

MASSAGE  
 MEIN HAUSTIER  
 MUSIK HÖREN  
 INS KINO GEHEN  
 MEDITATION  
 FAHRRADFAHREN  
 AUSSCHLAFEN

WOCHENENDTRIP  
 EIN GUTES BUCH LESEN  
 SCHWIMMBAD  
 EIN BILD MALEN  
 EINE TASSE TEE  
 ESSEN GEHEN  
 MEIN GARTEN UND  
 DIE NATUR

SINGEN  
 MEIN HOBBY  
 HEIßES BAD  
 FREUNDE TREFFEN  
 YOGA, QI GONG  
 WANDERN  
 BETEN JOGGEN  
 STILLE

## Und nicht vergessen: Ich!

Liebe Angehörige, lieber Angehöriger,

bei aller Sorge um den Patienten – bitte denken Sie auch an sich!

Bleiben Sie gesund!

Füllen Sie Ihr Leben gezielt mit Dingen, die Sie mögen, die Ihnen gut tun.

Jeden Tag!

**Was tut mir gut? Worauf habe ich jetzt Lust?**

**Was bringt mir Entspannung?**

**Und bitte denken Sie daran:**

- Setzen und respektieren Sie Grenzen – auch Ihre eigenen
- Sie müssen und sollen Ihr Leben nicht der Krankheit unterordnen
- Es gibt viele Hilfsangebote – nutzen Sie sie