

Selbstfürsorge-Check-In

Wie gut sorgst du für dich?



EIN KLEINES
FEINES
WORKBOOK
NUR FÜR
DICH!

*mit AD(H)S &
Hochsensibilität*

Finde heraus wie du im Alltag bisher deine Zeit nutzt und wie du jetzt mehr Raum für dich selbst schaffen kannst!

Marion Dahlhoff



Hallo und Willkommen

Wie oft fragst du dich:

“Wann bitte nehme ich mir eigentlich Zeit für MICH?”

Für Menschen mit AD(H)S und Hochsensibilität ist Zeit für Selbstfürsorge oft rar, obwohl sie so wichtig ist, um stressige Tage auszugleichen. Dieses kleine feine Workbook möchte dich ca. 30 Minuten lang unterstützen, deinen Tagesablauf im Alltag einmal genau unter die Lupe zu nehmen und zukünftig bewusst kleine Änderungen vorzunehmen. Vielleicht wirst du überrascht sein, wie viel Potenzial dein Tag doch für dich bereithält.

Marion Dahlhoff





*Hi,
Ich bin Mari!*

*Als Coachin & Autorin unterstütze ich
Menschen mit AD(H)S & Hochsensibilität.*

*Ich bin 46 Jahre alt & Outdoor-,
Achtsamkeits- & Yoga-Loverin!*

Vor 10 Jahren bekam ich nach einem langen Umweg selbst meine Diagnose: ADHS. All die Jahre, leider bis letztendlich zur Erschöpfungsdepression und Ängsten mit Mitte 30, blieb meine ADHS unerkannt, da ich sie mit hoher Intelligenz, Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung und Coaching Ausbildungen unbewusst kompensiert hatte.

Heute weiß ich: Wir AD(H)Sler*innen und Hochsensible dürfen von Herzen verinnerlichen und es uns gönnen, unser Leben so zu gestalten, dass es uns mit unserer ganz besonderen Art zu sein wirklich erfüllt – und das ist ein lebenslanger selbstfürsorglicher Prozess an dem wir täglich „dran bleiben“ dürfen. Genau dabei möchte dich dieses Workbook ein wenig unterstützen.

Marion Dahlhoff

Was dir dein Selbstfürsorge-Check-In bringt?



Dieses Workbook hilft dir, deinen Alltag einmal ganz bewusst zu reflektieren und herauszufinden, wie viel Raum du DIR selbst gibst. Du wirst erkennen, welche Gewohnheiten dich nähren und welche dir Energie rauben. Mit gezielten Reflektionsfragen schenkt Dir dieses Workbook Erkenntnisse, wie du mehr Zeit für Selbstfürsorge in deinen Tag integrieren kannst – Schritt für Schritt und ohne zusätzlichen Stress. Es ist dein erster kleiner Schritt, deine Entscheidung für ein achtsameres und erfüllteres Leben!

*Klasse, dass du dich entschieden hast,
das Thema jetzt anzugehen!*

Lass uns loslegen!

Mit 3 Schritten zum Ziel

Das Workbook ist in drei aufeinander aufbauende Schritte unterteilt.

01

Tagesstruktur notieren

Du füllst für dich zunächst anhand der Vorlage im Workbook die Tagesstruktur eines typischen Tages in Deinem Alltag aus - und zwar mit konkreten Zeitangaben je Tätigkeit.

02

Tagesstruktur Analyse

Jetzt identifizierst Du aus der Vogelperspektive in deinem typischen Tagesablauf Zeiten der Selbstfürsorge, Energieräuber-Zeiten und neutrale Tätigkeiten - diese markierst du in unterschiedlichen Farben.

03

Gezielte Selbstreflektion

Nun reflektierst du ganz gezielt deine Erkenntnisse aus Schritt 1 und 2, wo du aktuell stehst mit deiner Selbstfürsorge im Alltag, was dich ausbremst, und wo du hin möchtest.

Ziel:

Du schenkst dir so selbst Impulse und Erkenntnisse, wie du mehr Zeit für Selbstfürsorge in deinen Alltag integrieren kannst. Du legst abschließend fest, was ein erster kleiner realistischer Schritt dazu sein kann, den du als neue Routine in deinem Alltag integrieren möchtest.

Los geht's!

01

Schritt



Tagesstruktur notieren

Nutze dazu bitte die vorgefertigte Tagesübersicht auf der nächsten Seite. Trage für jede Stunde stichpunktartig ein, was du normalerweise tust und wie lange. Halte dich an einen typischen Wochentag (z. B. einen Montag).

Mein typischer Tagesablauf

5 Uhr

6 Uhr

7 Uhr

8 Uhr

9 Uhr

10 Uhr

11 Uhr

12 Uhr

13 Uhr

14 Uhr

15 Uhr

16 Uhr

17 Uhr

18 Uhr

19 Uhr

20 Uhr

21 Uhr

22 Uhr

23 Uhr

24 Uhr

02 Schritt



Tagesstruktur Analyse

Fühle in dich hinein und markiere bitte alle Tätigkeiten, die mit Selbstfürsorge für DICH zu tun haben, mit Grün. Tätigkeiten, die dich stressen und Energie kosten, markiere mit Rot. Neutrale Tätigkeiten kannst du mit Blau markieren.

03

Schritt



Gezielte Selbstreflektion

Nun reflektierst du ganz gezielt deine Erkenntnisse aus Schritt 1 und 2 wo du aktuell stehst mit deiner Selbstfürsorge für dich im Alltag – was dich ausbremst und wo du hin möchtest. Nutze dazu die Vorlagen auf den nächsten Seiten.

