groundpost

MEIN SCHLECHTE-TAGE-PLAN

Für Tage, an denen wenig geht. Du musst nicht alles abhaken.

1 WENIGER AUF EINMAL

- [ ] Licht und Bildschirm so einstellen, wie es mir angenehm ist.
- [ ] Störende Geräusche reduzieren, soweit es sicher möglich ist.
- [ ] Einen vertrauten Platz aufsuchen oder um Ruhe bitten.

2 DAS NÖTIGSTE FÜR MICH

- [ ] Etwas trinken, wenn ich es brauche.
- [ ] Etwas Einfaches essen, das ich vertrage und gerade schaffe.
- [ ] Toilette, Temperatur, bequeme Haltung. Was fehlt mir?

3 HEUTE DARF WENIGER REICHEN

- [x] Die Wäsche und andere nicht dringende Aufgaben dürfen warten.
- [x] Nicht dringende Nachrichten kann ich später beantworten.
- [x] Eine Pause braucht keine Rechtfertigung.
- [x] Ich darf jemanden um praktische Hilfe bitten.

Was jetzt wirklich dringend ist, darf Unterstützung brauchen. Der Rest kann warten.

Alltagshilfe, kein medizinischer Notfallplan. Bei akuter gesundheitlicher Gefahr medizinische Hilfe holen.

Material & Empfehlungen

groundpost.net/empfehlungen

Zum passenden Thema scannen

MEIN SCHLECHTE-TAGE-PLAN

Mein persönlicher Plan. Ausfüllen, wenn wieder etwas mehr Luft ist.

DIESER PLATZ IST FÜR MICH OFT ANGENEHM

Was brauche ich dort, und was lieber nicht?

DAS KANN ICH EINFACH ESSEN ODER TRINKEN

Vertraute Möglichkeiten, die erreichbar sind und zu mir passen.

DIESE PERSON KANN ICH UM HILFE BITTEN

Name und Kontakt. Was darf sie konkret übernehmen?

DAS DARF AN SOLCHEN TAGEN WARTEN

Aufgaben, Nachrichten und Erwartungen, die nicht dringend sind.

MEIN SATZ, WENN REDEN SCHWERFÄLLT

Zum Beispiel: Ich brauche gerade Ruhe. Bitte frag später noch einmal.

Material & Empfehlungen

groundpost.net/empfehlungen

Zum passenden Thema scannen