

Arbeitsblatt 5: Tages-Check-in

Ein kurzer Überblick über Belastung, Grundbedürfnisse und den nächsten Schritt.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Der Check-in soll den Tag überschaubar machen. Er dient nicht der Diagnostik und muss nicht perfekt ausgefüllt werden.

Datum und Startpunkt

Datum / Uhrzeit:

Belastung heute

Markiere eine Zahl von 1 bis 10: 1 = sehr leicht, 10 = kaum auszuhalten.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grundbedürfnisse

- Ich habe etwas getrunken
- Ich habe etwas gegessen oder geplant
- Ich habe Medikamente wie verordnet berücksichtigt
- Ich habe Licht / frische Luft bekommen
- Ich habe eine Pause eingeplant
- Ich habe Kontakt oder Hilfe nicht ausgeschlossen

Was ist heute wirklich wichtig?

Eine realistische Hauptaufgabe:

Eine Aufgabe, die ich verschieben oder vereinfachen darf:

Ein Satz, der mich heute entlastet:

Abschluss am Abend

Was war trotz allem ein kleiner Schritt?

Quellenorientierung

Orientiert an gesund.bund.de zu Depression, psychischen Krisen und Entspannung sowie an NHS-Hinweisen zu niedrigem Selbstwert. Diese Materialien dienen der Selbstreflexion und ersetzen keine professionelle Behandlung.