

Übung 1

Für Sie persönlich schwierige Patienten – Persönlichkeitsaspekte

Achten Sie bei Ihren nächsten Begegnungen mit den Patienten, die für Sie schwierig sind, darauf, mit welchen Teilpersönlichkeiten Sie sich ganz besonders schwertun. Welche im Omnibus der Gesamtpersönlichkeit mitreisenden Teilpersönlichkeiten sind Ihnen besonders unsympathisch, sind für Sie persönlich besonders schwierig?

Besonders schwierig sind für mich folgende Patientenpersönlichkeitsaspekte
(z. B. der Jammerer; die Kratzbürste; das Unschuldslamm; der Schleimer; der ...)

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Übung 2

Für Sie persönlich angenehme Patienten – Persönlichkeitsaspekte

Achten Sie bei Ihren nächsten Begegnungen mit den Patienten, mit denen Sie sich leichttun, die für Sie angenehm sind, darauf, mit welchen Teilpersönlichkeiten Sie ganz besonders leicht positiven Kontakt herzustellen vermögen. Welche im Omnibus der Gesamtpersönlichkeit mitreisenden Teilpersönlichkeiten sind Ihnen besonders sympathisch, sind für Sie persönlich besonders angenehm?

Besonders angenehm sind für mich folgende Patientenpersönlichkeitsaspekte
(z. B. der Herzliche; die Frohnatur; das stille Wasser; der Selbstverantwortliche; der ...)

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Übung 3

Für Sie persönlich angenehme Persönlichkeitsaspekte bei Ihren schwierigen Patienten

Achten Sie auch bei Ihren schwierigen Patienten darauf, mit welchen Persönlichkeitsaspekten Sie sich dennoch leichttun. Welche im Persönlichkeitsomnibus Ihrer schwierigen Patienten mitreisenden Persönlichkeiten sind Ihnen am sympathischsten, mit welchen fällt es Ihnen besonders leicht in Kontakt zu treten?

Für mich persönlich angenehme Persönlichkeitsaspekte bei meinen schwierigen Patienten

(z. B. der Fußball-Fan; die Katzenmami; das kreative Unikum; der ...)

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Übung 4

Für Sie persönlich schwierige Verhaltensweisen bei Ihren schwierigen Patienten

Dokumentieren Sie in den nächsten Tagen, welche konkreten Verhaltensweisen Ihrer Patienten Sie für sich persönlich als ganz besonders schwierig erleben. Dokumentieren Sie diese Verhaltensweisen und Ihre Reaktion darauf so konkret wie möglich.

(z. B.: Wenn Herr K. jedes Mal, bevor er mir die Hand gibt, sich mit dem Handrücken die Nase abwischt, dann finde ich das eklig. Wenn Frau S. zur Tür hereinkommt und, bevor sie guten Tag gesagt hat, schon anfängt zu jammern „Mir geht es ja heute wieder so schlecht!“, dann merke ich, wie ich innerlich auf Distanz gehe.)

Für mich persönlich schwierige Verhaltensweisen bei meinen schwierigen Patienten

Folgende Verhaltensweisen erlebe ich als schwierig und meine Reaktion darauf ist

Wenn der Patient _____

dann _____

Wenn der Patient _____

dann _____

Wenn der Patient _____

dann _____

Wenn der Patient _____

dann _____

Wenn der Patient _____

dann _____

Übung 5

Für Sie persönlich schwierige Motive bei Ihren schwierigen Patienten

In Bezug auf die problematisch erlebten Motive der Patienten, die für Sie schwierig sind, lohnt es sich, in den nächsten Tagen darauf zu achten, welche Motive Sie für sich persönlich als ganz besonders problematisch erleben. Formulieren Sie Ihre Annahmen über die von Ihnen vermuteten Motive so konkret wie möglich.

(z. B.: Herr K. macht das doch nur, weil er mich ärgern will. Frau S. glaubt wohl, die Welt dreht sich nur um sie, so verhält sie sich doch nur, weil sie auf jeden Fall immer im Mittelpunkt stehen möchte.)

