

SELBST-SORGE FRAGEBOGEN

Lieber Rebell:In, dies ist ein Fragebogen der Dir dabei helfen kann, dich selbst und deine Ressourcen besser kennen zu lernen. Die folgenden Fragen dienen dazu, Dein Bewusstsein für Dinge zu schärfen, die Dir behilflich sein können, falls es mal sehr stressig in deinem Leben ist. Außerdem ermöglichen sie Dir, einen Moment inne zu halten und spielerisch zu entdecken, was Du für dich tust und tun kannst!

Viel Spaß!



ALLGEMEIN:

Wenn du einen stressigen Tag hast, was tust du zwischen drin um in Balance zu bleiben?

Wodurch fühlst Du dich gestresst?

Wenn du gestresst bist, wie reagierst du dann?

Wie bringst du dich auf andere Gedanken?

Hast Du ein soziales Umfeld?

Hast du eine Person, bei der Du dich melden kannst, wenn es dir nicht gut geht?

WAS TUT DIR GUT?

Welche Dinge tust du, oder tust du nicht, um dein Wohlbefinden zu fördern?

Was tust du regelmäßig für dich?

Gibt es etwas, das du gerne machst und wobei du dich entspannen kannst?

Bewegst du dich regelmäßig, auch an der frischen Luft?



SELBST-SORGE FRAGEBOGEN

WERTE UND LEBENSBEREICHE:

Was ist Dir im Leben wichtig?

Was sind Deine Werte?

Lebst Du aktuell mit Deinen Werten in Übereinstimmung?

Welche "Bereiche" kannst Du in deinem Leben erkennen? Benenne sie.

Welche dieser Bereiche sind Dir aktuell besonders wichtig?

Mit welchem dieser Bereiche bist Du aktuell zufrieden, so wie er ist?

In welchem Bereich verspürst Du Veränderungsbedarf?

In welchem dieser Bereiche könntest Du, mit einer Veränderung/Handlung, den größtmöglichen Effekt auf alle anderen Bereiche erzielen?

AKTUELLE SITUATION?

Gibt es etwas, dass Dich aktuell belastet?

Wenn ja, was wäre der nächste Schritt?

Wie häufig nimmst Du dir im Alltag einen Moment, um inne zu halten?

Wo spürst du grad deine Atmung i deine Körper?

