

Woche:

Wie geht's!? Meine Checkliste zur persönlichen Balance

Information und Medien:

<i>Bezogen auf die letzte Woche:</i>	☹	☺	😊
Wie gut hat mir die Menge an Nachrichten und Infos gepasst?			
Wie gut hat mir meine Nutzung der sozialen Medien getan?			
Wie gut hat mir Lektüre (z.B. Bücher, Hörbücher, Podcasts) getan?			
Wie gut haben mir Filme/Serien getan?			
Was nehme ich mir für meine Mediennutzung für nächste Woche vor?			

Self-care:

<i>Bezogen auf die letzte Woche:</i>	☹	☺	😊
Wie gut haben meine Routinen und Rituale für mich gepasst?			
Wie passend für mich war das Maß an Bewegung und frischer Luft?			
Wie gut bin ich zwischendurch zur Ruhe gekommen?			
Was nehme ich mir an Selbstfürsorge für nächste Woche vor?			

Soziale Verbindung und Austausch:

<i>Bezogen auf die letzte Woche:</i>	☹	☺	😊
Wie schätze ich für mich Zahl und Umfang meiner sozialen Kontakte ein?			
Wie gut habe ich mich mit anderen verbunden gefühlt?			
Wie gut bin ich zwischendurch zur Ruhe gekommen?			
Was nehme ich mir für meine soziale Verbindung für nächste Woche vor?			

Studium:

<i>Bezogen auf die letzte Woche:</i>	☹	☺	😊
Wie interessant fand ich mein Studium?			
Wie war meine Motivation für das Vorbereiten/Lernen/Schreiben?			
Wie erfolgreich hat sich mein Vorbereiten/Lernen/Schreiben angefühlt?			
Was nehme ich mir für mein Studium für nächste Woche vor?			