

Glück zurückfinden

Ein ruhiger Selbstcheck für Tage, an denen alles schwerer wirkt als sonst.

So nutzt du es

Beantworte die Fragen ehrlich, aber ohne Druck. Ziel ist nicht, sofort glücklich zu sein. Ziel ist, den nächsten kleinen Schritt klarer zu sehen.

1. Wo fehlt dir gerade am meisten Halt?

☐

Körper

Schlaf, Essen, Bewegung, Tageslicht

☐

Kontakt

Reden, gesehen werden, nicht allein tragen

☐

Sinn

Eine kleine Richtung statt großer Druck

☐

Freude

Ein leichter Moment ohne Leistungsziel

Mein Bereich für heute:

Warum gerade dieser Bereich?

Klein anfangen

Wenn dein Kopf alles auf einmal will, geh über den Körper und die kleinste Handlung.

☐ 1 Glas Wasser trinken

☐ 10 Minuten rausgehen oder ans offene Fenster

☐ 1 Nachricht an einen vertrauten Menschen

☐ 1 Aufgabe halbieren oder verschieben

☐ 3 Dinge notieren, die heute genug waren

Was hat sich danach minimal verändert?

Was lasse ich heute bewusst kleiner werden?

Ein Schritt, der zu dir passt

Wähle einen Schritt, der so klein ist, dass du ihn auch an einem schweren Tag tun kannst.

Heute brauche ich weniger von:

Heute brauche ich mehr von:

Eine Person, der ich schreiben kann:

Ein Satz, der mich entlastet:

Mein nächster sehr kleiner Schritt:

Wann Hilfe wichtig ist

Dieses Workbook ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Hilfe.

Bitte hole dir Unterstützung, wenn Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Schlafprobleme, Hoffnungslosigkeit oder starke Erschöpfung über längere Zeit bleiben, deinen Alltag deutlich beeinträchtigen oder wenn Gedanken an Selbstverletzung auftauchen.

In akuter Gefahr: 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117. TelefonSeelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

Drei sanfte nächste Schritte

- ☐ Einen Termin oder ein Gespräch vereinbaren
- ☐ Eine vertraute Person informieren
- ☐ Diesen Check in 48 Stunden noch einmal ausfüllen