
Selbstfürsorge- & Selbstliebe-Check

Wie gut sorgst du für dich – und wie liebevoll gehst du mit dir selbst um?

Beantworte die folgenden 12 Aussagen ehrlich für dich mit:

✓ Ja – ~ Manchmal – ✗ Nein

1. Ich nehme mir regelmäßig Zeit nur für mich – ganz ohne schlechtes Gewissen.
 2. Ich achte auf ausreichend Schlaf, Bewegung und gesunde Ernährung.
 3. Ich höre auf meinen Körper und nehme seine Signale ernst.
 4. Ich spreche freundlich und liebevoll mit mir selbst – auch wenn mal etwas nicht klappt.
 5. Ich kann „Nein“ sagen, ohne mich danach schlecht zu fühlen.
 6. Ich gönne mir Pausen, auch wenn noch etwas auf der To-do-Liste steht.
 7. Ich lasse mir Hilfe oder Unterstützung zu, wenn ich sie brauche.
 8. Ich vergleiche mich nicht ständig mit anderen und erkenne meine eigenen Stärken an.
 9. Ich nehme meine Gefühle ernst und gebe mir Raum, sie zu spüren.
 10. Ich tue regelmäßig Dinge, die mir Freude machen – ganz unabhängig von Leistung.
 11. Ich spreche meine Bedürfnisse klar aus – in Familie, Partnerschaft und Beruf.
 12. Ich habe das Gefühl, mir selbst eine gute Freundin zu sein.
-

Auswertung – zähle nur deine Ja-Antworten.

(Achtung: Der Check dient deiner persönlichen Reflexion. Er ist keine medizinische oder psychologische Beurteilung)

✓ Wenn du 8–12 x Ja geantwortet hast:

Wunderbar!

Du bist bereits auf einem sehr guten Weg, was Selbstfürsorge und Selbstliebe betrifft. Du achtest auf deine Bedürfnisse und gehst achtsam mit dir um. Weiter so – und vergiss nicht: Selbstliebe ist ein lebenslanger Prozess, kein Zustand.

~ Wenn du 4–7 x Ja geantwortet hast:

Du bist unterwegs – aber da geht noch was.

Nur wenige Aussagen treffen im Moment auf dich zu. Welche Frage hat dich besonders angesprochen? Vielleicht möchtest du bei diesem Thema mit einem kleinen Schritt beginnen.

X Wenn du 0–3 Aussagen mit Ja beantwortet hast:

Vielleicht ist jetzt ein guter Moment, deine Bedürfnisse genauer anzuschauen. Welche der Aussagen spricht dich besonders an? Wähle einen kleinen Schritt, der zu deinem Alltag passt – etwa eine Pause einzuplanen, um Unterstützung zu bitten oder eine Grenze auszusprechen. Die Zahl deiner Ja-Antworten ist keine Aussage über deine Gesundheit.

Tipp:

Hänge dir diesen Satz sichtbar auf:

„Ich darf gut für mich sorgen und meinen Bedürfnissen Raum geben.“

Du möchtest intensiver an deinem Selbstfürsorge- und Selbstliebe-Weg arbeiten? Dann lade ich dich herzlich zu einem persönlichen Coaching oder einem meiner Workshops ein. Gemeinsam schaffen wir Raum für dich – und dein gutes Gefühl mit dir selbst.

Herzlich,

