

# Das große Self-Care Audit

PRIORISIERE DICH SELBST

**Willkommen zu deiner Bestandsaufnahme.** Dieses Audit hilft dir, blinde Flecken in deiner Selbstfürsorge zu identifizieren. Gehe die 40 Fragen ehrlich durch. Setze ein Kreuz, wenn die Aussage in den letzten 2-3 Wochen überwiegend wahr war.

## 01. Körperliches Wohlbefinden

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ich schlafe durchschnittlich 7,5 Stunden und fühle mich morgens bereit für den Tag.           | <input type="checkbox"/> Ich trinke täglich ca. 2 Liter Wasser, noch bevor ich Durst verspüre.               |
| <input type="checkbox"/> Ich bewege mich 3x pro Woche so, dass mein Puls leicht steigt (Sport/Power-Walking).          | <input type="checkbox"/> Ich mache regelmäßige Esspausen und esse achtsam, ohne nebenbei zu arbeiten.        |
| <input type="checkbox"/> Ich kenne meine körperlichen Stress-Symptome (Verspannung, Magen) und reagiere darauf.        | <input type="checkbox"/> Ich verbringe täglich mindestens 15 Minuten an der frischen Luft und im Tageslicht. |
| <input type="checkbox"/> Ich verzichte abends auf schweres Essen und langes Blaulicht (Smartphone), um Ruhe zu finden. | <input type="checkbox"/> Ich gönne mir bewusste Berührung oder Entspannung (Massage, warmes Bad, Dehnen).    |

## 02. Mentale & Digitale Hygiene

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ich starte den Tag mindestens 30 Min. ohne Smartphone oder Nachrichten.             | <input type="checkbox"/> Ich habe feste Fokus-Zeiten, in denen ich Benachrichtigungen komplett ausschalte. |
| <input type="checkbox"/> Ich konsumiere Social Media bewusst und folge nur Accounts, die mich inspirieren.   | <input type="checkbox"/> Ich erlaube mir Zeiten der Langeweile, ohne mich sofort digital abzulenken.       |
| <input type="checkbox"/> Ich lese oder lerne regelmäßig etwas Neues, das nichts mit meinem Job zu tun hat.   | <input type="checkbox"/> Ich praktiziere eine Form der Gedanken-Hygiene (Journaling oder Meditation).      |
| <input type="checkbox"/> Ich beende meinen Arbeitstag mit einem klaren Ritual, um den Kopf frei zu bekommen. | <input type="checkbox"/> Ich kann mich konzentrieren, ohne alle 5 Minuten zu einem Gerät zu greifen.       |

## 03. Emotionale Resilienz

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ich kann "Nein" zu Anfragen sagen, wenn meine Kapazitäten erschöpft sind.           | <input type="checkbox"/> Ich kenne meine drei wichtigsten persönlichen Werte und lebe danach.                |
| <input type="checkbox"/> Ich verurteile mich nicht für "negative" Emotionen wie Neid, Wut oder Angst.        | <input type="checkbox"/> Ich spreche mit mir selbst so freundlich, wie ich mit einem Kind sprechen würde.    |
| <input type="checkbox"/> Ich erkenne an, wenn ich Hilfe brauche, und wage es, danach zu fragen.              | <input type="checkbox"/> Ich habe mindestens eine Person, der ich mich völlig ungeschminkt anvertrauen kann. |
| <input type="checkbox"/> Ich feiere meine kleinen Erfolge aktiv, anstatt direkt zum nächsten Ziel zu rennen. | <input type="checkbox"/> Ich erlaube mir Pausen, auch wenn meine To-Do-Liste noch nicht leer ist.            |

## 04. Soziales & Seele

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ich verbringe Zeit mit Menschen, die mich energetisch aufladen, statt mich auszusaugen. | <input type="checkbox"/> Ich habe klare Grenzen zwischen Privatleben und beruflichen Anforderungen.       |
| <input type="checkbox"/> Ich verbringe regelmäßig Zeit allein, um mich selbst wieder zu spüren.                  | <input type="checkbox"/> Ich pflege ein Hobby, das rein dem Vergnügen dient (keine Leistungsoptimierung). |
| <input type="checkbox"/> Ich fühle mich in meinem Zuhause sicher, ordentlich und geborgen.                       | <input type="checkbox"/> Ich lache mehrmals täglich herzlich, auch über mich selbst.                      |
| <input type="checkbox"/> Ich praktiziere Dankbarkeit für die Dinge, die ich bereits habe.                        | <input type="checkbox"/> Ich handle nach meinem eigenen moralischen Kompass, auch gegen Widerstände.      |

### Deine Auswertung: Zähle deine Kreuze

#### **32 - 40 Punkte: Self-Care Mentor/in**

Du hast ein außergewöhnliches Bewusstsein für deine Bedürfnisse. Du lebst Prävention. Deine Herausforderung: Behalte diese Disziplin auch in extremen Krisenzeiten bei und inspiriere andere durch dein Vorbild.

#### **20 - 31 Punkte: Stabiles Fundament**

Du bist achtsam, aber die Balance wackelt manchmal. Oft gewinnt die To-Do-Liste gegen dein Wohlbefinden. Schau dir genau die Kategorien an, in denen du weniger als 5 Kreuze hast – dort liegt dein größtes Potenzial.

#### **10 - 19 Punkte: Funktionierender Modus (Gefahrenzone)**

Du funktionierst gut für andere, aber du verlierst dich selbst aus den Augen. Dein Nervensystem ist vermutlich im Dauerstress. Du brauchst keine "Wellness-Tage", sondern radikale Grenzen im Alltag.

#### **0 - 9 Punkte: Akuter SOS-Zustand**

Deine Batterien sind tiefentladen. Selbstfürsorge fühlt sich für dich vermutlich wie eine weitere Last an. Fang nicht mit alles gleichzeitig an. Wähle EINE Sache (z.B. mehr Wasser trinken) und mache sie zur Priorität.

## Dein Action-Plan zur Verbesserung

### **1. Die "Mikro-Gewohnheit"**

Wähle einen Punkt aus dem Audit, den du NICHT angekreuzt hast. Setze ihn morgen für nur 5 Minuten um. Konsistenz schlägt Intensität.

### **2. Das "Nein" des Tages**

Übe dich darin, einmal pro Tag zu einer Sache "Nein" zu sagen, die nicht deinen Werten entspricht, um ein "Ja" zu dir selbst zu gewinnen.

### 3. Energie-Inventur

Identifiziere deinen größten "Energiefresser" (z.B. eine bestimmte App oder eine Verpflichtung).  
Streiche diesen für die nächsten 7 Tage ersatzlos.

Meine wichtigste Erkenntnis heute: