

**Dr. Gerlinde Grübl-Schößwender**

www.lebensbegleitung.at  
www.familienbegleitung.at

A – 2500 Baden bei Wien




## Prioritäten setzen

### REFLEXIONSBOGEN

*Liebe Eltern! Gerade in einer so herausfordernden Zeit wie die Pubertät der eigenen Kinder ist es wichtig, gut mit sich und seinen Kräften um-zugehen. Man tut gut daran, sich Gedanken über die zu setzenden Prioritäten zu machen.*

Sich immer wieder folgende Fragen zum Thema Prioritäten setzen stellen:

Was ist in dieser Umbruchszeit wirklich wichtig und wesentlich, was ist vorrangig?




Besinnung auf die eigenen Ziele, auch Erziehungsziele. Welche sind das?



Besinnung auf wesentliche Lebensinhalte, wie z.B. Gesundheit. Welche sind das?



Welche beruflichen Ziele und Belastungen gibt es und wie kann ich hier Prioritäten setzen?



Welche familiären Belastungen (z. B. zu pflegende Angehörige) gibt es und wie kann ich gut damit umgehen?



Ist es sinnvoll, diese Sache meine Energie zu investieren oder ist sie woanders besser genützt?



Welche Anliegen vertrete ich selbst, welche werden an mich herangetragen, von wem und weshalb?

