

Mein achtsamer Umgang mit mir selbst

- Was mache ich mit Hingabe?

- Was sind für mich die Auslöser / „Einschaltknöpfe“ für Begeisterung?

- Habe ich schon einmal erlebt, dass ich für etwas „gebrannt“ habe?

- Was schützt mich dann vor dem Ausbrennen?

- -----

Kann ich gut für mich sorgen?

Meine aktuelle Vitalität:

- Wie vital fühle ich mich im Moment?

- -----

- Bin ich öfter erschöpft? Warum? Wie stehe ich dazu?

- Wie gut kann ich mich entspannen und abschalten?

- Ziehe ich mich vermehrt zurück?

- Habe ich keine Energie mehr für Freizeitaktivitäten, die mir früher einmal etwas bedeutet haben? (Freunde treffen, Sport, ...)

- Nehme ich Arbeitsprobleme oft mit nach Hause in die Freizeit?

- Empfinde ich oft starken Widerwillen gegen die Arbeit?

- Habe ich das Gefühl, dass ich mit immer mehr Energie immer weniger schaffe?

- Habe ich die Freude an den meisten Dingen verloren?

- Leide ich unter Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche?

- Brauche ich immer mehr Zeit, mich zu erholen? Kann ich mich überhaupt noch erholen?

- Fühle ich mich seit mehr als sechs Monaten erschöpft, ausgelaugt, kraftlos?

- Was sagt mein Umfeld? Bekomme ich Hinweise von Partner/in, Kollegen/innen und Freunden, dass etwas mit mir nicht stimmt?

- Was sagt mir mein Körper? Leide ich ständig unter Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Ohrensausen, Gewichtsveränderung, ...
