

# 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,  
wo du gerne  
sein würdest.

Vielleicht ruft dein Körper  
schon leise „Yoga!“, oder  
dein Kopf sehnt sich nach  
mehr Offline-Zeit.

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?