

# Selbstfürsorge-Test



Übungsvideos und weitere Informationen findest Du im Internet unter [www.lysosolutions.de](http://www.lysosolutions.de)

Diese Übung ist Bestandteil der Broschüre „Gesunde Selbstfürsorge“, Teil 1 aus der AlltagAktiv-Reihe.

Auf den Innenseiten findest Du eine detaillierte Übungsanleitung. Auf der Klappseite ist ein Abreißblock mit Vordrucken für den Selbstfürsorge-Test integriert.

# Der Selbstfürsorge-Test

Es geht nun darum, dass Du Dich selbst einschätzt – ganz subjektiv – auf einer Skala von 1–10. Wobei 1 bedeutet **GAR NICHT ZUFRIEDEN** und 10 bedeutet **ABSOLUT ZUFRIEDEN**. Nutze hierfür den Kreis und markiere mit einem Punkt Deine subjektive Einschätzung auf dem Strich von 1–10.

Wenn für Dich persönlich ein Bereich fehlt, dann kannst Du ihn einfach in dem Kreis ergänzen.

Und dann, wenn Du alles beisammen hast, kannst Du die Punkte miteinander verbinden.

Dann siehst Du auf einen Blick, wo es Dir bereits gut geht und wo Du bereits gut für Dich sorgst. Du siehst aber auch, wo es sich lohnt, genauer hinzublicken. Und in welchen Bereichen Du mit gesunder Selbstfürsorge noch viel Gutes für Dich tun kannst.

Denke am besten in einem Zeitraum von etwa 4 Wochen und überprüfe möglichst ehrlich, wie zufrieden Du in diesem Bereich bist.

## 1 Wie zufrieden bist Du in Bezug auf Deine Ernährung (Essen & Trinken)?

- Bist Du zufrieden mit der Ausgewogenheit Deiner Ernährung?
- Würdest Du eigentlich gerne so manchen Zucker und Alkohol minimieren?
- Schaffst Du es regelmäßig zu essen? Ausgewogen und so, dass es für Deinen Körper die richtige Menge ist?
- Kennst Du Dich schon gut aus oder wünschst Du Dir noch mehr Wissen?

## 2 Wie zufrieden bist Du in Bezug auf die Qualität Deines Schlafes?

- Bekommst Du ausreichend Schlaf?
- Gibt es Dinge, die Dich in Deiner Schlafqualität vielleicht beeinträchtigen? Denke an Dein Handy: Ist es nachts ein- oder ausgeschaltet? Hast Du einen TV im Schlafzimmer? Schläfst Du manchmal vor dem TV ein?
- Kannst Du gut ein- und durchschlafen?
- Womit beschäftigst Du Dich kurz bevor Du schlafen gehst? Mit den schönen und guten Dingen des Tages? Oder mehr mit dem, was Dich ärgert, Dir Sorgen macht, Dich bedrückt?
- Halten Dich nachts negative Gedankenspiralen wach?

### TIPP:

Die Dinge, mit denen Du Dich kurz vor dem Einschlafen beschäftigst, speichern sich besonders stark im Unterbewusstsein ab. Wertvoll kann daher die Übung „5 – 2 – 21 Methode: Wie Du positive Gedankenstrukturen in Deinen Alltag etablierst“ sein.



Schau mal bei den Videos zum Thema Entspannung auf [www.lysosolutions.de](http://www.lysosolutions.de) vorbei. „GedankenSTOPP: Wie Du negative Gedankenspiralen unterbrechen kannst“

Bildquelle iStock.com/FangXiaNuo und Wavebreakmedia

### 3 Wie zufrieden bist Du mit der Art und Weise, wie Du Dich entspannen und erholen kannst?

- Sorgst Du regelmäßig für gute Erholungsphasen?
- Oder kommt Erholung bei Dir nur im Urlaub vor?
- Wie zufrieden bist Du mit der Qualität Deiner Auszeiten, wenn Du mal einen Moment für Dich hast?
- Weißt Du was und wie Du Dir etwas Gutes tun kannst, wenn Du einen anstrengenden Tag hattest?

