

Routinen für deine Gesundheit



Hake ab, was bereits geklärt ist, und markiere, wo du noch handeln möchtest.

KÖRPERLICH GESUND

- ☐ Ich bewege mich mehrmals pro Woche.
- ☐ Ich komme auch im Alltag regelmäßig in Bewegung.
- ☐ Ich ernähre mich überwiegend ausgewogen.
- ☐ Ich trinke über den Tag verteilt genug.
- ☐ Ich achte auf ausreichend Schlaf.

MENTAL GESUND

- ☐ Ich habe Zeiten, in denen ich wirklich abschalte.
- ☐ Ich mache regelmäßig Dinge, die mir Freude machen.
- ☐ Ich begrenze Nachrichten und ständige Erreichbarkeit.
- ☐ Ich nehme Stresssignale frühzeitig ernst.
- ☐ Ich plane bewusst Zeit nur für mich ein.

SOZIAL GESUND

- ☐ Ich pflege Freundschaften auch in stressigen Zeiten.
- ☐ Ich verbringe regelmäßig Zeit mit Menschen, die mir guttun.
- ☐ Ich melde mich nicht nur, wenn es einen Anlass gibt.
- ☐ Ich bitte um Hilfe, wenn ich sie brauche.
- ☐ Ich nehme mir Zeit für gemeinsame Erlebnisse.

ZUM SCHLUSS



Welcher dieser drei Bereiche kommt bei mir regelmäßig zu kurz?

.....

.....