



Zum Ausfüllen

## Checkliste Selbstfürsorge

### Kurz-Test

# Bist du freundlich zu dir?

Mit dieser Checkliste kannst du herausfinden, ob du dich im Alltag bisher bereits fürsorglich behandelst – oder ob du dazu neigst, das zu vergessen. Kreuze die Aussagen mit „Ja“ oder „Nein“ an. Wenn du dir nicht sicher bist, wähle die Aussage, die eher zutrifft.

**Ja** **Nein**

 

Im Alltag habe ich in den letzten Monaten kaum Zeit für die Dinge, die ich gerne tue, z. B. für Hobbys, Sport, Treffen mit Freunden oder Ruhe für mich.

 

Was mich stärkt, weiß ich eigentlich gar nicht so genau.

 

Ich denke häufig, ich müsste mich eher um andere kümmern als um mich selbst. \*

 

Meine Lebensumstände sind im Augenblick belastend, ich fühle mich immer mal wieder niedergeschlagen oder überfordert.

 

Selbstfürsorge – das klingt für mich sehr nach Egoismus. \*

 

Freundlich zu sich selbst sein? Doch, ich weiß, wie das geht, verliere es nur in der Hektik des Lebens manchmal aus den Augen.

 

Wenn ich mir ein Leben ausmale, in dem alles bedächtiger oder freudvoller als bisher abläuft, habe ich schnell Zweifel, dass so was überhaupt möglich ist. \*

 

Ich kenne einige Leute, die können spontan mindestens drei oder vier Dinge aufzählen, die ihnen Kraft geben. Zu diesen Menschen gehöre ich nicht.

 

Alleine Zeit zu verbringen fällt mir sehr schwer.

 

Wenn ich etwas falsch mache, zu langsam bin oder etwas Unüberlegtes sage, mache ich mir selbst oft und lange Vorwürfe. \*



### Kurz-Test

## Bist du freundlich zu dir?

Du kannst die Antworten jetzt selbst auswerten:

#### **0–3-mal „Ja“**

Jeder ist gelegentlich zu hart zu sich selbst. Dennoch gehörst du wahrscheinlich zu den Menschen, die bereits ganz gut auf sich achten, freundlich mit sich selbst umgehen.

**Tipp:** Überlege, wann es dir besonders gut gelingt, auf dich selbst aufzupassen und dich gut zu behandeln. Setze dort auch weiter an und probiere, die Selbstfürsorge so immer mehr zu verstärken.

**Frage:** Manche Menschen kreisen – oft aus Selbstschutz – eher um sich und haben kaum Antennen für andere. Trifft diese Beschreibung auf dich zu? Dann könntest du üben, gleichzeitig dir selbst und anderen gegenüber freundlich zu sein.

#### **4–6-mal „Ja“**

In deinem Alltag begleiten dich wahrscheinlich häufig Druck und Stress – freundlich und fürsorglich mit dir selbst umzugehen rutscht dann immer wieder nach hinten.

**Tipp:** Wenn du lernst, deinen Alltag etwas zu entzerren und dich bewusst zu stärken, dann kann es dir gelingen, auch an Arbeitstagen immer wieder innezuhalten und aufzutanken.

**Frage:** Was brauchst du mehr als bisher in deinem Leben, um dich wohlfühlen? Was könnte weniger sein? Vielleicht lohnt es sich, ein paar Prioritäten neu zu setzen.

#### **7–10-mal „Ja“**

Wie vielen anderen Menschen fällt es dir im Alltag oft schwer, dich selbst gut zu behandeln. Vor allem, wenn du die mit einem \* gekennzeichneten Aussagen mit „Ja“ angekreuzt hast, kann es sein, dass du mit dir zu hart und unerbittlich umgehst, weil du glaubst, dass es so richtig ist.

**Tipp:** Bei solchen inneren Überzeugungen spielen oft Prägungen aus der Familie bzw. aus dem eigenen Leben eine Rolle. Vielleicht lohnt es sich, diese besser zu verstehen und zu entkräften.

**Frage:** Welche Überzeugungen hindern dich daran, dich selbst zart und freundlich zu behandeln? Wenn du sie kennst, findest du eher den Weg zu mehr Selbstmitgefühl.

**Im Kurs „Das stärkt mich – wie du echte Selbstfürsorge in dein Leben holst“ lernst du, wie du künftig mehr Rücksicht auf dich und deine Bedürfnisse nimmst, ohne dabei andere zu vernachlässigen. Räume dir mehr Zeit für dich ein, denn du bist es wert!**