#### TIPP:

Auf [www.lysosolutions.de](http://www.lysosolutions.de) findest Du eine Achtsamkeitsübung

### 4 Wie zufrieden bist Du im Bezug auf Deine Möglichkeiten der Selbstbestimmung in Deinem Alltag?

- Fühlst Du Dich in Deinem Alltag oftmals wie in einem Hamsterrad?
- Hast Du den Eindruck abhängig von anderen Meinungen und Personen zu sein?
- Siehst Du Möglichkeiten Freiräume, die Du hast, noch weiter auszubauen?
- Fällt es Dir leicht oder schwer für Dich selbst etwas einzufordern?
- Wie zufrieden bist Du mit Deinen aktuellen Möglichkeiten selbstbestimmt zu leben?
- Und was kannst Du selbst dafür tun, um Deine Selbstbestimmung im Alltag auszubauen?

### 5 Wie zufrieden bist Du mit der Zeit, die Du mit Deiner Familie und Freunden verbringst?

- Wie gestaltest Du die gemeinsame Zeit?
- Gibt es viele Momente, in denen Du aus der Gemeinsamkeit Kraft schöpfen kannst?
- Oder kosten Dich die gemeinsamen Momente und die Vorbereitungen dafür viel Energie?
- Hast Du gefühlt zu viele soziale Verpflichtungen, die Dich vielleicht sogar unter Druck setzen?
- Oder möchtest Du Deine sozialen Kontakte gerne noch weiter ausbauen?

#### TIPP:

Versuche einmal wahrzunehmen, welche Menschen Dir eher Kraft spenden und welche Dir eher Kraft rauben. Das muss nichts mit Sympathie zu tun haben. Hier geht es mehr darum, Dir zu erlauben wahrzunehmen, welche Menschen Dir in welchen Phasen gut tun.

### 6 Wie zufrieden bist Du im Bezug auf Deine geistige Fitness?

- Kannst Du Dich gut konzentrieren?
- Empfindest Du Dich und Deine Gedanken als agil und flexibel?
- Kannst Du Dich mental gut von Stressphasen erholen?

## 7 Wie zufrieden bist Du im Bezug auf Deine körperliche Gesundheit?

- Ganz subjektiv. Wie gesund fühlst Du dich in den letzten Wochen?
- In welchen Phasen Deines Alltags fühlst Du Dich eher gesund und stark?
- Wann fühlst Du Dich eher weniger gesund?
- Was kannst Du selbst dafür tun, damit es Dir körperlich besser geht?

## 8 Wie zufrieden bist Du mit Deiner Bewegung im Alltag?

- Hast Du regelmäßige Bewegungseinheiten in Deinem Alltag etabliert?
- Nimmst Du auch für kleine Wege in der Regel das Auto?
- Oder kannst Du manches mit dem Rad, zu Fuß oder anderswie erledigen?
- Nimmst Du eher die Rolltreppe oder die Treppe?

## 9 Wie zufrieden bist Du mit Deiner Frischluftzufuhr?

- Sorgst Du dafür, dass Du regelmäßig frische Luft tanken kannst?
- Erlaubst Du Dir in GESUNDEM Maße Sonne zu tanken?

## 10 Wie zufrieden bist Du mit Deiner persönlichen Entwicklung?

- Wann und wie oft hast Du die Chance in Deinem Alltag Neues zu lernen? Neue Erfahrungen zu machen und zu wachsen?
- Stellst Du Dich den kleinen Herausforderungen in Deinem Alltag?
- Kannst Du sehen wie Du Dich, unabhängig von Deinem Alter, immer weiter entwickeln darfst?

- Welche Bereiche machen Dir hierbei besonders Freude?
- Und bindest Du diese bereits in Deinen Alltag ein?

### TIPP:

Wenn Du das nächste mal durch den Wald gehst, atme mal ganz bewusst für 10 Atemzüge die frische Waldluft tief in Deinen Bauch ein.

## 11 Wie zufrieden bist Du mit Deiner Arbeit?

- Gehst Du gerne zur Arbeit?
- Hast Du nette Kollegen?
- Bist Du zufrieden mit Deinen Aufgaben und Perspektiven?

