

## ANLEITUNG

- Wie freundlich bist du zu dir selbst? Lass es uns herausfinden! Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, antworte einfach so, wie es dir im Moment angemessen erscheint, und sieh, was du über dich selbst erfährst.
- Punktevergabe: 2 Punkte für ein Ja, 1 Punkt für ein Manchmal und 0 Punkte für ein Nein.

	Ja	Manchmal	Nein
1. Ich gehe regelmäßig zu den notwendigen Gesundheitsuntersuchungen (Zahnarzt, Hautarzt, Frauenarzt, Optiker und andere)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich bin zufrieden mit meiner körperlichen Fitness und meinem Energielevel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich ernähre mich die meiste Zeit gesund und schade meinen Körper nicht mit Koffein, Alkohol oder ähnlichem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich schlafe ausreichend, so dass ich mich immer gut erholt fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich lege regelmäßig Pausen von der Arbeit ein, auch am Wochenende, und nutze meinen Urlaub zum Genießen und Entspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich wertschätze meinen Körper und mein Aussehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich meditiere, schreibe ein Tagebuch, entspanne mich oder nehme mir regelmäßig Zeit für mich allein (in der ich nichts tue, z.B. Hausarbeiten oder Dinge für andere erledige)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich setze Prioritäten, wie ich meine Zeit verbringe, und erledige wichtige Dinge meistens in ausreichender Zeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich traue mich "Nein" zu anderen zu sagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mein zu Hause befindet sich in einem Sauberkeitszustand, mit dem ich zufrieden bin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mein Zuhause ist organisiert und aufgeräumt und ein Ort, an dem ich mich gerne aufhalte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Mein Zuhause ist ein ruhiger Ort (oder hat einen Platz darin), wo ich mich vom Alltagsstress zurückziehen kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich erkenne meine Stresssignale und weiß, wann ich eine Pause machen muss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich habe genügend Menschen in meinem Leben, die mich lieben und unterstützen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Abgesehen von Ausnahmesituationen verbringe ich nur Zeit mit Menschen, die mich unterstützen, energetisieren und inspirieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich höre auf meine Intuition und vertraue ihr, wenn es darum geht, für mich zu sorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich habe einen oder mehrere Mentoren, die mich im Leben unterstützen und ermutigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich bereue nichts und habe mir meine vergangenen Fehler verziehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ich habe alle früheren Ressentiments gegenüber anderen losgelassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ich kenne und hinterfrage meine Glaubenssätze (z.B. „Für mich selbst zu sorgen ist egoistisch.“, „Wenn ich Nein sage, ist er/sie enttäuscht von mir.“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ich habe Dinge, auf die ich mich in meinem Leben freuen kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ich erlaube mir Fehler zu machen und nicht perfekt zu sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ich setze mich nur wenig negativen Nachrichten aus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ich probiere Neues aus und stelle mich meinen Ängsten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# DEIN *Selfcare* QUIZ



SUMME der Jas, Manchmal, and Neins.

---      ---      ---

Die maximal mögliche Gesamtpunktzahl ist 48. Trage hier deine SUMME ein \_\_\_\_\_

Was hast du über dich selbst gelernt? \_\_\_\_\_

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----