

Hilfreiche Fragen zur Selbstfürsorge

- Was macht mich zufrieden?
- Wie viel Zeit am Tag/ in der Woche hätte ich gern nur für mich?
- Wie viel Zeit nehme ich mir tatsächlich?
- Wie viel Zeit nehme ich mir für Freundschaften?
- Wie selbst bestimmt ist mein Arbeitsalltag?
- Was entspannt mich?
- Wenn ich mich mit anderen vergleiche, dann...
- Welche Arbeiten würde ich gern delegieren?
- Welche Arbeiten könnte ich delegieren?
- Von wem kann ich Hilfe/Unterstützung annehmen?
- Wie oft lobe ich mich selbst?
- Wie gehe ich mit Lob um?
- Was macht es mir leicht, bei mir zu bleiben (bzw. mich zu distanzieren)?
- Was macht es mir schwer, mich zu distanzieren?
- Kenne ich meine persönliche Kraftquelle und wie nutze ich sie?
- Wann habe ich mir zuletzt ein persönliches Ziel gesetzt und wenn ja, welches?