



Travel

SELF-CARE- Checkliste

Körperliche Gesundheit

- Genügend Wasser trinken
- Ausgewogene Ernährung
- Ohrstöpsel für genügend Schlaf
- Tägliche Bewegung
- Hygiene (Desinfektion)

Geistige Gesundheit

- Entspannungstechniken
- Ruhepausen
- Achtsamkeitsübungen
- Tagebuch für Reflexion

Emotionale Gesundheit

- Positive Einstellung (Mindset)
- Grenzen erkennen (Aktivitäten)

Persönliches Wohlbefinden

- Interessen (Ausflüge)
- Kreativität (Fotografie, Basteln)

Notfall Vorsorge

- Medikamente
- Erste-Hilfe-Set
- Notfallkontakte