Für mich persönlich schwierige Motive bei meinen schwierigen Patienten

Folgende Motive vermute ich hinter dem Verhalten von meinen schwierigen Patienten:

Patient _____ verhält sich so, weil: _____

Patient _____ verhält sich so, weil: _____

Patient _____ verhält sich so, weil: _____

Patient _____ verhält sich so, weil: _____

Patient _____ verhält sich so, weil: _____

Übung 6

Für Sie persönlich nachvollziehbare und Ihnen bekannte schwierige situative Faktoren bei Ihren schwierigen Patienten

Was wissen Sie über die konkrete Situation, in der sich Ihre für Sie persönlich schwierigen Patienten gerade befinden? Machen Sie sich nach problematischen Interaktionssituationen Notizen darüber, welche situativen Faktoren des Patienten Ihnen bewusst sind.

(Beispiel: Patientin Eckert, folgende situativen Aspekte sind mir bekannt:

- *Ihr Mann ist vor 3 Monaten gestorben.*
- *Ihre Kinder hören ihr schon nicht mehr zu, wenn sie von ihren Beschwerden berichtet.*
- *Sie hat keine Hobbys.)*

Für mich persönlich nachvollziehbare und mir bekannte schwierige situative Faktoren bei meinen schwierigen Patienten:

Patient _____ Folgende situative Aspekte sind mir bekannt:

Patient _____ Folgende situative Aspekte sind mir bekannt:

Patient _____ Folgende situative Aspekte sind mir bekannt:

Übung 7

Für Sie persönlich schwierige eigene Persönlichkeitsaspekte

Wenn Sie lernen möchten, so viele Mitglieder Ihres inneren Omnibusteamts wie möglich bei sich selbst zu akzeptieren, ist es notwendig, so viele Persönlichkeitsanteile wie möglich benennen zu können, mit denen Sie sich bei sich selbst schwertun.

Achten Sie bei Ihren nächsten Begegnungen mit den Patienten, mit denen Sie sich schwertun, darauf, mit welchen Ihrer eigenen Teilpersönlichkeiten Sie sich ganz besonders schwertun. Welche im Omnibus der Gesamtpersönlichkeit mitreisenden Teilpersönlichkeiten sind Ihnen bei sich selbst besonders unsympathisch, sind für Sie persönlich besonders schwierig zu akzeptieren? Achtsamkeit und die Bereitschaft, auch ungeliebte Anteile bei sich selbst wahrnehmen zu wollen, sind die Voraussetzung dafür, diese Liste zu erstellen.

Besonders schwierig sind für mich folgende eigene Persönlichkeitsaspekte
(z. B. der Verzagte; das schweigende Lamm; die Stimmungskanone; der Macher; ...)

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Übung 8

Für Sie persönlich angenehme eigene Persönlichkeitsaspekte

Wenn Sie lernen möchten, mit so vielen Mitgliedern wie möglich Ihres inneren Omnibusteam in regem Kontakt zu stehen, ist es hilfreich, so viele Persönlichkeitsanteile wie möglich zu benennen, mit denen Sie sich bei sich selbst leichttun.

Achten Sie bei Ihren nächsten Begegnungen mit den Patienten, mit denen Sie sich schwertun, darauf, mit welchen eigenen Teilpersönlichkeiten Sie dabei besonders leicht in konstruktiven Kontakt mit Ihren für Sie schwierigen Patienten kommen können. Welche im Omnibus der Gesamtpersönlichkeit mitreisenden Teilpersönlichkeiten sind Ihnen bei sich selbst besonders sympathisch, sind für Sie persönlich besonders leicht zu akzeptieren?

Die Persönlichkeitsanteile von mir, die ich am meisten mag, sind:

(z. B. der Lebenskünstler; der Denker; das Naturkind; die Forscherseele; der ...)

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Übung 9

Für Sie persönlich schwierige eigene Verhaltensweisen Ihren Patienten gegenüber

Dokumentieren Sie in den nächsten Tagen, welche konkreten Verhaltensweisen sowohl Sie selbst als auch Ihre Patienten an Ihnen als ganz besonders schwierig erleben. Dokumentieren Sie diese Verhaltensweisen und Ihre Reaktionen darauf so konkret wie möglich.

