



Arbeitsblatt: Mein Leitstern

Nutzen Sie dieses Arbeitsblatt, um Ihre wichtigsten Erkenntnisse und Ideen aus dem Buch Essen ist Selbstfürsorge festzuhalten. Der Leitstern symbolisiert Ihre zentrale Orientierung, um sich auf Selbstfürsorge und ein gesundes Leben auszurichten. Füllen Sie die Felder mit jeweils drei Stichpunkten aus, die für Sie am bedeutsamsten sind. Dieses Arbeitsblatt können Sie immer wieder anpassen. Es ist gut sich bewusst auf die wichtigste Essenz zu konzentrieren, sodass Sie eine kompakte Anleitung haben. Ihren vollkommen persönlichen Kompass, der zu Ihnen so gut passt wie zu keiner anderen Person. Doch Leben ist Veränderung und somit sollten Sie immer mal wieder dieses Blatt anpassen.

Mein Leitstern (So will ich mich fühlen!)

Meine glaubwürdigen Affirmationen (sodass sie annehmbar sind, z.B. ich erlaube mir jeden Tag ein bisschen mehr an meine Bedürfnisse wahrzunehmen):

1. _____
2. _____
3. _____

Meine Lieblingsbewegung:

1. _____
2. _____
3. _____

Meine Lieblingslebensmittel, die mir Kraft geben:

1. _____
2. _____
3. _____

Meine wertvollsten Ressourcen:

1. _____
2. _____
3. _____

Meine Lieblingsstärken:

1. _____
2. _____
3. _____

Meine wichtigsten Tagesroutinen:

1. _____
2. _____
3. _____



Essgenuss, den ich bewusst beibehalte:

1. _____
2. _____
3. _____

Das will ich zukünftig noch ausprobieren (z. B. Gewohnheitstracker nutzen):

1. _____
2. _____
3. _____

Das entspannt mich:

1. _____
2. _____
3. _____

Das tut mir gut (meine Dopaminquellen):

1. _____
2. _____
3. _____

