

■ Arbeitsblatt: Date mit dir selbst – Übungen für Selbstfürsorge

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, dein Date mit dir selbst aktiv zu gestalten. Nutze die Übungen, um Ruhe, Klarheit und Motivation in deinen Alltag zu bringen. Trage deine Erfahrungen direkt hier ein.

■■■■ Achtsamkeitsmeditation

Setze dich ruhig hin, konzentriere dich 5–10 Minuten auf deinen Atem. ■ Wirkung: Beruhigung, Klarheit.

Notizen:

■ Dankbarkeitstagebuch

Notiere 3 Dinge, für die du dankbar bist. Ergänze: Welche Stärken habe ich gezeigt?

1. _____
2. _____
3. _____

■ Kreativer Ausdruck

Male, schreibe oder musiziere – ohne Ziel, nur für dich. ■■ Dauer: ca. 20 Minuten.

Notizen:

■ Naturspaziergang

Gehe bewusst ohne Ablenkung in die Natur, achte auf Geräusche und Gerüche. ■ Wirkung: Erdung, Präsenz.

Eindrücke:

■ Selbstreflexion

Frage dich: Was möchte ich wirklich? Welche Bedürfnisse habe ich? Welche Werte sind mir wichtig?

Antworten:

■ Mini-Rituale im Alltag

Plane kleine Pausen: Kaffee/Tee bewusst genießen, Musik hören, Atem- oder Dehnübungen.

Meine Mini-Rituale:

■ Fazit: Regelmäßig umgesetzt stärken diese Übungen deine Selbstwahrnehmung, Resilienz und dein Wohlbefinden. Gib dir die Erlaubnis, dir selbst Zeit zu schenken – du bist es wert.