Versuchen Sie sich so vieler eigener Verhaltensweisen wie möglich bewusst zu werden, die Sie selbst als problematisch im Umgang mit Ihren Patienten erleben. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Verhalten in der jeweiligen Situation für den Patienten schwierig war, bitten Sie ihn um Feedback. Nutzen Sie so viele Gelegenheiten wie möglich, sich Feedback geben zu lassen von Patienten, Kollegen, Vorgesetzten und Freunden.

(z. B.: Wenn ich, noch während ich mit dem Patienten spreche, mich meiner nächsten Arbeit zuwende, dann reagieren einige Patienten irritiert darauf; wenn ich es eilig habe und darauf verzichte, dem Patienten notwendige Hintergrunderklärungen zu geben, dann können manche meiner Patienten meine Anleitungen nicht umsetzen.)

Folgende Verhaltensweisen erlebe ich bei mir als schwierig und die Reaktion meiner Patienten darauf ist:

Wenn ich _____

dann _____

Wenn ich _____

dann _____

Wenn ich _____

dann _____

Wenn ich _____

dann _____

Übung 10

Ihre eigenen problematischen Motive

Welcher problematischen Motive sind Sie sich bei sich selbst gegenüber Ihren Patienten bewusst?

Liste meiner problematischen Motive

(z. B.: *Ich möchte, dass der Patient von meiner Behandlung begeistert ist.*
Ich möchte jeden Patienten heilen können.
Ich möchte nicht, dass der Patient denkt, dass ich unfähig bin.
Ich möchte nicht, dass mir das Leid des Patienten zu nahegeht.)

Ich möchte _____

Ich möchte _____

Ich möchte _____

Ich möchte _____

Ich möchte _____

Ich möchte _____

Ich möchte nicht _____

Ich möchte nicht _____

Ich möchte nicht _____

Ich möchte nicht _____

Ich möchte nicht _____

Ich möchte nicht _____

Übung 11

Ihre persönlichen schwierigen situativen Aspekte im Kontakt mit Ihren Patienten

Machen Sie sich die schwierigen Aspekte bewusst, die zurzeit in Ihrer Arbeits- und Lebenssituation liegen und die es Ihnen schwierig machen, sich ungestört Ihren Patienten zuzuwenden.

(z. B.: Ich befinde mich gerade im Hausbau und meine Gedanken gehen auch während der Arbeit häufig Richtung Baustelle; seitdem unsere Station auf die Nordseite verlegt wurde, ärgere ich mich jeden Tag, nicht mehr den sonnigen Ausblick aufs freie Feld zu haben.)

Liste meiner persönlichen schwierigen Situationsaspekte

Übung 12

Die Projektionen Ihrer Patienten entdecken lernen

Achten Sie in den nächsten Tagen in Ihrem Praxis-Alltag darauf, auf welche Ihrer Teilpersönlichkeiten einzelne Patienten besonders ablehnend reagieren und auf welche Ihrer Teilpersönlichkeiten einzelne Patienten ganz besonders begeistert reagieren.

Eine besonders starke innere Abneigung mir gegenüber habe ich diese Woche erlebt gegenüber folgenden Teilpersönlichkeiten in mir:

Erkennen Sie die von diesem Patienten bei sich selbst ungeliebten und abgelehnten Teilpersönlichkeiten, die er auf Sie projiziert?

☐ Nein

☐ Ja, und zwar

Eine besonders starke Bewunderung mir gegenüber habe ich diese Woche erlebt gegenüber folgenden Teilpersönlichkeiten in mir:

Erkennen Sie die von diesem Patienten bei sich selbst geliebten oder ersehnten Teilpersönlichkeiten, die er auf Sie projiziert?

☐ Nein

☐ Ja, und zwar

Übung 13

Die Übertragungen Ihrer Patienten entdecken lernen

Welche bedeutsame Person aus seiner Biographie sieht der Patient in Ihnen, welche Person sollen Sie in seinem Leben spielen?

Erkennen Sie das von dem jeweiligen Patienten an Sie gerichtete Übertragungsangebot?

