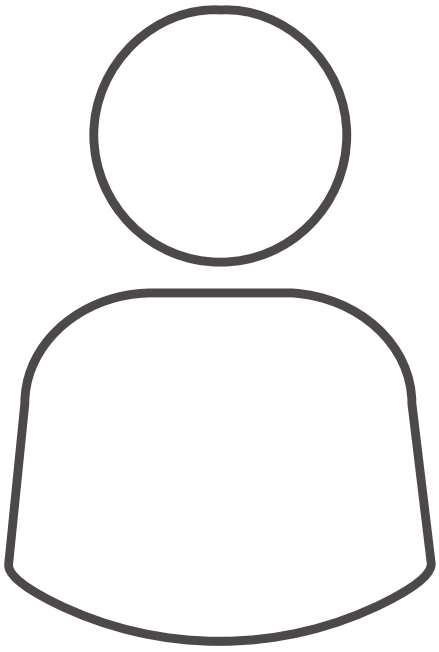
Check-in mit dir selbst

1 Wie geht es dir?

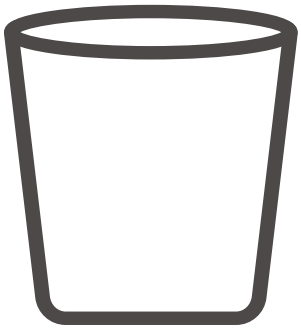
Überlege was gerade in **deinem Leben** los ist.
Was passiert aktuell so? Wie geht es dir damit? Wie fühlst du dich?
Notiere die Gefühle, die du wahrnimmst hier drunter.
Vielleicht ist es ein konkretes Gefühl, vielleicht aber auch mehrere Gefühle.

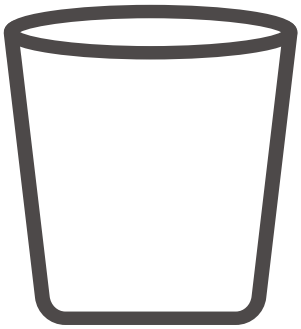
Male als nun in die **Gestalt** hier drunter das stärkste Gefühl, das du notiert hast.
Mit welchem **Emoji** und mit welchen **Farben** würdest du das Gefühl darstellen?
Hier darfst du gerne kreativ werden. Wenn du magst kannst du auch mehrere Gefühle zusammen in diesem Charakter darstellen.



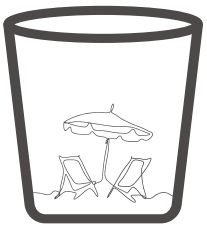
2 Wie sind deine Bedürfnisse erfüllt?

Überlege nun im zweiten Schritt **auf welche Bedürfnisse** deine Gefühle hinweisen. Erinnere dich daran, dass angenehme Gefühle auf erfüllte Bedürfnisse und unangenehme Gefühle auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen.
Um welches oder welche Bedürfnisse könnte es bei dir gehen? Sind die entsprechenden Bedürfniss-Gläser sehr gefüllt oder sind diese aktuell eher leerer?



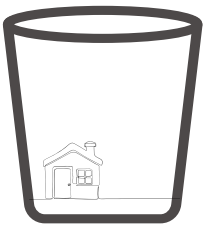


Schaue dir nun noch **weitere Bedürfnisse** an und überlege dir:
Wie sehr sind aktuell deine Bedürfnis-Gläser gefüllt?
Jedes Glas steht für ein Bedürfnis.
Male die Bedürfnis-Gläser für erfüllte Bedürfnisse entsprechend voller aus als die Bedürfnis-Gläser von weniger erfüllten Bedürfnissen.



