

OJA am Limit – wenn's zu viel wird!

Reflexionsbogen – Eigene Grenzen & Ressourcen

Teil 1: Persönliche Grenzen

- Welche Situationen bringen mich an meine Grenzen bzw. wo gehe ich über meine Grenzen?
- Welche Grenzsituationen triggern mich, aber andere Kolleg:innen im Team können gelassener damit umgehen?
- Welche Inneren Antreiber ("Sei perfekt!", "Mach es allen recht!", "Streng dich an!", "Mach schnell!" und "Sei stark!") verführen mich oft über meine Grenzen zugehen?
- Was fällt mir schwer, abzugeben oder abzugrenzen?
- Woran merke ich Überlastung? Bei mir selbst und im Team?
- Wie gehe ich aktuell damit um? Und wie kommuniziere ich das im Team?
- Wo wünsche ich mir **Unterstützung vom Team**, wenn ich an meine Grenzen komme?

Teil 2: Fachliche Verantwortung

- Welche Aufgaben gehören zu meiner Rolle – **welche nicht**?
- Wo sehe ich mich in einer „Grauzone“ der Verantwortung?
- Welche Unsicherheiten beschäftigen mich?
- Wo gibt es in der Multiprofessionalität im Team ungenutzte Potentiale?
- Wo brauchen wir im Team mehr klare Absprachen, um Grenzen besser einhalten zu können?

Teil 3: Ressourcen & Resilienz

- Was gibt mir Energie und Freude in meiner Arbeit?
- Welche Strategien helfen mir, in Balance zu kommen?
- Wer oder was unterstützt mich im Alltag?
- Was möchte ich in Zukunft für mich persönlich und gemeinsam mit meinem Team stärken oder verändern?
- Wo kann ich mit „fresh eyes“ auf Situationen blicken und mich nicht von alten Mustern und Werten triggern lassen?