



Tipps für mentale Stärke



Bitte kreuzen Sie an, was Sie bereits gut im Alltag umsetzen.

- Ich kenne meine **Ziele** und **Prioritäten** und weiß, was ich vom Leben wirklich will.
- Ich gehe neben meiner Arbeit auch **anderen Interessen** nach.
- Ich **gestalte** mein Leben **aktiv** nach meinen Vorstellungen.
- Ich lebe gesund, indem ich genügend **schlafe**, **Sport** treibe und mir ausreichend **Pausen** und **Genusserlebnisse** gönne.
- Ich eigne mir Methoden zur **Stressbewältigung** an.
- Ich achte meine **Grenzen** und mache diese auch meinen Mitmenschen gegenüber deutlich.
- Ich erlaube mir, **nicht immer alles perfekt** machen zu müssen.
- Ich pflege **Freundschaften** und gute Beziehungen.
- Ich gehe **liebvoll** und nachsichtig **mit mir selbst** um und nehme nicht alles so ernst.



Tipps für mentale Stärke

Fragen zur Selbstreflexion:

Was mache ich schon gut?

Wo habe ich noch Nachholbedarf und wie kann ich mich in den nicht angekreuzten Bereichen verbessern?