



YOGA
ULRIKE FERBER

Fragebogen Psycho-Hygiene

Und so gehts:

Um mit Deinen Sorgen und Ängsten besser umzugehen und zu verhindern, dass Sorgen und unbegründete Ängste Deine Psyche "verschmutzen", nimm Dir morgens und abends ein paar Minuten Zeit.

Setz Dich morgens kurz mit dem Fragebogen hin und beantworte die Frage ganz oben. Schreib einfach stichpunktartig auf und schon bist Du fertig mit dem Teil, der morgens dran ist :) Durch das Aufschreiben machst Du Dir Deine Sorgen bewusst und vieles relativiert sich dann vielleicht schon. Das Aufschreiben hilft tatsächlich, auch wenn es erst mal viel zu einfach klingt.

Abends beantwortest Du dann die unteren Fragen und kannst vielleicht feststellen, dass einige Deiner Sorgen heute unbegründet waren. Und durch das Beantworten der Fragen "Was war heute schön? Wofür bin ich heute dankbar?", lenkst Du Deinen Fokus zusätzlich noch auf die schönen Seiten des Lebens. Und auch das ist durchaus hilfreich.



YOGA
ULRIKE FERBER

Fragebogen Psycho-Hygiene

Datum _____

Fragen für morgens:

Was bereitet mir heute Sorgen? Wovor habe ich heute Angst? Weswegen fühle ich mich angespannt oder unter Druck?

Fragen für abends:

Ist es so gekommen, wie ich befürchtet habe? War es so schlimm, wie ich dachte?

Was war heute schön? Worüber habe ich mich heute besonders gefreut?

Wofür bin ich heute dankbar?

Was habe ich heute gelernt?
