



Bestandsaufnahme: Wie gut gehe ich mit mir selbst um?

	ja	nein	so - so	Das ist mir:		
				sehr wichtig	wichtig	nicht so wichtig
körperliche Ebene:						
ich nehme mir regelmäßig Zeit, um mich zu erholen						
ich bewege mich regelmäßig und auf unterschiedliche Weise						
ich höre auf die Signale meines Körper						
ich ernähre mich gesund und ausgewogen						
ärztliche Vorsorgetermine nehme ich wahr						
ich schlafe regelmäßig und ausreichend						
ich gönne mir Wellness (Sauna, Massage, etc.)						
ich pflege kleine Wohlfühlrituale im Alltag						
soziale Ebene:						
ich treffe mich regelmäßig mit Freunden						
ich habe soziale Kontakte, aus denen ich Kraft schöpfe						
wenn mir etwas zu viel wird, kann ich es rechtzeitig sagen						
ich kann anderen gut meine Zuneigung zeigen						
Konflikte spreche ich an und versuche, sie konstruktiv zu lösen						
ich kann gegenüber anderen Fehler eingestehen						
ich kann gut Zeit mit mir selbst verbringen						



	ja	nein	so - so	Das ist mir:		
				sehr wichtig	wichtig	nicht so wichtig
Menschen, die mir nahe stehen, können sich auf mich verlassen						
emotionale und kognitive Ebene:						
wenn etwas nicht so prima läuft, rede ich mir gut zu						
wenn ich wütend/ärgerlich/traurig bin, suche ich nach einem gesunden Weg, um damit umzugehen						
ich kann stolz auf mich sein						
ich übe mich regelmäßig in den Gefühlen (wie Dankbarkeit, Zuversicht, Freude etc.), von denen ich noch mehr in mein Leben integrieren möchte						
ich habe ein Recht darauf, dass es mir gut geht						
ich befasse mich mit meinen Glaubenssätzen und hinterfrage sie						
ich lerne regelmäßig etwas neues						
in meinem Alltag gibt es vieles, das ich genießen kann						
ich erfreue mich an den kleinen Dingen des Alltags						



Beim Thema Selbstfürsorge...

... klappt es hier schon ganz gut:

... ist hier noch Luft nach oben:

... habe ich folgende Ideen, um meine Selbstfürsorge zu stärken: