

# Wie gut schaffst Du es, Deine Grundstruktur im Alltag zu pflegen?

	 Super	 Geht so	 Gar nicht
1. Post öffnen, Rechnungen einzahlen, Büroarbeiten erledigen, Unterlagen einordnen			
2. Gesunde Ernährung, regelmässige Mahlzeiten, Essenspausen einlegen			
3. Bewegung, Sport, Fitness, in der Natur spazieren gehen			
4. Wohnung aufräumen und sauber halten, alte Gegenstände aussortieren			
5. Kontakte pflegen zu Familie, Freunden und Kollegen, neue Menschen kennenlernen			
6. Geregelter Tagesrhythmus, klare Morgen- und Abendroutinen			
7. Produktiv sein, Ziele verfolgen, umsetzen, dran bleiben			
8. Konsum von Nachrichten, Podcasts, Games, Netflix, Social Media etc. regulieren			
9. Abschalten können, Pausen einlegen, entspannen, genügend schlafen			

Welcher der 9 Bereiche willst Du in den nächsten 6 Wochen verbessern?