

Checkliste für die eigene Selbstfürsorge

Instruktion: Nachfolgend finden Sie 40 Fragen aus dem Bereich Selbstfürsorge. Schätzen Sie ihr Verhalten selbst ein und beantworten Sie danach die Fragen mit „Ja“ oder „Nein“. Bearbeiten Sie den Fragebogen idealerweise einmalig pro Woche und vergleichen Sie die Ergebnisse mit denen der Vorwoche. Falls Sie bei Fragen wiederholt mit „Nein“ geantwortet haben, so kann dies auf Themenbereiche hindeuten, in denen die eigene Selbstfürsorge konsequenter gefördert werden sollte.

Name: _____

Datum: _____

Gab es der letzten Woche außergewöhnliche Ereignisse oder Veränderungen der Lebenssituation?

Habe ich in der letzten Woche.....

Ja Nein

01. ...gut und ausreichend geschlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02. ...ausreichend und ausgewogen gegessen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03. ...ausreichend getrunken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04. ...anderen Grundbedürfnissen ausreichend Beachtung geschenkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05. ...meine Pausen eingehalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06. ...mir nicht zu viele Aufgaben vorgenommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07. ...mir etwas Gutes getan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08. ...meine eigenen Leistungsgrenzen rechtzeitig wahrgenommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09. ...auf etwaige körperliche Warnsignale rechtzeitig und angemessen reagiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ...mir ausreichend Zeit für angenehme Aktivitäten genommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ...mir meine eigenen Stärken vor Augen geführt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ...mich selbst so akzeptiert wie ich bin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ...ausreichend für Bewegung gesorgt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ...mich krank gemeldet und geschont, falls ich krank gewesen bin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. ...konsequent und deutlich "Nein" gesagt, als ich "Nein" sagen wollte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. ...an mich keine übermäßigen Leistungsansprüche gestellt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. ...meine Freizeit konsequent gegenüber Ansprüchen von außen verteidigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. ...die Gedanken in Problemsituationen auf vorangegangene Lösungen gelenkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. ...bei einem beruflichen oder privaten Problem Hilfe in Anspruch genommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. ...meine berufliche und private Verantwortlichkeit nicht überschätzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. ...meinen Selbstwert nicht vom Ergebnis meiner Arbeit abhängig gemacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. ...eine eigene Unzulänglichkeit akzeptiert und mir selbst verzeihen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. ...mich für mein berufliches Engagement ausreichend gelobt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. ...die Arbeitszeit eingehalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. ...akzeptieren können, dass ein Arbeitstag nicht wie beabsichtigt abgelaufen ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. ...bei einem Problem mal einen anderen Weg eingeschlagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. ...mich selbst im Alltag nicht überfordert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. ...negative Gefühle einfach mal zugelassen und nicht bewertet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. ...emotionale Distanz zu beruflichen Problemen eingehalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. ...meinem Umfeld auch mal eine klare Ansage erteilt, falls es nötig war?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. ...mich in meiner Freizeit auch mal nicht mit meiner Arbeit beschäftigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. ...meine Belastbarkeit realistisch eingeschätzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. ...ein Misserfolg nicht als mein persönliches Scheitern bewertet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. ...mich von einem Rückschlag nicht entmutigen lassen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. ...mich nicht nur nach meinem Erfolg im Beruf beurteilt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. ...die Grenzen meiner Einflussnahme wahrgenommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. ...akzeptiert, dass Menschen manchmal ungünstige Entscheidungen treffen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. ...akzeptiert, dass ich nicht für jeden Menschen einstehen kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. ...mich auch daran erinnert, dass ich selbst verletzbar bin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. ...meine eigenen Methoden zur Förderung meiner Selbstfürsorge umgesetzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>