



Selbstreflexion: Checkliste Stressverstärkende Gewohnheiten

Gewohnheiten (unzutreffendes Streichen)	Ja	Nein	Qualität/ Dauer 1-10 / in h
Grundbedürfnisse			
Schlaf (zu wenig / zu viel/ nicht erholsam)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Regelmäßige Aufstehzeit / Schlafenszeit/ Tagesstruktur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Essen (Zu viel / zu wenig/ zu wenig Nährstoffe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trinken (weniger als 2l / 2-4 Liter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bewegung (spazieren gehen, dehnen, Haushalt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sport pro Woche (30 min/ 1-3 h/ 3-6 h)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Frische Luft (Lüften, raus gehen, Waldspaziergang)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Körperliche Nähe / sexuelle Bedürfnisse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sozialkontakte			
Schädigende soziale Kontakte (Konflikte / Stress / Angst)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rückzug und soziale Isolation (kaum Kontakte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gesundheit			
Vernachlässigung von Körperhygiene (Zähneputzen / Duschen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nicht zum Arzt gehen trotz Symptomen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Absetzen von verordneten Medikamenten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vernachlässigung des Haushalts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Suchtgewohnheiten			
Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Drogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Spielsucht (Spielhalle / Zocken / Poker / etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Internet (Clickbait / sinnloses Surfen / ablenken)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Social Media (Insta / FB / TikTok / Youtube / Snapchat / etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sexualität (Masturbation, Pornos, Promiskuität, Sexsucht)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mangel an:			
Gelingenden Sozialkontakten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Spiel / Spaß / Freude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ruhe / Entspannung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bedürfnisse wahrnehmen / annehmen / versorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sicheren eigenen Grenzen (emotional / körperlich / geistig)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
sinnvollen Aufgaben / Lebensziele / Sinn im Leben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	