

Reflexionsübung: Finde deine Balance

Nimm dir 5–10 Minuten. Atme tief.

**Und beantworte die folgenden
Fragen ganz ehrlich – nur für dich.**



Homöostase

Wo verliere ich Balance?

- In welchen Momenten fühle ich mich erschöpft, gereizt, leer?
- Gibt es Gewohnheiten, die mir mehr Energie rauben als geben?
- Welche äußeren Einflüsse bringen mich aus dem Gleichgewicht (z.B. Lärm, Termine, Bildschirmzeit, Konflikte)?



Homöostase



Notiere hier deine Gedanken:



gesundglücklich
artgerecht leben

Homöostase

Wo finde ich meine Balance wieder?

- Was tut mir spürbar gut (auch wenn es „klein“ erscheint)?
- Wann fühle ich mich in mir ruhend, klar, bei mir?
- Welche Orte, Menschen oder Rituale bringen mich zurück in meine Mitte?



Homöostase



Notiere hier deine Gedanken:



gesundglücklich
artgerecht leben

Homöostase

Was ist mein nächster kleiner Schritt?

- Was kann ich heute tun, um etwas mehr in Balance zu kommen?
- Welcher kleine Impuls fühlt sich gerade richtig an – nicht perfekt, sondern wohltuend?



Homöostase



Mein nächster Schritt:



gesundglücklich
artgerecht leben

Hinweis

🌱 Erwarte keine sofortige
Veränderung.

Dein Körper braucht Zeit,
um sich zu erinnern,
wie sich Balance anfühlt.
Aber jeder kleine Schritt zählt.
Und du bist auf dem Weg.

