

Meine Bedürfnisse

Was brauchst du, damit es dir im Alltag etwas besser geht? Hier darf es einmal um dich gehen.

?

Was brauche ich gerade mehr? Zum Beispiel Ruhe, Pause, Unterstützung, Klarheit, Schlaf, Zeit für mich

?

Wo gehe ich im Alltag immer wieder über meine Grenze?

?

Was kostet mich gerade besonders viel Kraft?

?

Was tut mir gut und gibt mir wieder etwas Energie?

?

Auf was möchte ich in den nächsten Tagen besser achten?

Zum Abschluss

Was ich gerade brauche, ist:
