

Stärkungsprogramm

Tankstellen, Ventile & Strategien

Für Dich. Und für die Menschen, die Dich brauchen.



Wo sind meine Tankstellen?
Was kann ich tun, damit
es mir wieder besser geht?

Was sind meine Ventile?
Wie und wo kann ich
schadenfrei Druck ablassen?

Welche Strategie wäre in
diesem Moment hilfreich?
Was für Strategien gibt es?

**IN
DIE
HAND
NEHMEN**

© Nicole Osterholz



**Grundsätzlich bist
nicht DU gemeint.**

Vielleicht löst Deine
Stimme oder Deine Art
etwas in ihm aus,
vielleicht findet er
die Aktion gerade
unmöglich. Er meint
nicht Dich als Person.

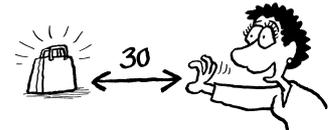
**Tipp für Tage, an denen
alles schief zu laufen scheint:**

Für einen Moment zurückziehen,
innehalten und drei Dinge notieren,
die heute gut gelaufen sind.
Zur Not an den Haaren herbei ziehen.
Es gibt immer etwas, das gut läuft.

Weitere Energiequellen

**Probleme werden kleiner, wenn
man sie unter die Lupe nimmt.**

Ist das Problem schon da?
Oder befürchte ich bloß,
es könnte kommen?
Wie groß ist es wirklich?
Identifiziere es. Schau es
Dir mit ganz viel Neugier an.
Welche Rechte hat das Problem?



Erstelle eine Wunschliste.

Wünsche haben ist etwas sehr
Schönes und kostet auch nichts,
egal wie teuer sie sind.
Lasse nicht zu, dass Deine
Wünsche beschnitten werden.
Weder von Dir, noch von jemand
anderem. Schreibe sie auf,
um sie ganz offiziell zu genießen.
Um sie im Blick zu haben.
Um sie nicht zu vergessen.



**Was macht Dich stolz?
Oder einfach glücklich?**

Erzähle anderen davon, lass
uns teilhaben. Es ist Deine
ganz persönliche Tankstelle.



Zeichnungen: Tiki Küstenmacher

WIR BEHERRSCHEN DIE SPIELREGELN
WIR LIEBEN HERAUSFORDERUNGEN
WIR ZEIGEN UNS VERANTWORTLICH
WIR FINDEN NEUE PERSPEKTIVEN
WIR BEWEGEN PFLEGE.

FÜR UNS.

UND FÜR DIE MENSCHEN, DIE UNS BRAUCHEN.

© Nicole Osterholz