KLARTEXT

🎯 Selbstfürsorge-Bingo

Zum Ausdrucken · An den Kühlschrank · Eine Woche lang abhaken



Meine Bingo-Woche für Eltern — zum Abhaken mit Stift

Einmal richtig durchatmen, bevor du zur Tür reinkommst ☐	Eine ganze Tasse Tee genießen, solange sie warm ist ☐	„Ich brauche kurz Ruhe" sagen — auch den Kindern gegenüber ☐	5 Min. ohne Handy auf dem Sofa sitzen ☐
Ein Kompliment annehmen, ohne es abzuwehren ☐	Nein sagen — egal wozu ☐	Draußen spazieren, ohne Ziel ☐	**FREI (zählt immer)**
Einen Song laut mitsingen ☐	Früher schlafen gehen als geplant ☐	Dich selbst loben — laut, nicht nur im Kopf ☐	Ein Glas Wasser trinken, bevor du Kaffee trinkst ☐
Eine Pause machen, bevor du eigentlich müsstest ☐	Etwas Schönes anziehen — ohne Anlass ☐	Von einem guten Moment im Alltag erzählen ☐	Lachen — über irgendwas, auch über dich ☐

💡 Schon 4 Felder in einer Reihe sind ein Erfolg. Es geht nicht um Perfektion — sondern darum, dass du dich überhaupt erinnerst, an dich zu denken.

KLARTEXT-Mentoring · © 2026 Anja Jolk

Digitale Version & mehr Freebies

Scanne mich für weitere kostenlose Materialien.

klartext-app-8kl.pages.dev/M8-DL_Selbstfuersorge-Bingo_Eltern.html