

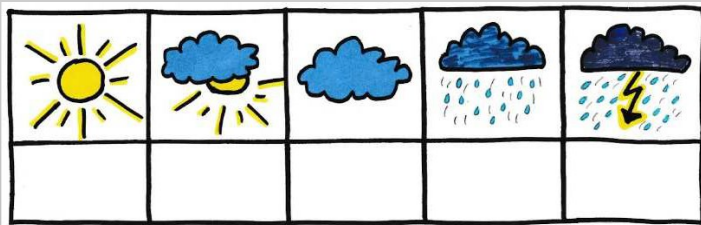


„Innere Wetterlage“-Check

Gönne Dir einen Moment Abstand vom Alltag und schau auf Dich: Wie ist gerade Deine innere Wetterlage?

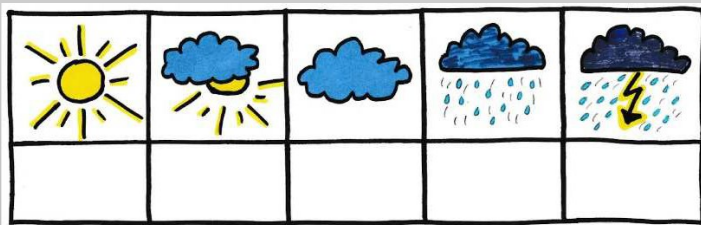
Kreuze spontan an und beantworte die Frage dazu. Wiederhole den Check gerne täglich.

Tag + Zeit: _____



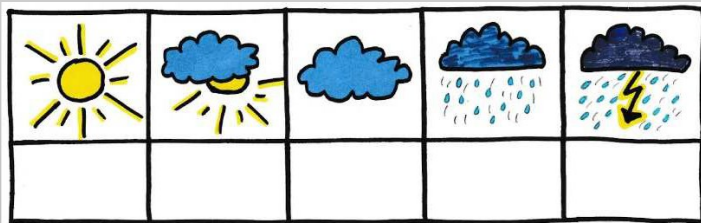
Was bräuchte ich heute
(mehr / weniger / anders)?

Tag + Zeit: _____



Was bräuchte ich heute
(mehr / weniger / anders)?

Tag + Zeit: _____



Was bräuchte ich heute
(mehr / weniger / anders)?

Nimm mit einem freundlichen Blick wahr, was jetzt gerade ist - ohne zu bewerten. Auch ein Tag mit schlechter Laune oder wenig Antrieb darf sein. Er gehört zum Leben dazu.