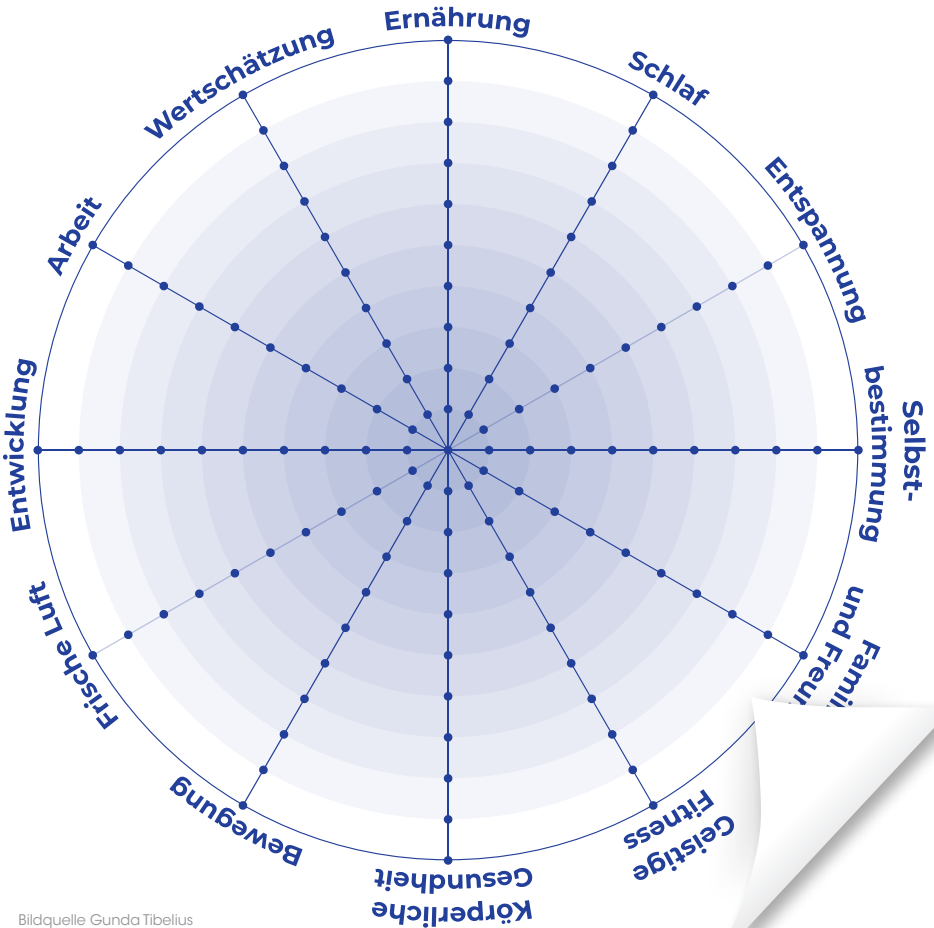
## 12 Und das ist nochmal ein ganz wichtiger Punkt: Wie zufrieden bist Du mit der Art und Weise, wie Du mit Dir selbst umgehst und Dich wertschätzt?

- Fällt es Dir leicht, Dich auch selbst für etwas zu loben?
- Klopfst Du Dir gedanklich ab und zu mal auf die Schultern?
- Würdigst Du Dich und Deine tägliche Anstrengung?
- Oder bekommst Dein Umfeld alle Wertschätzung ab, so dass für Dich selbst nichts mehr übrig bleibt?
- Behandelst Du Dich selbst mit Wertschätzung oder schimpfst Du viel mit Dir in Deinen Gedanken?

Der Kreis auf der Test-Vorlage ist in 12 gleichmäßige Abschnitte unterteilt. Jeder Strich von innen nach außen ist unterteilt

in 10 Abschnitte. In der **Mitte** ist „0“ und **außen** ist „10“, 0 bedeutet: sehr unzufrieden und 10 bedeutet: sehr zufrieden.

Datum \_\_\_\_\_



# Lysosomale Speicherkrankheiten



## Forschung und Therapie

Innovation in den Bereichen M. Gaucher, M. Fabry, M. Pompe, ASMD (M. Niemann-Pick Typ A, A/B, B)

## Kompetenz

Erfolgreiche Forschung und Entwicklung seit über 35 Jahren

**M. Gaucher**  
**M. Fabry**

**MPS I**  
**M. Pompe**

## Service für Fachkreise und Patienten

seit 15 Jahren



**LysoSolutions<sup>®</sup>**

Ihr Service bei lysosomalen  
Speicherkrankheiten

Informationen kompakt und praxisnah [www.lysosolutions.de](http://www.lysosolutions.de)

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH · Industriepark Höchst · 65926 Frankfurt

MAE-DE-2101983(V.1)-04./2021-344012