

## Persönlicher Mental-Check-In: Geben & Hilfsbereitschaft II

Nimm dir einige Minuten Zeit, um innezuhalten und ehrlich zu reflektieren, wie du Unterstützung und Hilfsbereitschaft in deinem Alltag lebst. Dieser Check-In soll dir helfen, bewusster wahrzunehmen, was geben und nehmen bedeutet und wie es in deinem Alltag dazu aussieht.

### 1 Balance zwischen Geben & Empfangen

- Fällt es dir leicht, selbst Hilfe anzunehmen?

Sehr leicht

Eher leicht

Manchmal schwierig

Schwer bis unmöglich

- Wie oft erhältst du Unterstützung von anderen, wenn du sie brauchst?

Sehr oft

Manchmal

Selten

Fast nie

- Fühlst du dich ausgeglichen zwischen Geben und Nehmen? (1=gar nicht & 5=vollkommen)

1

2

3

4

5

- Gibt es eine Unterstützung, die du aktuell selbst gut gebrauchen könntest?

### 2 Wirkung des Gebens

- Wie oft hast du das Gefühl, dass dein Geben wirklich geschätzt wird?

Täglich

Mehrmals pro Woche

Selten

Fast nie

- Hast du das Gefühl, genug für andere Menschen zu tun? (1=kaum & 5=voll und ganz)

1

2

3

4

5

- Gibt es eine kleine Geste, mit der du heute jemandem helfen oder eine Freude machen möchtest?

Ja, und ich werde es tun

Ja, aber ich weiß noch nicht wie

Nein, gerade nicht

### 3 Dankbarkeit

- Hast du dich heute bewusst für etwas bedankt?

Ja, und zwar: \_\_\_\_\_

Nein, aber ich werde es tun

Nein, ich weiß nicht wie

- Welche drei Momente des Gebens oder Erhaltens haben dich in letzter Zeit bewegt?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

- Was möchtest du dir für dein Geben und Helfen vornehmen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Fazit & Reflexion

Was hast du durch diesen Check-In über deine Hilfsbereitschaft erkannt? Gibt es etwas, was du zukünftig anders machen möchtest?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nimm dir einen Moment, um tief durchzuatmen und dir selbst  
für deine Reflexion zu danken.**