

# DEINE 5-EBENEN-DER-SELBSTFÜRSORGE-CHECKLISTE

## 1. Die körperliche Ebene

- Achte auf die Signale deines Körpers
- Iss regelmäßig und gönne dir Gutes
- Körperliche Aktivität, die dir vor allem Spaß macht
- Entspanne deinen Körper regelmäßig

## 2. Die emotionale Ebene

- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken (kommuniziere sie)
- Wichtige Beziehungen pflegen („Energiefresser“ wohl dosieren)
- Hole dir Lachen und Lebensfreude in dein Leben
- Wenn du eher introvertiert bist: Plane fixe Zeiten in den Alltag, nur für dich selbst
- Bücher, Filme, Musik – Sorge für Inspiration

## 3. Die kognitive Ebene

- Erlaube dir Zeit zum Nachdenken und Reflektieren
- Beobachte deine Gedanken: sind vermehrt positiv oder eher negativ?
- Lobe dich selbst und achte auf negative „Selbstgespräche“
- Lerne den Umgang mit negativen Glaubenssätzen
- Öffne dich für neue Bereiche und andere Blickwinkel

## 4. Die soziale Ebene

- Umgib' dich mit dir angenehmen Menschen und triff' Gleichgesinnte
- Gemeinsame Erlebnisse schaffen Verbundenheit
- Sprich Konflikte an und wenn möglich und nötig, kläre sie
- Wage dich aus der Komfortzone und zeige verschiedene Aspekte der eigenen Person

## 5. Die spirituelle Ebene

- Gib deinen persönlichen Werten Platz
- Dankbar sein für die guten Dinge in deinem Leben
- Optimismus, Hoffnung und Vertrauen pflegen

### Reflektiere die folgenden Fragen:

- Auf welche Bereiche könntest du mehr Augenmerk legen?
  - Wo benötigt dein innerer Tank Auffüllung?

# BIST DU BEREIT FÜR MEHR RUHE UND GELASSENHEIT?

Hi, ich bin Tina.

Möchtest du lernen, wie du dein Kind ruhiger und geduldiger durch einen Wutanfall begleitest? Willst du wissen, was in deinem Kind vorgeht und wie du die Beziehung zu ihm aufrechterhältst?



Dann bist du bei mir richtig. Ich kenne den Familienalltag mit Hochsensibilität und Hochbegabung und weiß, dass er oft anderen Regeln folgt 😊

Wünschst du dir

- einen Blick von außen auf deine individuelle Situation?
- Wissen um die Verhaltensmerkmale von Hochsensibilität und/oder Hochbegabung?
- Hilfestellung bei einer konkreten Herausforderung?

Das sind nur einige Beispiele für Themen, die wir gerne gemeinsam in einer 60min. Mentoring-Session besprechen können.

Hast du Lust? Dann klicke einfach hier:

[Mentoring-Session buchen](#) oder folge dem Link: [www.tinapichler.com/mentoring](http://www.tinapichler.com/mentoring)

Ich würde mich freuen, bald mit dir zusammenzuarbeiten!

Herzliche Grüße, Tina