

# Selbstfürsorge – Einschätzungsbogen



zeitzuleben.de

Schätze dich bei den einzelnen Fragen spontan ein. Frage dich anschließend bei jeder Frage: Wie zufrieden bin ich mit dem Ergebnis? Möchte ich etwas daran ändern? Wenn ja, was möchte ich verändern? Wie kann ich in kleinen Schritten besser für mich sorgen?

1. Wie sehr kümmerst du dich derzeit um deine **Grundbedürfnisse** (ausreichend Schlaf, regelmäßiges und gutes Essen, genug Trinken)?

*Überhaupt nicht – sehr wenig – wenig – ein bisschen – viel – sehr viel*

2. Wie viel **Ruhe, Entspannung, Erholung** hast du derzeit in deinem Leben?

*Überhaupt keine – sehr wenig – wenig – ein bisschen – viel – sehr viel*

3. Wie viel **Druck** verspürst du derzeit in deinem Leben?

*Überhaupt keinen – sehr wenig – wenig – ein bisschen – viel – sehr viel*

4. Wie viel **Abwechslung, neue Impulse** hast du gerade in deinem Leben?

*Überhaupt keine – sehr wenig – wenig – ein bisschen – viel – sehr viel*

5. Wie viele **Nähe und Miteinander** hast du gerade in deinem Leben?

*Überhaupt keine – sehr wenig – wenig – ein bisschen – viel – sehr viel*

6. Wie sehr lebst du dein Leben derzeit **selbstbestimmt**?

*Überhaupt nicht – sehr wenig – wenig – ein bisschen – viel – sehr viel*