

Es gibt nichts
Gutes, ausser
man tut es.

Erich Kästner

Meine persönlichen Gründe, warum Selbstfürsorge für mich wichtig ist:

Mein Stressradar:

Meine erwünschten Stressregulatoren:

Was hilft mir, die erwünschten Regulatoren zu etablieren?

B

Wie und wann bewege ich mich bereits?

Warum tut es mir gut?

Was will ich neu ausprobieren?

Wie verankere ich Altes und Neues im Alltag?

E

Wie und wann erhole ich mich aktiv?

Warum tut es mir gut?

Was will ich neu ausprobieren?

Wie verankere ich Altes und Neues im Alltag?

R

Welches Essen gelingt mir selber und macht mir Freude in der Herstellung?

N

Was möchte ich in meiner Ernährung verändern?

Was hilft mir, das Neue im Alltag zu integrieren?