|  |  |
| --- | --- |
| **Hast du dir heute schon ein Lächeln geschenkt?** | **Wann hast du dir zuletzt für dich Zeit genommen?** |
| **Sind deine Pflichten und deine Bedürfnisse in Balance?** | **Was treibt dich stärker an? Überzeugung oder Pflicht?** |
| **Was motiviert Dich und gibt Dir Kraft?** | **Kochst du nach Zeitmangel oder nach Genuss?** |
| **Wann hast du dich zuletzt ausgiebig deinen Lieblingsmenschen gewidmet?** | **Wann hast du zuletzt vor Glück und Erfüllung die Zeit vergessen?** |
| **Kannst du Care-Aufgaben abgeben ohne schlechtes Gewissen?** | **Spürst du beim Thema Care genug Unterstützung aus deinem familiären Umfeld?** |
| **Hast du manchmal Angst davor anderen Menschen zur Last zu fallen?** | **Empfängst du Sorge und Mitgefühl lieber oder schenkst du sie?** |
| **Hörst du anderen zu obwohl du selbst etwas auf dem Herzen hast?** | **Hörst du auf die Belastungssignale, die dir dein Körper sendet?** |
| **Was spürst du, wenn du dich um andere kümmerst?** | **Gibst du dir den Raum, den du benötigst?** |
| **Was rettet dich aus dem Strudel des Alltags?** | **Beruhigen dich To-Do-Listen oder stressen sie dich eher?** |
| **Was tust du, wenn dich Schuldgefühle quälen?**  | **Gibt es in deinem Leben genug Platz für deine Bedürfnisse?** |
| **Siehst du die von dir geleistete Care-Arbeit als selbstverständlich an? Warum?** | **Wann hast du zuletzt etwas liegen gelassen, um mehr Zeit für dich zu haben? Tat es gut?** |
| **Was machst du besonders gerne, um abzuschalten?** | **Wann hattest du zuletzt den Kopf so richtig frei?** |
| **Wie warnt dich dein Körper, wenn Überforderung naht?** | **Hast du genug Zeit, um deinen Gedanken nachzugehen?** |
| **Hat dich das Erreichen eines Ziels schon mal deinen Seelenfrieden gekostet?** | **Wenn eine Freundin in Not ist, hörst du hin. Horchst du genauso auf dich selbst?** |
| **Was tust du, wenn dich Schuldgefühle überkommen?**  | **In welchen Momenten verspürst du Ruhe und Gleichmut?** |
| **Findest du es unkollegial, wenn Menschen Pläne canceln, um kurzfristig Zeit für sich selbst in Anspruch zu nehmen?** | **Welche Care-Aufgabe würdest du gern jmd anderem übertragen? Was hält dich davon ab?** |
| **Was hat dich zuletzt herzhaft zum Lachen gebracht?** | **Stimmt deine work-life-balance?** |
| **Hast du schon mal die Nerven verloren? Hättest du es verhindern können?**  | **Achtest du darauf, dass es nicht nur deinem Körper, sondern auch deiner Seele gut geht?** |
| **Gehst du achtsam mit deinen eigenen Ressourcen um?**  | **Was würdest du jmd raten, der sich ausgebrannt fühlt?** |
| **Hast du genug Gelassenheit, um etwas Unperfektes sein zu lassen?** | **Bist du imstande dich abzugrenzen, wenn du das Bedürfnis danach spürst?** |
| **Begegnest du dir selbst mit derselben Geduld, die du anderen entgegenbringst?** | **Gibst du deinem Körper die Bewegegung nach der er verlangt?** |
| **Hast du den Mut Aufgaben warten zu lassen, um für dich selbst Kraft zu schöpfen?** | **Gibt es etwas, was du schon lange tun wolltest und immer wieder aufgeschoben hast?** |
| **Wo lässt du am liebsten die Seele baumeln?** | **Wann hast du zuletzt bewusst in den Himmel geschaut?** |
| **Glaubst du an dich selbst?** | **Wie reagierst du auf eine unvorhergesehene Veränderung?** |
| **Schaffst du es, in deinen Ferien abzuschalten? Was hilft dabei?** | **Gönnst du dir eine Auszeit, wenn du müde bist?** |
| **Fällt es dir leicht nicht erreichbar zu sein?** | **Nimmst du deine Sinneseindrücke bewusst wahr?** |
| **Bist du zufrieden mit deinem Zeitmanagement?** | **Hast du mal das Gefühl verspürt, deine Lieben zu vernachlässigen?** |
| **Wann hast du zuletzt spontan die Meinung geändert und dich darüber gefreut?** | **Wann hattest du zuletzt den Mut, etwas aus purer Überzeugung zu tun?** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |