

## Prioritäten

| <p>Welche Aufgaben führen Sie regelmäßig aus? Denken Sie dabei an eine normale Woche. Welche Aufgaben bringen Ihre Rollen in Ihrem sozialen Umfeld mit sich? Füllen Sie zuerst die linke Spalte aus.</p> <p>Füllen Sie dann Spalte a. zu den Energiekosten aus. Kreuzen sie anschliessend an, <b>b. ob Sie diese Tätigkeit erledigen müssen oder können</b>, <b>c. ob Ihnen diese Tätigkeit Freude macht</b> und <b>d. ob Sie diese unbedingt selber erledigen möchten</b>.</p> |  | a. Energiekosten 1 – 10 | b. Muss ich erledigen | b. Kann ich erledigen | c. Macht besonders Freude | c. Macht gar keine Freude | d. Möchte ich selber machen | d. Möchte ich gerne delegieren |
|---|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| <b>Selbstversorgung</b><br><br>z. B. Duschen, Ankleiden, Rasieren, Haarpflege, Medikamente, Essen, Trinken, Selbsttraining  |  |                         |                       |                       |                           |                           |                             |                                |
| <b>Arbeit</b><br><br>z. B. Putzen, Kochen, Wäsche, Einkaufen, Kinderbetreuung, Garten, Arbeitsweg, bezahlte/ehrenamtl. Arbeit, Nachbarschaftshilfe  |  |                         |                       |                       |                           |                           |                             |                                |
| <b>Freizeit</b><br><br>z.B. Computer, Lesen, Haustiere, TV, Musik, Freunde treffen, Spazieren, Reisen, Vereine  |  |                         |                       |                       |                           |                           |                             |                                |

