



**Indra Benend | Gesundheitsberaterin (IHK)**  
www.meine-gesundheitsberatung.de

## Checkliste Balance

Bei aufkommenden Zweifeln oder Ängsten hilft Ihnen diese Checkliste, den Überblick zu bewahren und zeigt, worauf Sie sich noch mehr einlassen dürfen.

### **Sich positiv einstimmen**

Die Herausforderung sehen anstatt "Bedrohung" zu empfinden.

### **Zeit effektiv organisieren**

In welcher Zeitperiode will ich was lernen?

### **Lerntechnik-/ziele festlegen**

Wie kann ich für mich am einfachsten meine Lernziele erreichen?

### **Lebensordnung beachten**

z.B. Wechsel zwischen Lern- und Ruhephasen, essen, Freizeit,...

### **Yoga zum Ausgleich**

oder andere Ausgleichsübungen

### **Sich "Luft verschaffen oder machen"**

Gehen Sie spazieren oder lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf.

### **Entspannen mit Heilpflanzen**

Lavendel-, Melissenbäder, Baldrian, Hopfen, oder Johanniskraut

### **Sich zwischendurch etwas Gutes tun**

Eisessen, Kino, Konzert, Sport...