

Checkliste: Geht es mir gut?

Selbstfürsorge

1. AUSREICHEND SCHLAF ✓

Schlafe ich genug?

Schlaf ist essenziell für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Immunsystem leiden darunter, wenn wir zu wenig schlafen.

2. GESUNDE ERNÄHRUNG ✓

Wie ernähre ich mich?

Unser Körper benötigt Energie und Nährstoffe, um seine Funktionen aufrechtzuerhalten. Zu einem guten Umgang mit sich selbst gehört auch, seinem Körper gute Nahrung zuzuführen.

3. STRESSLEVEL SENKEN ✓

Wie hoch ist mein Stresslevel zur Zeit?

Dauerhafter Stress wirkt sich ungesund auf unser Wohlbefinden aus, deshalb ist es wichtig, ab und zu innezuhalten und sich zu fragen, wodurch der Stress gerade eigentlich ausgelöst wird: Von außen und/oder innen? Beides?

4. SOZIALE INTERAKTIONEN ✓

Die Gesellschaft anderer - uns lieber - Menschen hilft uns vor allem in belastenden Zeiten, besser mit den Herausforderungen des Lebens zurechtzukommen.

5. BEWEGUNG ✓

Wie oft in meinem Alltag bewege ich mich aktiv?

Das kann ein Spaziergang im Freien, Joggen oder Walken - oder auch der Gang ins Fitnessstudio oder Schwimmbad sein. Wichtig dabei ist, dass der Körper aktiv in Bewegung ist.

6. POSITIVE AKTIVITÄTEN ✓

Was tut mir gut? Woran habe ich Freude?

Oft sind die Dinge, die uns guttun, das Erste, was wir in stressigen und/oder belastenden Zeiten unterlassen. Dabei helfen uns gerade diese positiven Aktivitäten dabei, einen Ausgleich haben.