



Dein
Selbstfürsorge
Check

Herzlich Willkommen zu deinem Selbstfürsorge-Check!

Hier habe ich für dich einige Fragen zusammengestellt, damit du mehr Klarheit darüber bekommst, wo du gerade beim Thema Selbstfürsorge stehst.

Mach es dir gemütlich, schnapp dir einen Stift und lass es einfach fließen!

Der erste Blick

Wie fühlst du dich jetzt gerade?



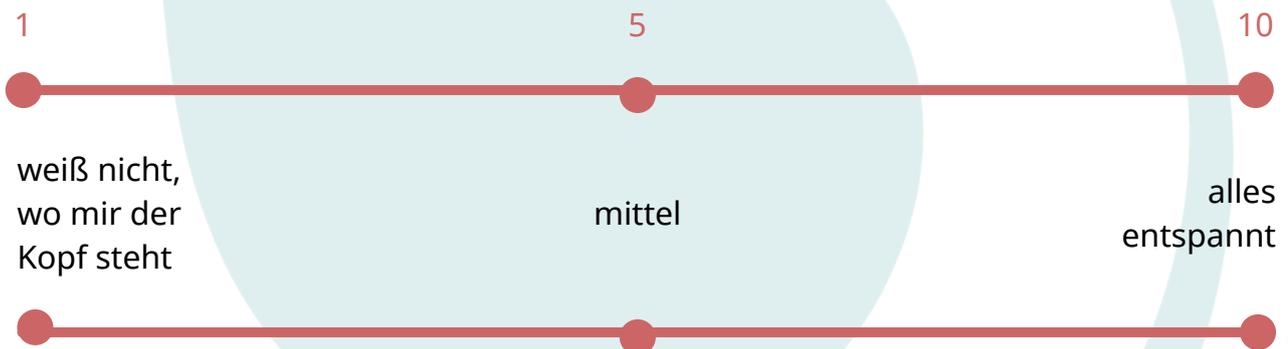
Wie geht es dir gerade körperlich?

Wie geht es dir gerade emotional?

Wie geht es dir mit den Gedanken, die du zur Zeit hast?

Stresspegel

Wie war dein Stresslevel in den letzten 2 Wochen / 2 Monaten?



Welche Situationen stressen dich besonders?

Spür mal in dich hinein: Wie fühlt sich Stress für dich an?

Wie gut gelingt es dir, nach stressigen Situationen wieder zu entspannen?

Deine Zeit

Wie selbstbestimmt kannst du über deine Zeit verfügen? Beruflich? Privat?



Wie viel mehr selbstbestimmte Zeit pro Tag hättest du gern, damit du tatsächlich einen Unterschied spürst?

Welchen Unterschied spürst du dann?

Nein sagen

Wie gut gelingt es dir im Allgemeinen Nein zu sagen?



An welcher Stelle würdest du gern häufiger ein Nein über die Lippen bringen?

Five horizontal dashed lines for writing.

Deine Bedürfnisse

Wann hast du es zuletzt geschafft, dir etwas Gutes zu tun?



Was war das?

Was wäre anders, wenn du es häufiger schaffen würdest, dir etwas Gutes zu tun?

Stell dir vor...

Stell dir vor, du bekommst genau jetzt 15 Minuten geschenkt!
Wie verbringst du diese Zeit?

Dein Fazit

Schau jetzt nochmal durch alle Fragen durch! Wo steckt deine größte Herausforderung in Bezug auf Selbstfürsorge? Welchen ersten kleinen Schritt kannst du gleich heute tun, um etwas für dich zu verändern?

Ich hoffe, die Fragen konnten dir dabei helfen, dich dir und dem Thema Selbstfürsorge anzunähern und erste Ideen zu kreieren, um besser für dich zu sorgen.

Du willst das nicht allein machen und wünschst dir Unterstützung, um deine Themen anzugehen? Dann schreib mir an sabrina@sabrinabesic.de!

Ich begleite dich gern ein Stück!
Deine Sabrina