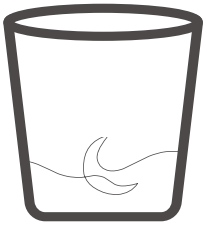
Entspannung

Entwicklung und



Sicherheit

Freiheit



Schlaf

Anerkennung

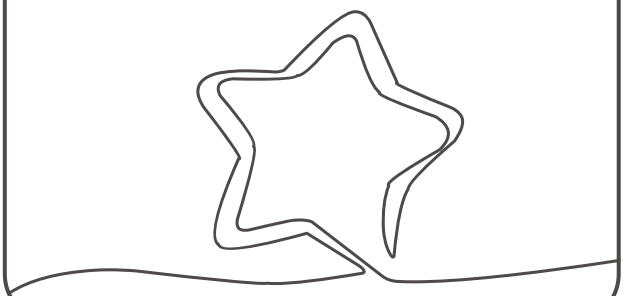
Körperliches Wohlbefinden

Gemeinschaft

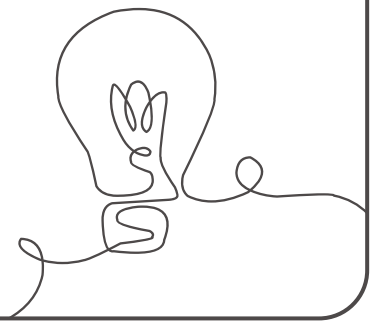
3 Wie kannst du dir deine Bedürfnisse erfüllen?

Notiere hier wie du dir deine Bedürfnisse **erfüllst oder erfüllen könntest**?
Was für **Strategien** kennst du um deine Bedürfnisse zu erfüllen?
Notiere auch gerne **was du bereits machst oder gemacht hast**, sodass bestimmte Bedürfnisse aktuell gut gefüllt sind.

Was hast du gemacht, sodass manche Bedürfnisse erfüllt sind?

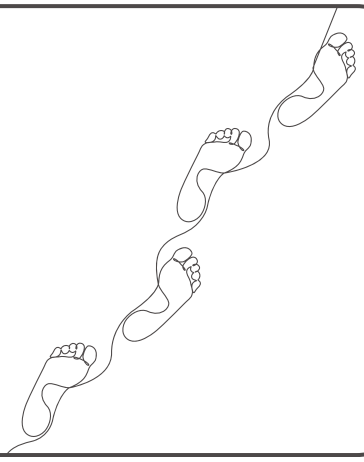


Was kannst du machen um weniger erfüllte Bedürfnisse zu erfüllen?



Notiere hier am Ende nun **einen konkreten nächsten Schritt**, eine konkrete Sache die du noch **diese Woche** machen kannst damit ein aktuell weniger erfülltes Bedürfnis ein klein wenig gefüllter ist.

Ein konkreter erster Schritt ...



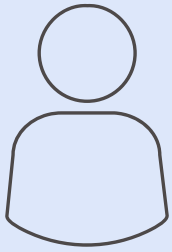
Check-in mit dir selbst

Regelmäßige Check-ins mit dir selbst, ermöglichen es dir, deine Gedanken und Gefühle besser zu verstehen. **Diese Form der Selbstfürsorge hilft dir, auf dich und deine Bedürfnisse zu achten.**

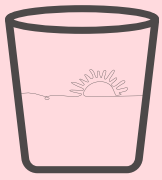
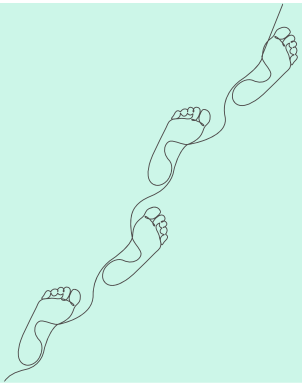
Nutze diese Anleitung gerne um **regelmäßig** in dich rein zu fühlen und um dir **klarer** über deine **Bedürfnisse und Strategien zur Bedürfniserfüllung** zu werden.

Dabei kannst du immer so wie in dieser Anleitung notiert vorgehen:

Schritt 1: Wie geht es dir?
Wie fühlst du dich gerade? Vielleicht hilft es dir hier deine aktuelle Gefühlswelt als **Wetterlage** darzustellen oder überlege was für ein **Smiley** deine Gefühle am besten darstellt.
Wenn du magst kannst du dein Gefühl auch ganz frei zeichnen, so wie du es fühlst.



Schritt 2: Wie sehr sind deine Bedürfnis-Gläser gefüllt?
Warum meldet sich dieses Gefühl?
Auf was für ein Bedürfnis weist das Gefühl hin?



Schritt 3: Wie kannst du dir deine Bedürfnisse erfüllen?
Was für **Strategien** könntest du anwenden um dir das Bedürfnis zu erfüllen?
Was wäre dafür ein **erster kleiner Schritt**?
Was könntest du noch heute machen, damit dein Bedürfnis ein klein wenig erfüllter ist?