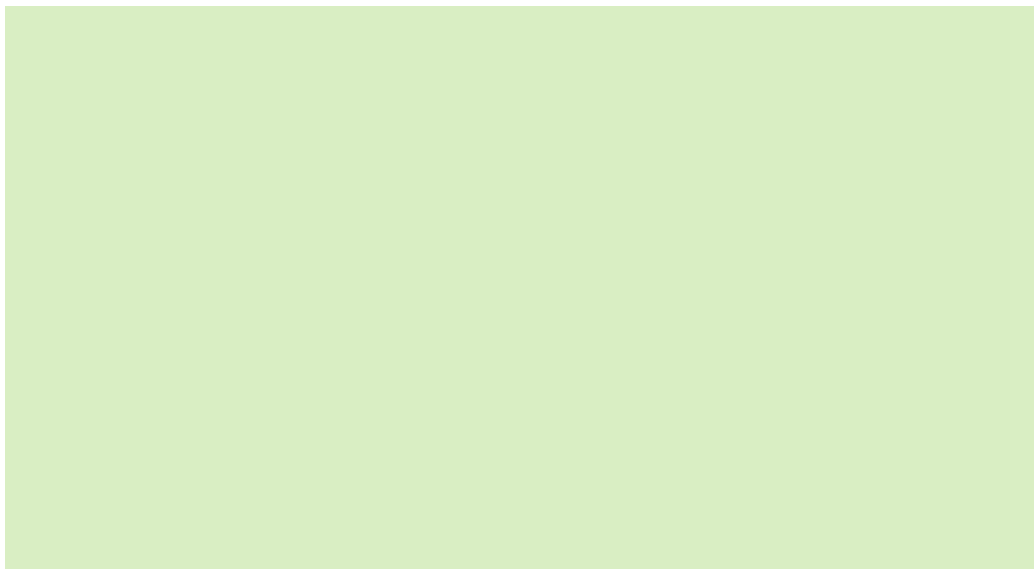
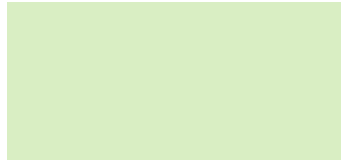


Ihre Ressourcen und Belastungen bei der Arbeit

Beschreiben Sie in Stichpunkten, was Ihren Akku bei der Arbeit auflädt und was ihn entlädt. Ihre Ressourcen kommen in den oberen Bereich – die Belastungen in den unteren Bereich.



Ihre Ziele und Maßnahmen

Benennen Sie drei Maßnahmen, die Sie sich für Ihre **Arbeit** vornehmen. Vielleicht möchten Sie etwas an Ihrem eigenen Vorgehen verändern, vielleicht möchten Sie auch Maßnahmen anregen, die der Betrieb umsetzen muss.

- _____

- _____

- _____

Wenn Sie wollen, können Sie sich auch eine Maßnahme vornehmen, die Ihre **Freizeit** betrifft.

- _____

