

## 1. Bestandsaufnahme – Wie ist die Lage?

Du kannst dir zur Einstimmung die Audiodatei „*Aktuelle Situation*“ als Anleitung anhören, sie führt dich auf eine Gedankenreise durch die letzten zwei Wochen.

Bei der ersten Übung geht es darum, ein klares Bild über deine aktuelle Lebens- und Arbeitssituation zu erhalten: Versuche anhand einer gedanklichen Reise durch die letzten zwei Wochen einen durchschnittlichen Tag darzustellen.

Unterteile dazu den Kreis unten in mindestens drei Abteile, die für je einen Lebensbereich stehen: Arbeit, Privat, Schlafen. Vermutlich nimmt auch das Studium noch einen ganzen Teil ein, wenn du magst, zeichne dafür ein zusätzliches Abteil ein. Auch andere relevante Lebensbereiche (z.B. Ehrenamt, Familie, politisches Engagement, ...), die viel Zeit beanspruchen, kannst du mit einem eigenen Abteil darstellen.

Hierbei geht es weniger um die genaue zeitliche Darstellung, sondern vielmehr darum, die gefühlte Wirklichkeit darzustellen: Was hat wieviel Raum eingenommen?

Dann sieh dir jedes einzelne Abteil noch einmal an und versuche es in einen Ressourcen- und einen Belastungsanteil aufzuteilen.

Was hat überwogen? Wieviel war positiv, erfreulich, spaßig, erfüllend? Wieviel war anstrengend, aufreibend und zäh? Vielleicht gibt es Schnittmengen zwischen Ressourcen und Belastungen, vielleicht auch zwischen den einzelnen Abteilen.

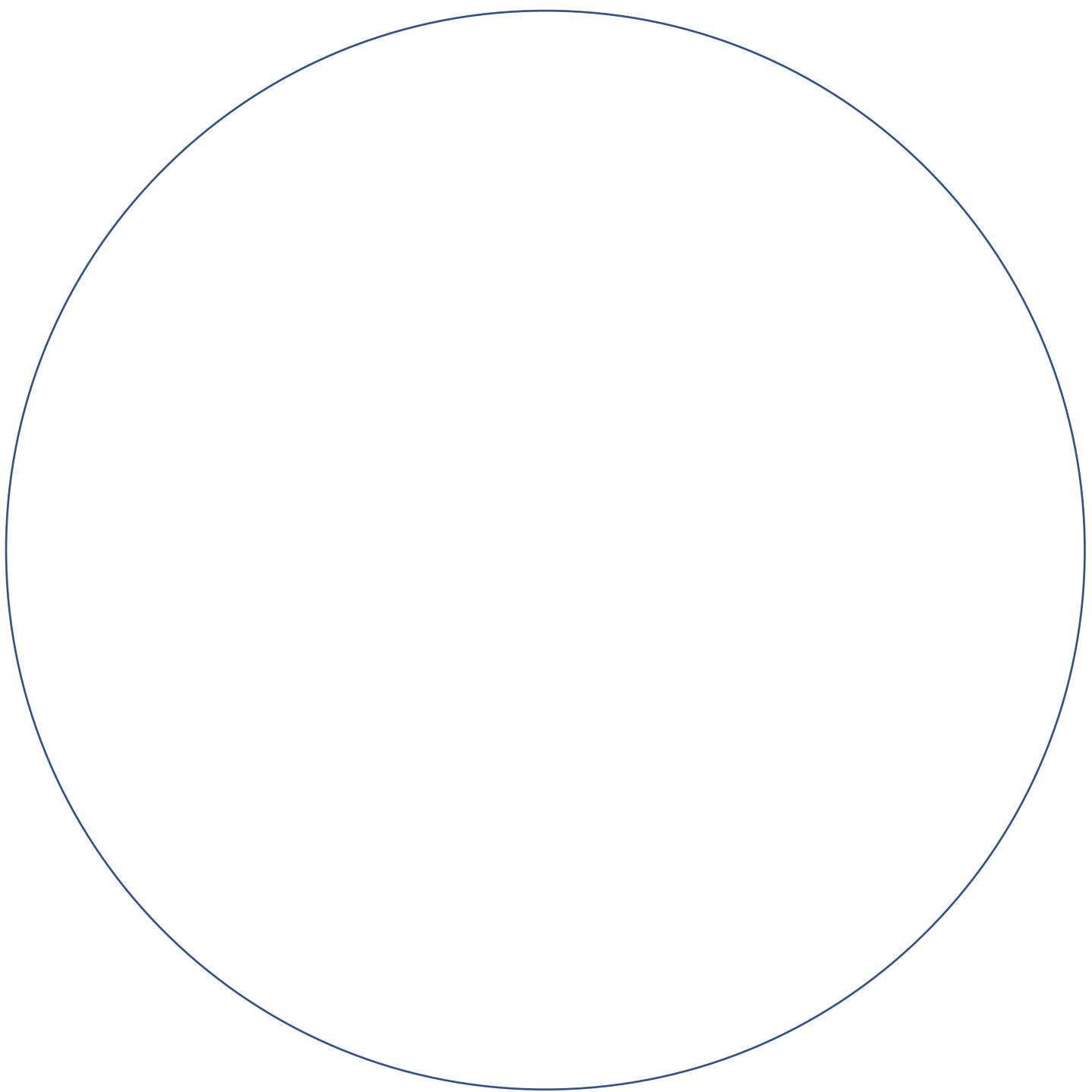
Wenn du möchtest, kannst du farbige Stifte nehmen, Symbole einzeichnen oder Stichwörter eintragen.

Sieh dir am Ende dein fertiges Mandala an. Wie gefällt es dir? Wie geht es dir damit? Ist ein Bereich unter- oder überrepräsentiert? Braucht es Veränderungen? Kleine? Oder ganz massive? Und wenn, in welche Richtung? Vermisst du etwas, das dir wichtig ist?

---

### Quellen:

- Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) *Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe*, 1.Aufl., Weinheim  
Baer, Udo (2016) *Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben*, 1.Aufl., Berlin



---

Quellen:

- Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) *Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe*, 1.Aufl., Weinheim
- Baer, Udo (2016) *Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben*, 1.Aufl., Berlin