

## **Arbeitsblatt – Tag 3: Meine Mini-Routine**

### **1. Was sind Mini-Routinen**

Mini-Routinen sind kleine, freundliche Gewohnheiten, die nur wenige Sekunden oder Minuten dauern. Sie helfen dir, im Pflegealltag Orientierung und Ruhe zu finden.

#### **Beispiele:**

- Ein Glas Wasser trinken, bevor der Tag beginnt
- Ein tiefer Atemzug vor dem Betreten eines Zimmers
- Drei Dinge notieren, die gut waren
- Eine kurze Dehnbewegung beim Einschalten der Kaffeemaschine

### **2. Inspiration: 10 Mini-Routinen zur Auswahl**

Kreise eine oder mehrere Ideen ein, die dich ansprechen:

- Ich trinke morgens ein Glas Wasser.
- Ich atme einmal tief ein und aus, bevor ich das Pflegezimmer betrete.
- Ich strecke mich kurz, wenn ich die Kaffeemaschine einschalte.
- Ich lächle mir im Spiegel kurz zu.
- Ich lege für 10 Sekunden die Hand auf mein Herz.
- Ich schreibe abends drei Dinge auf, die gut waren.
- Ich öffne kurz das Fenster und atme frische Luft ein.
- Ich trinke bewusst einen Schluck Tee oder Kaffee.
- Ich mache eine kleine Schulterbewegung, wenn ich aufstehe.
- Ich sage mir einen freundlichen Satz: „Ich gebe mein Bestes.“

### **3. Meine Mini-Routine für heute**

**Ich mache:**

---

---

**Wenn folgendes passiert (Auslöser):**

---

---

Beispiel: „Wenn ich die Tür öffne, atme ich einmal tief ein und aus.“

### **4. Warum ich diese Routine wähle**

(1–2 kurze Sätze)

---

---

## **5. Abend-Reflexion**

Nimm dir heute Abend einen Moment Zeit und beantworte diese drei Fragen:

### **1. Wie hat sich meine Mini-Routine angefühlt?**

---

---

### **2. Was war leicht**

---

---

**3. Möchte ich sie morgen wiederholen**    Ja            Nein            Vielleicht

**6. Ein kleiner Satz zum Mitnehmen**

**„Kleine Schritte zählen. Jeden Tag.“**