



Kreuze alles an was dich gerade beschäftigt und wo du gerade das Gefühl hast, dass es dich manchmal oder immer überwältigt.

- ☐ Familie
- ☐ Finanzen
- ☐ Gesundheit
- ☐ Entscheidungen
- ☐ Zeitdruck

- ☐ Erledigungen
- ☐ Termine
- ☐ Verpflichtungen
- ☐ Haushalt
- ☐ Arbeit

*Gedanken
To-Dos
Stresspunkte*

Hier ist Platz für deine eigenen Empfindungen:



Kreuze alles an was dich gerade beschäftigt und wo du gerade das Gefühl hast, dass es dich manchmal oder immer überwältigt.

- ☐ Sorgen
- ☐ Überforderung
- ☐ Unsicherheit
- ☐ Selbstzweifel
- ☐ Unzufriedenheit

- ☐ Druck
- ☐ Spannung
- ☐ Müdigkeit
- ☐ Erschöpfung
- ☐ Unruhe

*Belastende
Gefühle*

Hier ist Platz für deine eigenen Empfindungen:



Kreuze alles an was dich gerade beschäftigt und wo du gerade das Gefühl hast, dass es dich manchmal oder immer überwältigt.

- ☐ Herzrasen
- ☐ Magenbeschwerden
- ☐ Zyklusprobleme
- ☐ Trockene Haut
- ☐ Krankheitsanfällig

- ☐ Kieferspannung
- ☐ Kopfschmerzen
- ☐ Rückenschmerzen
- ☐ Verspannung
- ☐ Schlafprobleme

*Körperliche
Signale*

Hier ist Platz für deine eigenen Empfindungen:



Welche Veränderungen oder Qualitäten wünsche ich mir?

- ☐ Weniger Schmerzen
- ☐ Schlafqualität
- ☐ mehr Weiblichkeit
- ☐ Qualität beim Sex
- ☐ mehr Positivität

- ☐ Tiefes Durchatmen
- ☐ Energie
- ☐ Entspannung
- ☐ Kraft
- ☐ Leichte Bewegung

*Körper &
Energie*



Hier ist Platz für deine eigenen Empfindungen:



Welche Veränderungen oder Qualitäten wünsche ich mir?

- ☐ Selbstwert
- ☐ Klarheit
- ☐ Balance
- ☐ Motivation
- ☐ Zufriedenheit

- ☐ Gelassenheit
- ☐ Ruhe
- ☐ Freude
- ☐ Leichtigkeit
- ☐ Selbstvertrauen

*Innere
Zustände &
Gefühle*

Hier ist Platz für deine eigenen Empfindungen:



Welche Veränderungen oder Qualitäten wünsche ich mir?

- ☐ Pausen
- ☐ Zeit für mich
- ☐ Rituale
- ☐ Achtsamkeit
- ☐ Fokus

- ☐ Raum für Kreativität
- ☐ Freiheit
- ☐ Zeit für meinen Körper
- ☐ Zeit für Freunde
- ☐ Sinnlichkeit stärken

*Zeit für
Selbstfürsorge*

Hier ist Platz für deine eigenen Empfindungen: