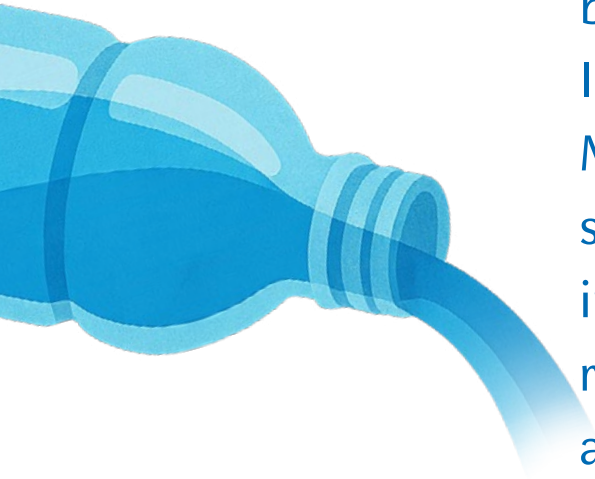


# Wie steht es um deine Selbstfürsorge?

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 Be-  
reich 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. regelmä-  
ßige sportliche Aktivität)

leeres Glas (0%) = Da ist noch  
viel Luft nach oben (z. B. Bewe-  
gung 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 Kompass. Statt Stress nutze die Erkenntnis als Startpunkt: Was könntest du tun, damit dein Wunsch-Pegel Realität werden? In bestimmten Phasen, etwa kurz vor der Bachelorarbeit, ist es normal, dass manches zurücksteht. Bleiben mehrere Gläser dauerhaft zu leer, wähle eins, das dir jetzt am meisten hilft, und arbeite daran – ohne dich mit zu vielen „Baustellen“ zu überfordern. Deine farbigen Pegelstände zeigen dir: Wo läuft's schon gut? Und wo lohnt es sich, mehr Selbstfürsorge zu etablieren – für weniger Stress und mehr Energie?

## Wo läuft's gut?

## Wo fühlt es sich aktuell noch leer an?

## Was hat dich überrascht?

## Wie geht es dir gerade mit diesen Erkenntnissen?