

# Bevor Du nach Hause gehst:



Nimm Dir einen Moment Zeit, um über diesen Einsatz/diese Schicht nachzudenken.



Denke an **eine Sache**, die heute nicht gut lief. Lerne daraus und lass sie hinter Dir.



Denke über **drei Sachen** nach, die heute gut gelaufen sind. Merke sie Dir.



Sei **stolz** darauf, dass Du für andere da gewesen bist, als sie Dich brauchten.



Versichere Dich, dass es allen Kameraden/Kollegen gut geht, bevor Du gehst.



Geht es Dir gut? Wenn nicht, sprich darüber. **Wir sind alle für Dich da.**



Und nun: Konzentriere Dich auf zu Hause. **Erhole Dich** und genieße die Zeit.

## Danke, dass Du da bist!