☐ Nein

☐ Ja, der Patient sieht in mir: _____

Übung 14

Die Gegenübertragungen Ihrer Patienten entdecken lernen

Die Gegenübertragung des Patienten auf Ihre eigene Übertragung auf ihn kann erkannt werden mit der Frage:

„Welche Gefühle und Reaktionen des Patienten auf mich werden durch meine Übertragung auf ihn ausgelöst durch die ihm von mir entgegengebrachten Gefühle, die aus meiner eigenen Biographie stammen?“

Erkennen Sie die von dem jeweiligen Patienten unbewusste oder bewusste Reaktion auf das von Ihnen an ihn gerichtete Übertragungsangebot?

☐ Nein

☐ Ja, und zwar verhält sich der Patient mir gegenüber besonders

Übung 15

Ihre eigenen Projektionen entdecken lernen

Achten Sie in den nächsten Tagen in Ihrem Alltag darauf, auf welche Persönlichkeitsanteile von Patienten Sie besonders ablehnend und auf welche Sie ganz besonders begeistert reagieren.

Eine besonders starke innere Abneigung habe ich diese Woche erlebt gegenüber:

1. _____
2. _____
3. _____

Erkennen Sie ungeliebte und abgelehnte Teilpersönlichkeiten von sich selbst?

☐ Nein

☐ Ja, und zwar _____

Besonders bewundert habe ich diese Woche:

1. _____
2. _____
3. _____

Erkennen Sie geliebte oder ersehnte Teilpersönlichkeiten von sich selbst?

☐ Nein

☐ Ja, und zwar _____

Übung 16

Ihre eigenen Übertragungen entdecken lernen

Achten Sie in den nächsten Tagen in Ihrem Alltag darauf, auf welche Patienten Sie besonders ablehnend reagieren und auf welche Patienten Sie ganz besonders begeistert reagieren.

Welche bedeutsamen Personen aus Ihrer eigenen Biographie sehen Sie in Ihren Patienten, welche Personen sollen sie in Ihrem Leben spielen?

Erkennen Sie das von Ihnen an den jeweiligen Patienten gerichtete Übertragungsangebot?

☐ Nein

☐ Ja, und zwar sehe ich

in dem Patienten 1 _____

in dem Patienten 2 _____

in dem Patienten 3 _____

in dem Patienten 4 _____

in dem Patienten 5 _____

in dem Patienten 6 _____

in dem Patienten 7 _____

Übung 17

Ihre eigenen Gegenübertragungen entdecken lernen

Die Gegenübertragung auf die Übertragung des Patienten auf Sie kann erkannt werden mit der Frage:

„Welche Gefühle und Reaktionen in mir werden durch seine Übertragung auf mich ausgelöst durch die von ihm mir entgegengebrachten Gefühle, die aus seiner Biographie stammen?“

Erkennen Sie die von Ihnen dem jeweiligen Patienten gegenüber gezeigte unbewusste oder bewusste Reaktion auf das von ihm an Sie gerichtete Übertragungsangebot?

☐ Nein

☐ Ja, und zwar verhalte ich mich dem Patienten gegenüber besonders

Übung 18

Ihre schwierigen Patienten schnell mit Bewusstheit wahrnehmen lernen

Die Kurztechnik, gegenüber Ihren schwierigsten Patienten so schnell wie möglich emotionale Klarheit zu erlangen, besteht darin, sich folgende zwei Fragen zu stellen:

1. **An wen** erinnert der Patient mich?
2. **Was empfinde ich** diesem Patienten gegenüber?

Überlegen Sie bezüglich Ihrer schwierigen Patienten, an wen Sie diese Patienten erinnern:

Patient 1: Herr/Frau _____ erinnert mich an _____

Ihm/Ihr gegenüber empfinde ich vor allem _____

Patient 2: Herr/Frau _____ erinnert mich an _____

Ihm/Ihr gegenüber empfinde ich vor allem _____

Patient 3: Herr/Frau _____ erinnert mich an _____

Ihm/Ihr gegenüber empfinde ich vor allem _____

Übung 19

Mit „vier Schnäbeln“ sprechen

Da wir mit unseren „vier Schnäbeln“ alle sehr unterschiedlich ausgeprägt sprechen, achten Sie in den nächsten Tagen darauf, mit welchem „Schnabel“ Sie besonders häufig reden. Wenn Sie die Ziffer 1 eintragen bei Ihrem „Hauptschnabel“, dann können Sie auch leicht sehen, welcher „Schnabel“ auf Platz 2, 3 und 4 bei Ihnen liegt. (Manchmal teilen sich die „vier Schnäbel“ auch die vorderen Plätze.)

