

Selbstfürsorge Check

Im Folgenden findest du einige Aussagen zu verschiedenen Lebensbereichen. Lies dir die Aussagen sorgfältig durch und gib an, wie stark diese jeweils auf dich zutreffen von 1 (gar nicht) bis 5 (stark).

Körperliche Selbstfürsorge

	Ich esse regelmäßig und gesund.
	Ich schlafe ausreichend (7 Stunden oder mehr).
	Ich trinke ausreichend Wasser (etwa 8 Gläser pro Tag).
	Ich treibe regelmäßig Sport.
	Ich bewege mich regelmäßig (z.B. spazieren, tanzen)
	Ich gehe nicht zur Arbeit, wenn ich krank bin.
	Ich gönne mir Ruhe und Entspannung, wenn ich krank bin.
	Ich pflege meinen Körper.

Psychologische Selbstfürsorge

	Ich nehme mir Zeit, mich regelmäßig selbst zu reflektieren.
	Ich fördere meine geistige Aktivität (z.B. durch Kreativität, Lesen, Musik machen)
	Ich nehme manchmal die Vogelperspektive ein (Was passiert gerade in meinem Kopf?).
	Ich praktiziere Dankbarkeit (z.B. Dankbarkeitstagebuch).
	Ich übe mich in Akzeptanz (z.B. negative Emotionen akzeptieren und ihnen freundlich begegnen).
	Ich nehme mir regelmäßige Smartphone-Auszeiten.
	Ich erkenne meine eigenen Grenzen und wahre sie.
	Ich nehme mir Zeit für Hobbies und andere Aktivitäten, die mir Spaß machen.
	Ich erlaube es mir, zu weinen.

Soziale Selbstfürsorge

	Ich treffe mich mit regelmäßig Menschen, die mir gut tun.
	Ich mache anderen Menschen hin und wieder Komplimente.
	Ich kann andere Menschen um Hilfe bitten, wenn es nötig ist.
	Ich führe regelmäßig Gespräche mit anderen Menschen.
	Ich schaffe es, mich abzugrenzen („Nein“ sagen).
	Ich verbringe Zeit mit Menschen, mit denen ich zusammen lachen kann.

Berufliche Selbstfürsorge

	Ich Sorge für regelmäßige Pausen in meinem Arbeitsalltag (z.B. Mittagspause, Kaffee-/Teepause).
	Ich setze gegenüber meinen Kolleg*innen und Vorgesetzten Grenzen.
	Ich nehme mir Zeit für Gespräche mit meinen Kolleg*innen.
	Bei Schwierigkeiten schaffe ich es, mir Unterstützung in meinem Team zu suchen.
	Während meiner freien Zeit bin ich nicht ständig erreichbar.
	Nach Feierabend kann ich die Arbeit gedanklich abschalten.
	Ich gestalte meinen Arbeitsplatz so, dass ich mich wohl fühle.

Nimm dir nach dem Ausfüllen des Bogens Zeit, deine Angaben zu reflektieren. In welchen Bereichen sorgst du bereits gut für dich? Welche Aspekte vernachlässigst du derzeit noch? Wähle einen oder mehrere Bereiche aus, denen du in der nächsten Zeit mehr Aufmerksamkeit widmen möchtest. Wir empfehlen dir, diesen Bogen in regelmäßigen Abständen auszufüllen, um eine umfassendere Vorstellung davon zu bekommen, wie gut du auf dich selbst achtest und gezielt Maßnahmen ergreifen kannst, um die Achtsamkeit gegenüber dir selbst zu erhöhen.