

Schritt für Schritt ins Handeln kommen

Mit diesem Arbeitsblatt können Sie Stärken, Energiequellen und Unterstützer*innen sammeln, die Ihnen dabei helfen, Belastungen auszugleichen und aktiv etwas zu verändern.

Zur Veranschaulichung dient eine symbolische Waage: Auf der einen Seite liegt eine „schwere Last“, auf der anderen sammeln Sie alles, was Ihnen hilft, das Gleichgewicht zu halten.

- 1.** Notieren Sie auf der linken Seite der Waage die berufliche Herausforderung, mit der Sie sich befassen möchten (zum Beispiel „Ich möchte nach mehr Möglichkeiten für Homeoffice fragen.“ oder „Ich möchte bei Krankheitssymptomen weniger arbeiten.“). Sie können gerne in Stichworten ergänzen, was die Situation schwierig macht (zum Beispiel fehlende Energie).

- 2.** Auf der rechten Seite der Waage sammeln Sie Ressourcen, die Ihnen helfen können, die Herausforderung zu bewältigen. Das können persönliche Eigenschaften sein (zum Beispiel Geduld, Selbstfürsorge oder Lernbereitschaft) oder Dinge und Personen, die bei der Umsetzung helfen können (zum Beispiel Freund*in, Kolleg*in, Selbsthilfe). Auf diese Weise können Ihnen Stärken, Energiequellen und Unterstützer*innen bewusst werden, die Sie bislang noch nicht genutzt haben.

