

Dezember 2024

Jahresabschluss-Check: Ein persönlicher Gesundheits-Rückblick

Rückblick auf Gesundheit und Wohlbefinden

Welche Gesundheitsgewohnheiten haben mir 2024 besonders gutgetan? (z.B. regelmäßige Bewegung, weniger Bildschirmzeit, tägliche Pausen)

Gab es gesundheitliche Ziele, die ich erreicht habe? (z.B. gesündere Ernährung, verbesserte Schlafqualität, weniger Stress)

In welchen Bereichen hätte ich gerne mehr für mein Wohlbefinden getan? (z.B. mehr Zeit für Entspannung, mehr Schlaf, bessere Ernährung)

Stressquellen und Herausforderungen analysieren

Was waren die größten Stressfaktoren in meinem Alltag? (z.B. Arbeitsdruck, familiäre Verpflichtungen, finanzielle Sorgen)

Wie habe ich auf Stress reagiert? (z.B. Vermeidung, Ablenkung, konstruktive Bewältigung, direkte Kommunikation)

Welche Bewältigungsstrategien haben mir geholfen? (z.B. Bewegung, Gespräche mit Freunden, Meditation, Tagebuch)

Gab es Momente, in denen ich mich überfordert oder ausgebrannt fühlte? (z.B. in intensiven Arbeitsphasen, private Herausforderungen)

Selbstfürsorge und Ausgleich

Habe ich mir ausreichend Zeit für mich selbst genommen? (z.B. für Hobbys, persönliche Ruhezeiten, Aktivitäten zur Freude)

Welche Aktivitäten haben mir dabei geholfen, Energie zu tanken? (z.B. Naturspaziergänge, Lesen, kreative Projekte, Sport)

Gab es Gewohnheiten, die mir Energie geraubt haben? (z.B. übermäßige Social Media-Nutzung, lange Arbeitszeiten, unregelmäßiger Schlaf)

Beziehungen und soziale Gesundheit

Wie haben meine sozialen Beziehungen meine Gesundheit beeinflusst? (z.B. unterstützende Freundschaften, konfliktgeladene Beziehungen)

Habe ich meine sozialen Verbindungen gepflegt, die mir wichtig sind? (z.B. regelmäßiger Kontakt zu Freunden und Familie, Teilnahme an sozialen Aktivitäten)

Gab es soziale Kontakte, die mir nicht guttaten oder mich belastet haben? (z.B. negative Einflüsse, unverhältnismäßige Erwartungen anderer)

Persönliche Entwicklung und Erfolge

Welche persönlichen oder beruflichen Erfolge habe ich 2023 erreicht? (z.B. berufliche Projekte, Weiterbildung, persönliche Meilensteine)

Gab es Momente, in denen ich stolz auf mich war? (z.B. neue Fähigkeiten erlernt, schwierige Situationen gemeistert)

Was habe ich aus Herausforderungen oder Rückschlägen gelernt? (z.B. Resilienz, Geduld, neue Sichtweisen auf Probleme)