

Selbstfürsorge im Alltag

Ein ruhiger Check-in für deine Energie, Bedürfnisse und nächsten Schritte.

„Du musst nicht lauter werden, um wirksam zu sein. Du darfst deine Energie so gestalten, dass sie zu dir passt.“

1 | Wo stehe ich gerade?

Nimm dir einen Moment Zeit. Es gibt hier keine richtigen oder falschen Antworten.

Meine Energie heute

1 = sehr leer · 5 = sehr voll

Ein Wort für meinen Zustand

Was beschäftigt mich gerade?

Schreibe Stichworte oder ganze Sätze.

Woran merke ich, dass ich eine Pause oder Grenze brauche?

Körper, Gedanken, Gefühle oder Verhalten: Was fällt dir auf?

2 | Was gibt Energie – was zieht Energie?

Auch kleine Dinge zählen: Ruhe, Fokuszeit, Natur, Bewegung, vertraute Menschen oder klare Übergänge.

Das nährt mich

Das kostet mich

Dein nächster Schritt

klein, konkret und passend zu deinem Rhythmus

3 | Mein kleiner nächster Schritt

Wähle eine Veränderung, die realistisch und entlastend ist – nicht die größt mögliche.

Was möchte ich in den nächsten Tagen ausprobieren?

Zum Beispiel: eine Pause schützen, eine Anfrage später beantworten oder einen Termin neu priorisieren.

Mein konkreter Zeitpunkt

Woran merke ich, dass es mir gutgetan hat?

4 | Ein Satz, der mich unterstützt

„Ich prüfe zuerst meine Kapazitäten und melde mich zurück.“

„Damit ich diese Aufgabe gut erledigen kann, brauche ich eine neue Priorisierung oder einen späteren Termin.“

Nimm aus diesem Blatt nur das mit, was dich wirklich unterstützt. Selbstfürsorge darf klein anfangen und zu deinem Rhythmus passen.