- Wenn ich zu jemand anderem etwas sage, kommt es mir vor allem darauf an klarzumachen, worum es bei der Sache, über die ich spreche, eigentlich geht.

Ich rede besonders häufig mit dem „Schnabel“ für Sachaussagen.

sehr oft  sehr selten

- Wenn ich jemand anderem etwas sage, ist es mir vor allem wichtig, dass der andere jetzt weiß, was ich von ihm erwarte.

Ich rede besonders häufig mit dem „Schnabel“ für Appellaussagen.

sehr oft  sehr selten

- Wenn ich mit jemand anderem rede, ist es mir vor allem wichtig, dass unsere Beziehung zueinander damit zum Ausdruck kommt.

Ich rede besonders häufig mit dem „Schnabel“ für Beziehungsaussagen.

sehr oft  sehr selten

- Wenn ich zu jemand anderem etwas sage, ist es mir vor allem wichtig, ihm zu zeigen, was ich alles habe, weiß und kann.

Ich rede besonders häufig mit dem „Schnabel“ für Selbstaussagen.

sehr oft  sehr selten

Übung 20

Mit „vier Ohren“ hören

Da wir mit unseren „vier Ohren“ alle sehr unterschiedlich zuhören, achten Sie in den nächsten Tagen darauf, mit welchem Ohr Sie besonders aufmerksam zuhören. Wenn Sie die Ziffer 1 bei Ihrem „Hauptohr“ eintragen, dann können Sie auch leicht sehen, welches Ohr Platz 2, 3 und 4 bei Ihnen einnimmt. (Manchmal teilen sich die „vier Ohren“ auch die vorderen Plätze.)

- ☐ Ich höre besonders darauf, worum es bei dem, was der andere mir sagt, eigentlich geht.

Ich habe ein besonders großes Ohr für Sachaussagen.

sehr oft  sehr selten

- ☐ Ich höre besonders darauf, was der andere mit dem, was er jetzt sagt, von mir erwartet, was ich jetzt tun soll.

Ich habe ein besonders großes Ohr für die Appelle an mich.

sehr oft  sehr selten

- ☐ Ich höre besonders darauf, wie der andere zu mir steht bei dem, was er mir sagt, wie seine Beziehung zu mir ist.

Ich habe ein besonders großes Ohr für Beziehungsaussagen.

sehr oft  sehr selten

- ☐ Ich höre besonders darauf, was der Sprecher über sich selbst aussagt mit dem, was er mir sagt.

Ich habe ein besonders großes Ohr für Selbstaussagen

sehr oft  sehr selten

Übung 21

Ihre persönlichen irrationalen Helfer-Überzeugungen

Listen Sie die Ihrer Meinung nach irrationalsten Überzeugungen auf, die Sie als Helfer in sich tragen.

(z. B. Ich muss alle meine Patienten heilen. Ich muss von allen Patienten geschätzt werden. Ich darf niemals ...)

Meine irrationalen Überzeugungen sind:

[illegible]

Übung 22

Ihre persönlichen rationalen Alternativen

Ersetzen Sie diese irrationalen Überzeugungen jetzt durch rationale Alternativen. Rationale Alternativen finden Sie, indem Sie sich zu jeder Ihrer irrationalen Annahmen die beiden entscheidenden Fragen stellen:

- Ist das, was ich denke, wahr?
- Ist das, was ich denke, hilfreich, mich selbst bei meiner Arbeit mit den Patienten gut zu fühlen und meinen Patienten so förderlich wie möglich zu sein?

Meine rationalen Alternativen:

(z. B. Ich biete dem Patienten meine Hilfe an. Es wird immer Patienten geben, die mich nicht wertschätzen – und das darf so sein!)

Übung 23

Was mir wichtig ist

Die Checkliste „Was mir wichtig ist“ befindet sich ebenso wie der Jahresplaner, Monatsplaner und Wochenplaner im Anhang und auch im Zusatzmaterial im Internet (unter <http://downloads.kohlhammer.de/?isbn=978-3-17-033699-5>; Passwort: tC46TpDn).

Sie können sie sich im DIN-A4-Format ausdrucken lassen. Erstellen Sie sich Ihre ganz individuelle Liste. Überlegen Sie sich, was Ihnen wirklich wichtig ist. Damit können Sie Ihren Wunsch, mehr für sich zu sorgen, auf praktische Art und Weise optimal vorbereiten.

Wenn Sie die Checkliste ausgefüllt haben, tragen Sie in Ihrem Jahresplaner zuerst die Termine ein, die Ihnen dieses Jahr wichtig sind. In die Monatsplaner können Sie all die Termine eintragen, die Sie dieses Jahr für sich wenigstens einmal pro Monat für wichtig erachten. Der Wochenplan hilft Ihnen dabei, ganz konkret zu werden: Wann genau diese Woche möchten Sie das tun, was Ihnen aus den einzelnen Bereichen wenigstens einmal die Woche zu tun wichtig ist. Die Stundeneinteilung der einzelnen Tage hilft Ihnen festzulegen, wann genau Sie sich Zeit nehmen wollen für sich selbst, um das zu tun, was Ihnen heute wichtig ist.

Übung 24

Ihre persönlichen Zufriedenheitserlebnisse

Erstellen Sie sich hier Ihre ganz persönliche Wohlfühl-Liste, Ihre ganz persönliche Top-Ten-Genussliste. Vergessen Sie dabei nicht die ganz kleinen Dinge des alltäglichen Lebens.

(z. B. etwas mit Freunden unternehmen; Zärtlichkeiten austauschen; gemütlich faulenzen ...)

Dies ist meine ganz persönliche Was-mir-richtig-gut-tut-Liste
Woran ich Spaß habe, was mir gut tut, was mir Zufriedenheitserlebnisse gibt, ist:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Übung 25

Ihr persönliches soziales Netzwerk

Soziale Unterstützung mindert Belastung und Stress. Ihr soziales Netzwerk bedarf aber auch immer wieder der aktiven Pflege, um für alle Beteiligten nährend zu bleiben.

Nehmen Sie sich deshalb jetzt das Arbeitsblatt auf der nächsten Seite und gönnen Sie sich die Zeit, sich Ihres eigenen sozialen Netzwerks bewusst zu werden. Tragen Sie von all den Menschen, die Ihnen lieb und wert sind, am besten jeweils die Namen mit der dazugehörigen Telefonnummer in die entsprechenden Quadranten ein.

Betrachten Sie in aller Ruhe Ihr eigenes soziales Netzwerk, damit Sie sehen können, wo Sie Erweiterungen oder Veränderungen vornehmen möchten.

Mit wem wünschen Sie sich in der nächsten Zeit mehr Kontakt?

In der nächsten Zeit wünsche ich mir mehr Kontakt mit:

1 _____

2 _____

3 _____

Wen möchten Sie heute noch anrufen?

Ich möchte heute noch anrufen:

1 _____

2 _____

3 _____

Übung 26

Ihr persönlicher Fortbildungsplan

Welche Fortbildungen möchten Sie sich in den nächsten Wochen, Monaten, auf jeden Fall in diesem Jahr noch gönnen?

Erstellen Sie sich Ihren persönlichen Fortbildungsplan für dieses Jahr. Ihr Jahresplaner wartet im Anhang geduldig auf die verbindlichen Eintragungen Ihrer Fortbildungsplanung.

Meine Fortbildungen

1. Datum: _____ Uhrzeit: _____ Ort: _____

Thema: _____

2. Datum: _____ Uhrzeit: _____ Ort: _____

Thema: _____

3. Datum: _____ Uhrzeit: _____ Ort: _____

Thema: _____

Folgende Fachliteratur werde ich als Nächstes lesen:

(z. B. 1. Manfred Prior: *MiniMax-Interventionen*; 2. ...)

1. Autor: _____ Titel: _____

2. Autor: _____ Titel: _____

3. Autor: _____ Titel: _____