



Mini-Check-In

Dreissig Sekunden Koerper-Check-in, jeden Tag

Dreißig Sekunden, drei Fragen: Was spüre ich gerade im Körper? Wie ist mein Atem, wenn ich nicht eingreife? Was wäre eine kleine Geste der Freundlichkeit gegenüber meinem Körper jetzt? Pro Tag eine Zeile, ein Satz reicht.

Tag	Was habe ich heute beim Check-In bemerkt?
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Am Ende der Woche

Was ist mir wiederkehrend aufgefallen?

Welches Signal habe ich diese Woche zum ersten Mal bewusst wahrgenommen?

Dieses Blatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Stand: 07/2026



Zur Vertiefung