

## *25 Journal-Prompts:*

- 1 Was sind die Gründe dafür, dass du dich nicht ausreichend um deine Gesundheit kümmerst?
- 2 Wie würdest du dich fühlen, wenn du dich jeden Tag um deine Gesundheit kümmern würdest?
- 3 Was sind die größten Herausforderungen, die du bei der Pflege deiner Gesundheit hast?
- 4 Wie könntest du diese Herausforderungen angehen und überwinden?
- 5 Was sind deine größten Ängste in Bezug auf deine Gesundheit?
- 6 Wie kannst du diese Ängste überwinden und dein Selbstvertrauen stärken?
- 7 Was sind die positiven Auswirkungen, die eine bessere Gesundheit auf dein Leben haben würde?
- 8 Wie könntest du deine Ernährung verbessern, um gesünder zu leben?
- 9 Wie könntest du mehr Bewegung in deinen Alltag integrieren?
- 10 Was sind deine größten Stressfaktoren und wie gehst du damit um?
- 11 Wie könntest du dein Schlafverhalten verbessern?
- 12 Welche neuen Gewohnheiten könntest du in deinen Alltag integrieren, um gesünder zu leben?



- 13 Wie könntest du dir Zeit für dich selbst nehmen und dich entspannen?
- 14 Was sind deine größten Erfolge in Bezug auf deine Gesundheit und wie hast du sie erreicht?
- 15 Was sind deine größten Lernpunkte aus vergangenen gesundheitlichen Herausforderungen?
- 16 Welche Ressourcen stehen dir zur Verfügung, um deine Gesundheit zu verbessern?
- 17 Wie kannst du dein Umfeld unterstützen, um gesünder zu leben?
- 18 Was sind deine Werte in Bezug auf Gesundheit und wie können sie dir helfen, gesünder zu leben?
- 19 Wie kannst du deine innere Stimme nutzen, um deine Gesundheit zu verbessern?
- 20 Was sind deine langfristigen Ziele in Bezug auf deine Gesundheit?
- 21 Wie kannst du dich selbst motivieren, um deine Gesundheitsziele zu erreichen?
- 22 Welche kleinen Schritte könntest du heute unternehmen, um deine Gesundheit zu verbessern?
- 23 Was möchtest du von deinem Gesundheitsdienstleister erhalten?
- 24 Wie könntest du deine Gesundheit zu einem integralen Teil deines Lebens machen?
- 25 Was sind deine Wünsche und Träume in Bezug auf deine Gesundheit und wie kannst du sie realisieren?

