

# Checkliste Selbstfürsorge

---

Selbstfürsorge heißt, achtsam die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, sich erholen, entspannen, oder sich etwas gönnen als Ausgleich zu Stressphasen, hektischen und unsicheren Zeiten. Die folgenden Punkte zur Selbstfürsorge dienen als Anregung für Sie, zur Reflexion Ihrer Selbstfürsorge-Ressourcen und möglichen Schwachpunkte. Die Liste ist ganz sicher nicht vollständig, ergänzen Sie diese gern um Aspekte Ihrer eigenen Selbstfürsorge.

- Ich kann gut abschalten
- Ich entspanne mich regelmäßig
- Ich bin dankbar für meinen Körper und schenke ihm Zuwendung
- Ich achte auf die Qualität meiner Ernährung
- Ich achte auf meinen Flüssigkeitshaushalt
- Ich kann, auch gerade wenn es stressig ist, positive Dinge wahrnehmen
- Ich begegne mir selbst liebevoll und wertschätzend
- Ich trage aktiv zu meinem Wohlergehen bei
- Ich nehme mir Zeit für mich

*Chance*

# Checkliste Selbstfürsorge

---

- Ich pflege meine sozialen Beziehungen und zeige Zuwendung
- Ich kann Nein sagen
- Ich nehme meine eigenen Grenzen wahr

In meinem nächsten Blogartikel werde ich Ihnen einige Informationen und Tipps zum Erhalt bzw. zur Steigerung Ihrer eigenen Selbstfürsorge geben.

*Chance*