

Self-Care CHECKLISTE

KÖRPER

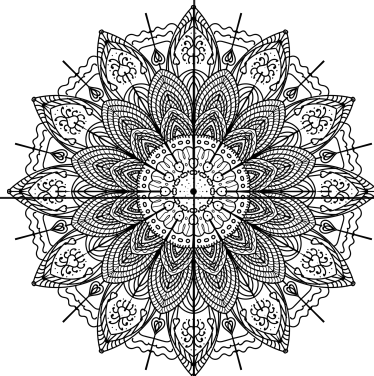
Was tut meinem Körper
heute gut?

- ☐ Genug Wasser getrunken
- ☐ Etwas Gesundes gegessen
- ☐ Mich bewegt (Spaziergang, Sport)
- ☐ Frische Luft geholt
- ☐ Gut geschlafen / Ruhepausen eingeplant

GEIST

Wie Sorge ich für Klarheit &
innere Ruhe?

- ☐ Handy bewusst beiseite gelegt
- ☐ Bewusst einen Moment der Stille erlebt
- ☐ Reizüberflutung vermieden
- ☐ Meditiert / bewusst geatmet



SEELE

Was nährt mich heute
emotional?

- ☐ Mir etwas Gutes gegönnt
- ☐ Mich selbst wertgeschätzt
- ☐ Dankbarkeit gespürt

REFLEXION

Wie fühle ich mich nach
diesem Tag?

- ☐ Energielevel (1-10): _____
- ☐ Stimmung: 😊 😐 😞 😡 😢
- ☐ Was nehme ich mir für morgen vor?
