

Meine Gedanken ordnen

Mit diesem Arbeitsblatt können Sie Ihre Gedanken ordnen in Bezug darauf, ob Sie an einem bestimmten Tag trotz Krankheitsgefühl arbeiten oder nicht.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wie entscheide ich, ob ich an einem bestimmten Tag trotz Krankheitsgefühl arbeite?
- Was sind meine typischen Überlegungen?
- Was beziehe ich in die Entscheidung ein?
- Mache ich mir dabei eher Sorgen um meine Arbeit oder um meine Gesundheit?
- Wie leicht gelingt es mir, diese Entscheidung zu treffen?
- Wie habe ich mich die letzten Male nach dieser Entscheidung gefühlt?
- Was habe ich aus diesen Erfahrungen gelernt?

Meine Gedanken ordnen: „Arbeiten – ja oder nein?“

Hier können Sie für sich als persönliche Entscheidungshilfe „rote Linien“ definieren.

Bei welchen Symptomen und in welchen Situationen gehen Sie (nicht) arbeiten?

Ich gehe **trotz** Krankheitsgefühl
arbeiten, wenn...:

Ich gehe bei einem Krankheitsgefühl
nicht arbeiten, wenn...: