



REFLECT

Mentale Gesundheit beschreibt einen Zustand von Wohlbefinden auf mentaler und emotionaler Ebene. Gerade zum Ende eines jeden Jahres und in der Weihnachtszeit steigen Stress und alltägliche Belastungen – Ein guter Zeitpunkt vergangene Erfahrungen und deine aktuelle Situation zu reflektieren.

1. Wie zufrieden bist du aktuell mit deiner mentalen Gesundheit auf einer Skala von 1-10? (1=unzufrieden, 10=absolut zufrieden)



2. Was sind deine Stressauslöser im persönlichen und beruflichen Bereich?

Für die Stärkung deiner mentalen Gesundheit und das Reduzieren deines Stresserlebens beginnt der erste Schritt bei dir! Indem du eine Absicht, bzw. ein Ziel formulierst, richtest du deinen Fokus auf das, was du dir wünschst. Ziele geben uns Orientierung und unterstützen uns dabei, das Wesentliche im Blick zu behalten.

Schreibe drei Ziele auf, die du für die Weihnachtszeit und die kommenden Wochen verfolgen möchtest. Wähle ein Ziel aus, das du auch wirklich erreichen möchtest und formuliere es in einem Satz.

1. _____
2. _____
3. _____

