



Checkliste

KEEP IT SIMPLE

Diese Liste bietet einige Anregungen, um dein Leben leichter zu gestalten. Sie ist nicht allumfassend, aber es lohnt sich, über diese Punkte nachzudenken. Vielleicht findest du hier den einen oder anderen Hinweis, um dein Leben einfacher zu gestalten.

Sage "NEIN",
wenn du etwas nicht willst.

Es ist eine Übungssache, aber du wirst merken, dass es mit der Zeit leichter wird. Und du musst dann nicht die Konsequenzen tragen, wenn du unbedacht zustimmst.



Reduziere deinen Konsum.

Frage dich, ob du wirklich jede Neuanschaffung benötigst. Die Werbung suggeriert uns oft, was wir brauchen, um glücklich zu sein, aber ist das wirklich so?



Vertraue deinen Liebsten,
gut für sich selbst zu sorgen

(natürlich ab einem gewissen Alter). Das stärkt ihre Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit, und du musst nicht für alles die Verantwortung übernehmen.



**Vermeide den
Optimierungswahn.**

Frage dich, ob du wirklich alles brauchst, was du glaubst zu benötigen, sei es für die perfekte Figur oder die nächste Ausbildung.



Respektiere deine Zeit.

Selbstfürsorge bedeutet auch, deinen Tag nicht übermäßig zu füllen. Setze Prioritäten und plane genügend Zeit für dich selbst ein.



**Verringere deine
Medienzeit.**

Zu viel Zeit im Internet kann dazu führen, dass du dich von dir selbst entfremdest und an dir selbst zweifelst.



Überprüfe,
wo du (zu) perfektionistisch bist.

Ein gewisses Maß an Ordnung ist wichtig, aber es ist nicht notwendig, alles perfekt zu machen.



**Achte auf deine
Freizeitgestaltung.**

Oft leiden wir unter Freizeitstress und vergessen dabei, die Zeit zu genießen.

**Gönn dir ausreichend
Verschnaufpausen.**

Kurze Pausen können Wunder wirken, um dich zu regenerieren und wieder fokussiert zu sein.



**Scheue dich nicht davor,
um Hilfe zu bitten.**

Dein Netzwerk steht oft bereit, um Unterstützung zu leisten und haben vermutlich sogar Freude dabei, nützlich zu sein.



**Beobachte deine
Gedanken.**

Wenn du merkst, dass du in ein Hamsterrad von Gedanken fällst, halte inne und werde dir bewusst, was wirklich wichtig ist.



**Reduziere den Kontakt zu
Energiefressern.**

Überlege, welche Beziehungen dir Energie geben und welche dir Energie entziehen, und investiere deine Zeit entsprechend.



Miste regelmäßig aus. ,

Fang klein an und lass Altes los, was dir nicht mehr dient. Das kann befreiend sein.



Diese Anregungen können dir helfen, dein Leben zu vereinfachen und damit deine Resilienz zu stärken.

Alles Liebe,
Andrea