

Gesunde Routinen

Deine Routinen beeinflussen deine körperliche, mentale und soziale Gesundheit. Diese Fragen helfen dir zu prüfen, welche Gewohnheiten dich stärken und was im Alltag zu kurz kommt.

Verstehen & Einordnen

1. Welche Routine tut meinem Körper gut?
2. Was hilft mir mental zur Ruhe zu kommen?
3. Welche Kontakte geben mir Kraft?
4. Was kommt im Alltag regelmäßig zu kurz?
5. Welche Gewohnheit tut mir eher nicht gut?

Weiterdenken & verändern

1. Welche Routine möchte ich beibehalten?
2. Was möchte ich wieder häufiger tun?
3. Welche Gewohnheit möchte ich verändern?
4. Was lässt sich realistisch in meinen Alltag bauen?
5. Womit möchte ich diese Woche beginnen?



Mein nächster Schritt

Welche kleine Routine würde mir gerade am meisten guttun?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?