Plan zur Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

caretasknest.com

Name _____

Woche vom _____

Meine Warnzeichen dafür, dass ich überlastet bin

Was mir hilft, neue Kraft zu tanken

Wer mich vertreten kann

PAUSEN DIESE WOCHE

	Meine Pause	Vertreten durch
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Wozu ich Nein sagen werde