

Arbeitsblatt 32

Persönlicher Vorsorgeplan

Um mein Wohlbefinden zu erhalten und mich weiter an meinen Werten zu orientieren, ist für mich wichtig:

- in meinem Tagesablauf: _____
- in meiner Wochenstruktur: _____
- längerfristig:
 - Beziehungspflege/soziale Integration
 - persönliche Gesundheit, Selbstfürsorge
 - Wohnungssituation, berufliche Orientierung und Finanzielles
 - Hobbys, kreative Interessen, Vereinstätigkeiten, sportliche Aktivitäten
 - Besuch einer Selbsthilfegruppe oder allgemein einer Gruppe Gleichgesinnter
 - Unterstützungssysteme (Sozialpsychiatrischer Dienst, Tagesstätten, Einzelbetreutes Wohnen ...)
 - tägliche Achtsamkeit
 - fachärztliche Termine, ambulante Therapie bei ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten
 - medikamentöse Prophylaxe?
 - Sinnstiftendes

Frühzeichen für eine beginnende Verschlechterung bei mir können sein:

- leichte Reizbarkeit
- verminderte Teilnahme an sozialen Aktivitäten – »einfach niemanden sehen wollen«
- veränderte Schlafgewohnheiten
- veränderte Essgewohnheiten
- leichte Erschöpfbarkeit
- nachlassende körperliche Betätigungen
- sich nicht mit geschäftlichen Dingen befassen wollen (Post öffnen, Rechnungen bezahlen usw.)
- Fristen aufschieben
- verstärktes Auftreten negativer Denkmuster/Grundannahmen, z. B.:

Andere Zeichen:

- _____
- _____
- _____

Als hilfreich bei beginnender Verschlechterung haben sich folgende Fertigkeiten erwiesen:

- _____
- _____
- _____