Gezielte Selbstreflektion

Sammele deine Erkenntnisse

1. Wie zufrieden bist du mit deiner Selbstfürsorge in deinem Alltag auf einer Skala von 1-10 und 10 steht für absolut zufrieden?

2. Was fällt dir bei deiner gezielten Selbstreflektion aus Schritt 1 und 2 auf? Was sind deine Erkenntnisse?

3. Welche Farbe dominiert deinen Tag? Gibt es Tätigkeiten, die du streichen, kürzen oder umwandeln könntest?

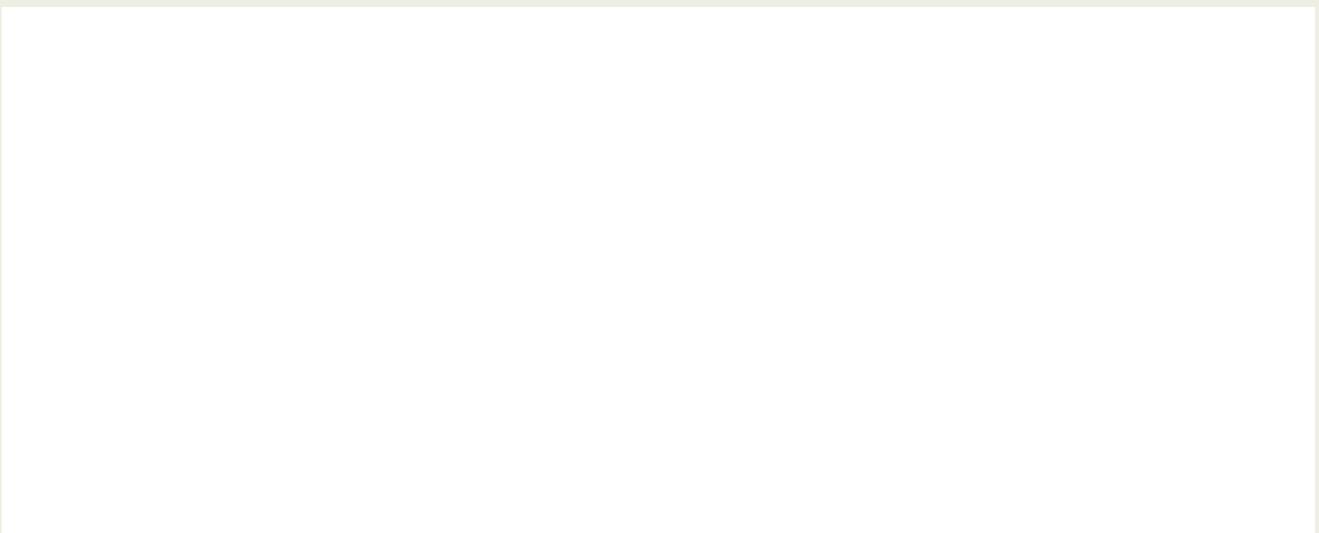
Gezielte Selbstreflektion

Sammele deine Erkenntnisse

4. Welche Hindernisse stehen dir bei deiner Selbstfürsorge im Weg? Welche kleinen Veränderungen könntest du dennoch vornehmen?



5. Was ist ein realistischer erster kleiner Schritt den du direkt heute umsetzen kannst? Täglich nur 5 Minuten Selbstfürsorge machen schon einen Unterschied. Du kannst Dich langsam zeitlich steigern, wichtig ist die Regelmäßigkeit.



Inspirationen für täglich 5 Minuten Selbstfürsorge

Beginne jeden Tag mit der Frage "Was ist heute mein Bedürfnis?"

Tausche nach Feierabend 5 Minuten Social Media gegen einen kurzen Spaziergang.

Nutze deine Mittagspause für eine kleine 5 minütige Achtsamkeitsübung.

Beende deinen Tag mit drei Dingen, für die Du dankbar bist. Reflektiere dazu 5 Minuten.

Journaling: Notiere morgens oder abends für 5 Minuten einen Gedanken oder ein Gefühl, das dich beschäftigt.

"Feel-good"-Playlist: Höre dir einen Song an, der dir Energie gibt, und tanze oder singe 5 Minuten dazu.

Visualisierung: Schließe 5 Minuten die Augen und stelle dir einen Ort vor, der dir Ruhe und Freude schenkt.

Körper-Scan: Spüre für 5 Minuten in deinen Körper hinein – von Kopf bis Fuß – und beobachte, wie du dich fühlst.

Schließe für 5 Minuten die Augen, atme tief ein und aus, und konzentriere dich nur auf deinen Atem.

Lass gern mal von dir hören!

Hast Du Lust mir von Deinen Erkenntnissen zu berichten? Wie hat Dir das Workbook geholfen? Sei bitte geduldig und mitfühlend mit dir und bleib dran für dich! Ich unterstütze dich auch sehr gerne in 1:1 (online) Coaching Sitzungen, solltest du alleine nicht weiter kommen!



Marion Dahlhoff

www.tapetenwechsel.me

info@tapetenwechsel.me



INSTAGRAM ACCOUNT



FACEBOOK ACCOUNT



LINKEDIN ACCOUNT

Falls du alleine für dich noch tiefer gehen möchtest!



Einen klar strukturierten Selbstcoaching Prozess als erschwingliche Hilfe zur Selbsthilfe findest du in meinem neuen Selbstcoaching Buch.

Schau gern mal in die Leseprobe und klick dazu [hier](#).