



TÄGLICHE SELBSTFÜRSORGE-CHECKLISTE

- Habe ich heute genug Wasser getrunken?
- Habe ich ausreichend und ausgewogen gegessen?
- Habe ich mich mindestens 30 Minuten körperlich bewegt?
- Habe ich eine entspannende (echte) Pause eingelegt?
- Habe ich etwas gemacht, das mir Freude bereitet?
- Habe ich auf meine Gedanken und Gefühle geachtet?

WÖCHENTLICHE SELBSTFÜRSORGE-CHECKLISTE

- Habe ich genug Zeit für Freunde oder Familie eingeplant?
- Habe ich mir Zeit für ein Hobby genommen?
- Habe ich bewusst etwas für meine mentale Gesundheit getan?