



Checklisten

FÜR MEHR SELBSTVERBINDUNG



DEIN KLEINER ALLTAGSBEGLEITER



WIE GEHT ES MIR GERADE?

Manchmal glauben wir, es gehe uns schlecht.
Dabei fehlen uns nur ein paar grundlegende Dinge.
Bevor Du nach einer großen Lösung suchst,
frage Dich:

Bin ich gerade ...

- ☐ hungrig
- ☐ durstig
- ☐ müde
- ☐ erschöpft
- ☐ überfordert
- ☐ reizüberflutet
- ☐ traurig
- ☐ gestresst
- ☐ angespannt
- ☐ einsam
- ☐ gelangweilt
- ☐ unruhig
- ☐ gereizt
- ☐ unsicher
- ☐ überfordert
- ☐ _____



MEIN WICHTIGSTER EINDRUCK



Heute brauche ich vermutlich:



Nicht jedes Problem braucht eine große Lösung.
Manchmal braucht Dein Körper nur Aufmerksamkeit.



Checklisten

FÜR MEHR SELBSTVERBINDUNG



DEIN KLEINER ALLTAGSBEGLEITER



WAS HABE ICH HEUTE
BEREITS FÜR MICH GETAN?

Heute habe ich ...

- ☐ Wasser getrunken
- ☐ bewusst geatmet
- ☐ ausreichend gegessen
- ☐ mich bewegt
- ☐ frische Luft getankt
- ☐ Sonnenlicht gesehen
- ☐ gelacht
- ☐ eine Pause gemacht
- ☐ langsam gegessen
- ☐ auf meinen Körper gehört
- ☐ Grenzen gesetzt
- ☐ Musik gehört
- ☐ gelesen
- ☐ meditiert
- ☐ geschrieben
- ☐ jemanden um Hilfe gebeten
- ☐ Nein gesagt
- ☐ mich ausgeruht
- ☐ bewusst nichts getan
- ☐ _____



WAS FEHLT MIR HEUTE NOCH?





Nicht jedes Problem braucht eine große Lösung.
Manchmal braucht Dein Körper nur Aufmerksamkeit.



Checklisten

FÜR MEHR SELBSTVERBINDUNG



DEIN KLEINER ALLTAGSBEGLEITER



WAS FÜHLE ICH GERADE?

Heute fühle ich ...

- ☐ ruhig
- ☐ zufrieden
- ☐ dankbar
- ☐ hoffnungsvoll
- ☐ glücklich
- ☐ traurig
- ☐ wütend
- ☐ enttäuscht
- ☐ verletzt
- ☐ einsam
- ☐ unsicher
- ☐ nervös
- ☐ gestresst
- ☐ überfordert
- ☐ leer
- ☐ neugierig
- ☐ erleichtert
- ☐ stolz
- ☐ mutig
- ☐ _____



WELCHES GEFÜHL MÖCHTE HEUTE
BESONDERS GEGEHEN WERDEN?



WAS KÖNNTE HINTER DIESEM
GEFÜHL STECKEN?





Nicht jedes Problem braucht eine große Lösung.
Manchmal braucht Dein Körper nur Aufmerksamkeit.



Checklisten

FÜR MEHR SELBSTVERBINDUNG



DEIN KLEINER ALLTAGSBEGLEITER



WAS BRAUCHE ICH GERADE
WIRKLICH?

Im Moment wünsche ich mir mehr ...

- ☐ Ruhe
- ☐ Schlaf
- ☐ Sicherheit
- ☐ Geborgenheit
- ☐ Nähe
- ☐ Zeit für mich
- ☐ Natur
- ☐ Bewegung
- ☐ Kreativität
- ☐ Leichtigkeit
- ☐ Struktur
- ☐ Freiheit
- ☐ Verständnis
- ☐ Wertschätzung
- ☐ Klarheit
- ☐ Unterstützung
- ☐ Freude
- ☐ Vertrauen
- ☐ Verbindung
- ☐ _____



MEIN WICHTIGSTES BEDÜRFNIS





Nicht jedes Problem braucht eine große Lösung.
Manchmal braucht Dein Körper nur Aufmerksamkeit.



Checklisten

FÜR MEHR SELBSTVERBINDUNG



DEIN KLEINER ALLTAGSBEGLEITER



WAS KANN ICH MIR HEUTE
SCHENKEN?

Heute tut mir gut ...

- ☐ Tee trinken
- ☐ spazieren gehen
- ☐ meditieren
- ☐ Musik hören
- ☐ baden
- ☐ lesen
- ☐ schlafen
- ☐ Yoga
- ☐ tief atmen
- ☐ tanzen
- ☐ kreativ sein
- ☐ Tagebuch schreiben
- ☐ Kerze anzünden
- ☐ Freunde treffen
- ☐ alleine sein
- ☐ in die Natur gehen
- ☐ Handy ausschalten
- ☐ einfach nichts tun
- ☐ _____



MEINE KLEINE SELBSTFÜRSORGE
HEUTE





Nicht jedes Problem braucht eine große Lösung.
Manchmal braucht Dein Körper nur Aufmerksamkeit.



Checklisten

FÜR MEHR SELBSTVERBINDUNG



DEIN KLEINER ALLTAGSBEGLEITER



BEVOR ICH WEITERMACHE

Heute frage ich mich:

- ☐ Habe ich heute auf mich gehört?
- ☐ Habe ich meine Bedürfnisse ernst genommen?
- ☐ Habe ich freundlich mit mir gesprochen?
- ☐ Habe ich meinem Körper zugehört?
- ☐ Habe ich eine Pause gemacht?
- ☐ Habe ich Grenzen geachtet?
- ☐ Habe ich mich mit anderen verglichen?
- ☐ Habe ich heute bewusst geatmet?
- ☐ Habe ich mir selbst Mitgefühl geschenkt?
- ☐ Bin ich heute ein Stück näher bei mir geblieben?



MEIN SATZ FÜR HEUTE





Selbstfürsorge beginnt nicht mit Perfektion.
Sie beginnt mit einem ehrlichen Blick nach innen.

