



Selbstfürsorge für Leitende

Sich selbst nicht vergessen, um andere tragen zu können

Wer andere begleitet, braucht selbst regelmäßige Räume zum Auftanken – sonst gerät irgendwann die Substanz in Gefahr, aus der heraus geleitet wird. Diese Checkliste macht Selbstfürsorge zu einer bewussten, wiederkehrenden Gewohnheit statt zu einer guten Absicht, die im Alltag untergeht.

Alltag

Selbstfürsorge beginnt bei kleinen, verlässlichen Routinen.

- ☐ **Feste Zeiten für Ruhe und Rückzug sind im Kalender eingeplant**
Nicht nur als Idee, sondern als verbindlicher Termin mit sich selbst.
- ☐ **Eigene Belastungsgrenzen sind erkannt und werden benannt**
Frühwarnzeichen wie Reizbarkeit oder Schlafprobleme ernst nehmen.
- ☐ **Delegieren wird geübt, statt alles selbst zu tragen**
Auch unperfekt erledigte Aufgaben sind besser als Überlastung.
- ☐ **Klare Grenzen zwischen Arbeits- und Privatzeit sind definiert**
Besonders wichtig, wenn Wohnen und Arbeiten am selben Ort stattfinden.

Unterstützung und geistliches Leben

Tragfähigkeit entsteht nicht allein, sondern im Miteinander.

- ☐ **Austausch mit Kolleg:innen oder Supervision wird genutzt**
Regelmäßiger fachlicher Austausch entlastet und schärft den Blick.
- ☐ **Zeit für geistliche Praxis ist bewusst eingeplant**
Gebet, Meditation oder Stille als feste, geschützte Zeit.
- ☐ **Erfolge und positives Feedback werden bewusst wahrgenommen**
Nicht nur Probleme, auch Gelungenes verdient Aufmerksamkeit.

PRAXISTIPP

Tragen Sie sich Ihre eigene Auszeit genauso verbindlich in den Kalender ein wie einen wichtigen Gästetermin – nur so bleibt sie auf Dauer geschützt.



Weitere kostenlose Downloads

Alle Leitfäden und Checklisten auf einen Blick: QR-Code scannen oder jmk-beratung.de/download besuchen.

Rechtlicher Hinweis: Diese Checkliste wurde nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und dient der praktischen Orientierung für die Arbeit in christlichen Gästehäusern. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, ersetzt keine Rechts-, Steuer- oder Fachberatung im Einzelfall und begründet keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Angaben. Für Entscheidungen, die auf dieser Grundlage getroffen werden, wird keine Haftung übernommen.

© Jens-Martin Krieg · Gruppenhausberatung / JMK-Beratung

Stand: 11.08.2026