

## 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...: