

## Wie geht es mir...

### ...auf der körperlichen Ebene?

- Esse ich regelmässig und gesund?
- Spüre ich Hunger und Durst?
- Nehme ich mein Sättigungsgefühl wahr?
- Geniesse ich meine Mahlzeiten?
- Wo sind meine Gedanken, wenn ich esse?
- Esse ich, auch wenn ich gar keinen Hunger habe?
- Belohne, tröste oder beruhige ich mich oft mit Essen?
- Schlafe ich genug und tief?
- Ist mein Schlaf oft unruhig und durch unangenehme Träume gestört?
- Wache ich morgens erholt auf?
- Habe ich einen ausgewogenen Schlaf-Wach-Rhythmus?
- Bewege ich mich regelmässig an der frischen Luft?
- Habe ich Freude an Bewegung?
- Ist meine Atmung tief und entspannt oder oberflächlich und verkrampft?
- Spüre ich, wann ich müde bin?
- Gönn mir Ruhepausen?
- Wann habe ich zum letzten Mal nichts gemacht?
- Wie gut kann ich mich entspannen?
- Spüre ich, wie mein Körper auf Stress reagiert?
- Habe ich wiederkehrende Beschwerden?
- Bleibe ich zuhause, wenn ich mich krank fühle?
- Gebe ich meinem Körper Zeit, wieder gesund zu werden?
- Spüre ich, wann und ob ich Lust habe auf Körperkontakt?
- Wie erlebe ich Sexualität, Sinnlichkeit, Leidenschaft und Berührung?

### ... auf der emotionalen Ebene?

- Wie gut kann ich meine Gefühle wahrnehmen, benennen und ausdrücken?
- Wie gehe ich mit belastenden Situationen um?
- Gibt es Menschen in meinem Leben, mit denen ich meine Gedanken, Gefühle und Sorgen vertrauensvoll teilen kann?
- Kann ich Konflikte ansprechen und klären?
- Kann ich für mich einstehen?
- Erlaube ich mir, um Hilfe und Unterstützung zu bitten und sie ohne schlechtes Gewissen anzunehmen?
- Verbringe ich genügend Zeit mit den Menschen, die mir wichtig sind?
- Gibt es in meinem Alltag Gelegenheiten zum Lachen, Feiern und Geniessen?
- Nehme ich mir regelmässig Zeit für mich selbst?
- Verwöhne ich mich ab und zu selbst?
- Begegne ich mir mit Mitgefühl, Verständnis und Toleranz?
- Wie lebe ich Kreativität in meinem Alltag?

... auf der mentalen Ebene?

- Nehme ich mir genügend Zeit zum Nachdenken und Reflektieren?
- Bin ich mir bewusst, was ich über mich selbst und über andere denke?
- Lobe ich mich selbst?
- Bin ich geistig offen für neue Bereiche?
- Fühle ich mich mental genährt oder eher unter- oder überfordert?
- Sind meine Gedanken oft mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigt?
- Mit welchen Menschen genieße ich einen inspirierenden und bereichernden Austausch im Gespräch?
- Welche Bücher, Filme, Bühnenstücke, Ausstellungen oder Musikstücke gefallen mir besonders gut? Weshalb?

... auf der spirituellen Ebene?

- Was sind meine persönlichen Werte?
- Wo in meinem Leben haben diese Werte einen Platz?
- Was bedeuten mir Rituale?
- Wie gehe ich mit Vergänglichkeit und Verletzlichkeit um?
- Macht mir das Thema Sterben Angst?
- Was bedeutet Hoffnung und Vertrauen für mich?
- Nutze ich spirituelle Ressourcen wie Gebet, Meditation oder Naturverbundenheit in meinem Alltag?