

Wie steht es um deine Selbstfürsorge?

Wie voll sind deine Selbstfürsorge-Gläser? auf der nächsten Seite findest du verschiedene Lebensbereiche, in denen Selbstfürsorge eine Rolle spielt, dargestellt als Gläser. Jetzt bist du dran!



blaues Glas =
Ist-Zustand:
Markiere, wie
stark du schon in
einem Bereich auf
dich achtest.

grünes Glas =
Soll-Zustand:
Zeichne ein,
welches Ziel du
erreichen möch-
test.

volles Glas (100%) = Ich bin richtig
gut dabei (z. B. regelmäßige sport-
liche Aktivität)

leeres Glas (0%) = Da ist noch viel
Luft nach oben (z. B. Bewegung
nur, wenn es sein muss – aka vom
Schreibtisch zum Sofa oder zur
Küche).

Du kannst direkt auf die Prozent-Zahlen tippen, oder
du zeichnest eine Linie mit dem Stift. Es geht um
eine ehrliche Standortbestimmung und im nächsten
Schritt um kleine, machbare Veränderungen.

nächste Seite ↓

Schlaf



Ernährung



körperliche
Aktivität



Entspannung



Tagesstruktur
(Daily Routines)

soziale
Kontakte



Halb voll oder halb leer?

Keine Sorge, wenn manche Gläser dich beunruhigen. Das ist kein Fail, sondern dein persönlicher Kompass. Statt dich zu stressen, nutze die Erkenntnis lieber als Startpunkt: Was könntest du konkret tun, damit deine Wunsch-Pegel Realität werden?

In bestimmten Phasen, zum Beispiel kurz vor der Abgabe der Bachelorarbeit, ist es normal, dass manches zurücksteht; das ist vorübergehend okay. Bleiben mehrere Gläser dauerhaft zu leer, such dir eins aus, das dir jetzt am meisten hilft, und arbeite zuerst daran — ohne dich mit zu vielen „Baustellen“ zu überfordern.

Deine Pegelstände geben dir jetzt einen ersten Hinweis: Wo läuft's schon gut? Und wo lohnt es sich, bewusst mehr Selbstfürsorge zu etablieren – für weniger Stress und mehr Energie im Alltag?

Wo läuft's gut?

Wo fühlt es sich aktuell noch leer an?

Was hat dich überrascht?

Wie geht es dir gerade mit diesen Erkenntnissen?