



Wie lautet mein Ziel?

Formulieren Sie Ihr übergeordnetes Ziel in der Gegenwartsform, aktiv und ohne ein »nicht« oder »kein« zu verwenden.

Was ist mir wirklich wichtig im Leben?

Warum ist für mich persönlich Selbstfürsorge wichtig und nötig?

Was sind meine größten Hindernisse?

Wie überwinde ich diese?

Was ist mein Symbol oder Ritual, um mich an mein Ziel zu erinnern? Wo installiere ich dieses?

Welches Ereignis habe ich geschaffen, um mich daran erinnern zu können, wann und wie ich mich dafür entschied, selbstfürsorglich mit mir umzugehen?

Wie habe ich meinen Kalender präpariert, welche Zeitfenster habe ich für mich und die Selbstreflexion über Erreichtes und Hindernisse geblockt?

Wer sind meine Unterstützer? Wen möchte ich »einweihen«? Wer soll mich wie und wann an mein Vorhaben erinnern?



1. Wie gehe ich mit Stressoren und Energieräubern um? Wie nah lasse ich diese an mich heran und von welchen kann ich mich efreien?

2. Wie tanke ich Energie? Was sind meine Kraftquellen, die mich wie ein Wurzelwerk im Boden verankern? Habe ich im Kalender Platz dafür geschaffen?

3. Wie stärke ich meinen Optimismus? Wie und wann achte ich auf meine Körperhaltung und übe mich in Dankbarkeit?

4. Wie praktiziere ich Achtsamkeit im Alltag?

5. Wie fördere ich meine Selbstwirksamkeit? Wann und wo trete ich aus meiner Komfortzone aus und überwinde Ängste? Wo könnte ich eher handeln oder mich in Akzeptanz üben? Welche Strategien habe ich, um mich selbst zu regulieren?

6. Wie setze ich anderen und mir selbst Grenzen? Was will ich, und was will ich nicht? Wie schalte ich ab?

7. Wie lebe ich soziale Beziehungen und soziales Verhalten?

8. Was oder wen lasse ich los, um Freiraum zu gewinnen?

Außerdem: Was ist meine Strategie, um durchzuhalten, wenn ich abgelenkt werde oder von meinem Weg abkomme? Wie erinnere ich mich daran?