



Mein persönlicher Selbstfürsorge-Plan

Was brauche ich, um mich gut zu fühlen?

Bitte beachte:

„Selbstfürsorge ist keine Schwäche – sie ist die Grundlage für Stärke“

Hier ist mein persönlicher Plan für mehr Balance und Achtsamkeit im Alltag:

Trage für jeden Bereich der Selbstfürsorge deine Bedürfnisse ein, die du benötigst, um dich gut zu fühlen.

Körperliche Selbstfürsorge (z. B. Bewegung, Ernährung, Schlaf):

Emotionale Selbstfürsorge (z. B. Gefühle wahrnehmen und ausdrücken):



Mentale Selbstfürsorge (z. B. Pausen, Gedanken reflektieren):

Soziale Selbstfürsorge (z. B. Zeit mit Freund*innen, Unterstützung suchen):

Spirituelle Selbstfürsorge (z. B. Ruhe, Werte, Sinnfragen):