

# STANDORT-CHECK SELBSTFÜRSORGE

Klar zu dir. Klar nach aussen.

Wir brennen nicht aus, weil wir zu wenig leisten – sondern weil wir zu wenig bei uns sind.

Die ständige Erreichbarkeit, der Druck zu funktionieren, die Verantwortung für andere:  
All das sorgt dafür, dass du dich selbst oft als Letztes auf der Liste findest.

Dabei ist gesunde Selbstfürsorge kein Ego-Trip. Sie ist die Voraussetzung, um langfristig wirksam, klar und kraftvoll zu führen.

Wer seine eigenen Grenzen kennt und wahrt, schützt nicht nur sich, sondern auch die Qualität der eigenen Führung.

In diesem Kapitel lernst du,

- was dich schützt
- was dich stärkt und
- was du loslassen darfst.

Beantworte die Fragen intuitiv. Es geht nicht um Schuld oder Bewertung, sondern um mehr Bewusstsein.

Datum \_\_\_\_\_

**1**

Wo sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?

---

---

---

---

**2**

In welchen Situationen oder mit welchen Menschen verliere ich besonders viel Energie?

---

---

---

---

# STANDORT-CHECK SELBSTFÜRSORGE

**3**

Was tue ich regelmässig für andere – aber kaum je für mich?

---

---

---

---

---

**4**

Wo übergehe ich meine eigenen Bedürfnisse im Alltag?

---

---

---

---

---

**5**

Welche Signale meines Körpers oder meiner Stimmung ignoriere ich oft?

---

---

---

---

**6**

Was wäre ein erster Schritt, um besser für mich zu sorgen – ohne schlechtes Gewissen?

---

---

---

---