

Mein täglicher Balanceakt

Menschen werden von ihrem sozialen Umfeld beeinflusst. Wir möchten Sie unterstützen, sich einen Überblick zu verschaffen: Wer „zieht“ Sie in die eine oder andere Richtung – trotz Krankheitsgefühl zu arbeiten (oder nicht)? Vielleicht haben Sie eine Idee, was Ihr Partner sagen würde oder eine bestimmte Freundin, ob Sie trotz Krankheitsgefühl arbeiten sollten und warum? Bitte beachten Sie, dass hierbei Ihre subjektiven Annahmen zu Personen in Ihrem Umfeld entscheidend sind, denn das beeinflusst Ihre Entscheidung.

1. Markieren Sie ein „**X**“ an der Stelle auf dem Kontinuum, an der Sie sich meist befinden und schreiben Ihren Namen dazu. Wenn Sie vor der Entscheidung stehen, trotz Krankheitsgefühl zu arbeiten: Wo stehen Sie typischerweise auf diesem Kontinuum?
2. Markieren Sie weitere „**X**“ für Personen (zum Beispiel Partner*in, Chef*in, Kolleg*in), die Sie bei der Entscheidung beeinflussen. In welche Richtung „ziehen“ sie, eher in Richtung „Arbeiten **trotz** Krankheitsgefühl“ oder eher „**Nicht** Arbeiten mit Krankheitsgefühl“? Welche Meinung/Ansicht vertreten sie typischerweise? Schreiben Sie jeweils den Namen zu dem „**X**“ und eine kleine Notiz, was die Person vielleicht zu Ihnen sagen könnte, zum Beispiel: „Arbeiten macht dich zufrieden!“ oder „Deine Gesundheit ist das Wichtigste.“
3. Abschließend können Sie sich noch einmal neu positionieren:
Wenn Sie die verschiedenen Personen bewusst einbezogen haben, wo stehen Sie nun, am Ende dieser Übung? Bitte beachten Sie, dass sich Ihre Position auf dem Kontinuum immer wieder verändern kann. Die Übung dient dem Überblick und der Reflexion zum jetzigen Zeitpunkt.

Arbeiten **trotz** Krankheitsgefühl

Nicht arbeiten mit Krankheitsgefühl