MEIN PERSÖNLICHER CHECK UP

VIVRE- TREE OF LIFE

Liebe:r Teilnehmer:in,

dieser Bogen lädt dich ein, bewusst innezuhalten, dich selbst zu spüren und zu erkunden, was dir jetzt und in den kommenden Wochen wirklich guttut. Nimm dir Zeit für jede Frage. Es gibt kein Richtig oder Falsch – alles, was du wahrnimmst, ist wertvoll.

****Bei mir ankommen****

1. Wie zeigt sich mein Körper gerade? Welche Bereiche sind angespannt, müde oder voller Energie?

2. Welche Gefühle begegnen mir im Moment? Welche möchten gesehen und anerkannt werden?

3. Welche Gedanken kreisen in meinem Kopf, und wie wirken sie auf mich – tragen sie mich, belasten sie mich oder beides zugleich?

4. Wo oder in welchen Momenten spüre ich Kraft, Ruhe oder innere Stabilität?

****Mein Alltag und meine Gesundheit****

5. Welche körperlichen oder seelischen Themen fordern gerade meine Aufmerksamkeit?

6. Welche Erfahrungen, Gewohnheiten oder äußeren Einflüsse haben diese Themen vielleicht geprägt oder verstärkt?

7. Welche kleinen Dinge schenken mir im Alltag Energie oder Wohlbefinden? Welche eher nicht?

8. Wer, was oder welche Orte geben mir Halt, Geborgenheit oder Freude?

****Was mir jetzt gut tun könnte****

9. Welche achtsamen Schritte kann ich heute oder in den nächsten Tagen gehen, um mich selbst zu stärken?

10. Welche liebevollen, einfachen Handlungen könnten mir Entspannung, Freude oder Leichtigkeit bringen?

11. Wer oder was könnte mich dabei unterstützen, dass es mir jetzt besser geht?

****Sanfte Orientierung für die kommenden Wochen****

12. Welche Veränderungen oder sanften Ziele würden mir helfen, mich wohler oder gestärkter zu fühlen?

13. Welche Fähigkeiten, Erfahrungen oder inneren Ressourcen kann ich nutzen, um diese Ziele behutsam umzusetzen?

14. Gibt es etwas, das ich loslassen, neu gestalten oder bewusster pflegen möchte?

15. Wer oder was könnte mich langfristig auf diesem Weg begleiten oder bestärken?

**** kleine Schritte****

16. Welche Erkenntnisse über mich selbst nehme ich heute mit, die mir gut tun?

17. Welcher kleine, konkrete Schritt ist jetzt möglich, um mir etwas Gutes zu tun?

18. In welchen Bereichen wünsche ich mir Unterstützung, und wer oder was könnte mir dabei helfen?

💡 *Hinweis:* Dieser Fragebogen dient deiner Selbstwahrnehmung und Reflexion. Er ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Beratung, kann dir aber helfen, achtsam mit dir selbst zu sein und Impulse für deine Selbstfürsorge zu sammeln.

Wir stehen dir gern als Ansprechpartner:innen zur Verfügung, wenn du Begleitung, Orientierung oder Unterstützung wünschst.

Herzlich,

Cori und Samuel