



***make up!*** Care

Lass uns die Welt schöner machen.

Atelier B: Was tun wir? Was wollen wir?

Carmen Frei und Ursi Schlauri / Monika Federspiel und Andrea Eberle

## **Kräfte einteilen**

Wir Frauen sind oft in einem Dilemma, es allen und alles recht zu machen.

Deshalb ist es wichtig, sich selbst zu reflektieren, um die eigenen Ressourcen und Kraftquellen zu prüfen.

Wir sensibilisieren dafür, dass wir unserer Selbstsorge mehr Raum schaffen und Balance halten.

Wir ermutigen dazu, dass wir, wo es nötig ist, uns abgrenzen. Dass wir uns zugestehen, wenn es genug ist und dass wir anfallende Care- Arbeit im Umfeld so verteilen, damit wir weiterhin mit Freude und Erfüllung Verantwortung übernehmen und Care-Arbeit leisten können, wo wir es für nötig und sinnvoll finden.