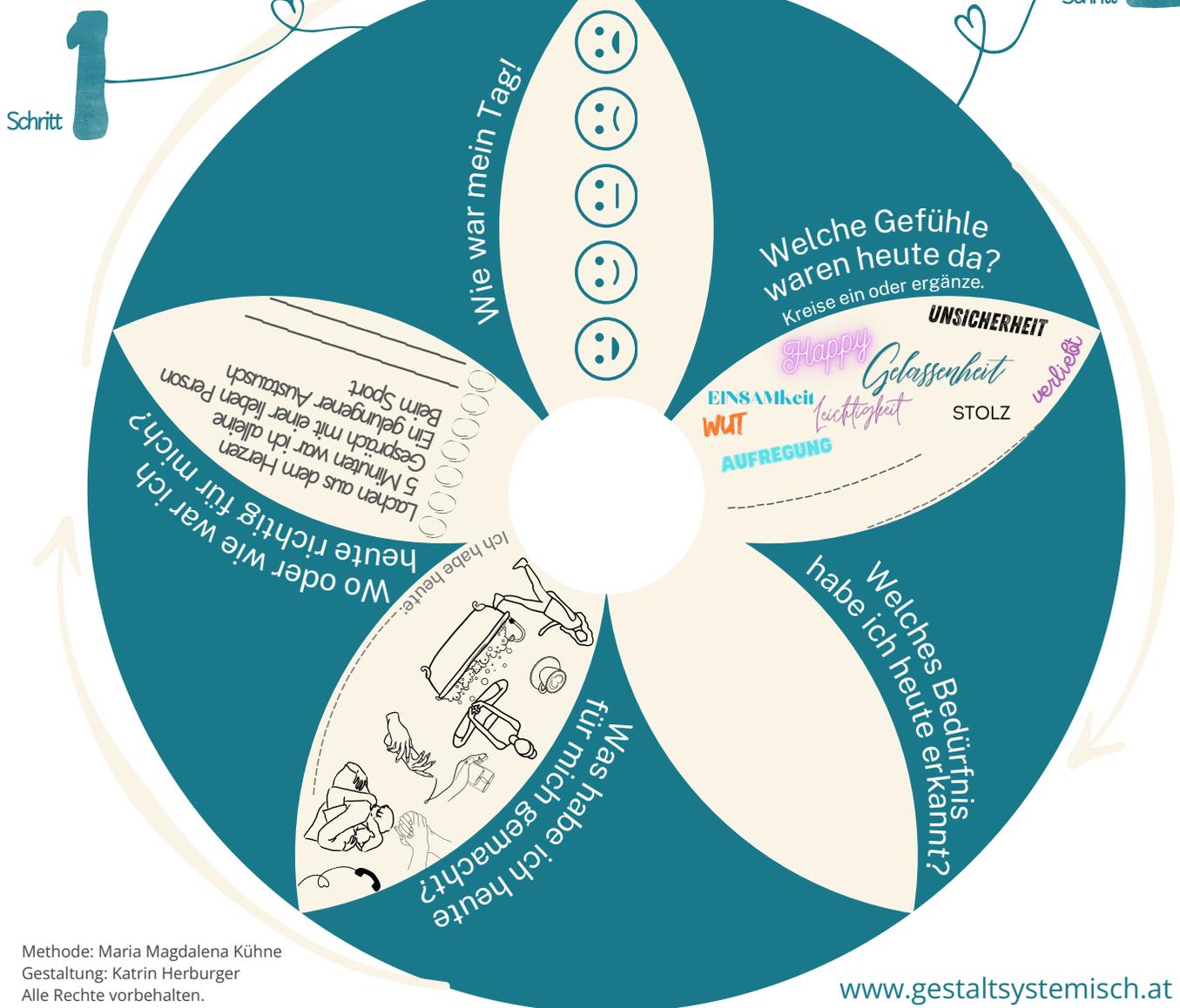


# Selbstfürsorge-Check mit der GestaltSystemischen Reflexions-Blume®

Selbstfürsorge ist ein wichtiger Bestandteil unseres Wohlbefindens und eng mit unserer Selbstkompetenz verbunden. Mit dem Selbstfürsorge-Check und der GestaltSystemischen Reflexionsblume kannst du deinen Tag achtsam reflektieren und deine Fähigkeiten zur Selbstwahrnehmung und -regulation stärken. Indem du deinen Tag unter Punkt 2 konkret betrachtest, lernst du, bewusster mit deinen Gedanken und Gefühlen umzugehen und entwickelst die Fähigkeit, vorausschauend für dich selbst zu sorgen. So förderst du nicht nur dein Wohlbefinden, sondern auch deine Selbstkompetenz, um gestärkt und ausgeglichen in den nächsten Tag zu starten.



Das habe ich heute gemacht/geschafft/ist mir gelungen und ich bin darauf stolz:

---



---

Das habe ich heute gut gemacht:

---



---

Das mag ich heute an mir:

---



---

Das verschiebe ich auf morgen:

---



---

Morgen möchte ich den Fokus setzen auf:

---



---