Körper-*Check*

ERSTE STUDIEN EMOTIONEN & REGULATION

Eine Vorlage, keine Pflicht. Lass weg, was nicht passt, und ändere, was du anders brauchst.

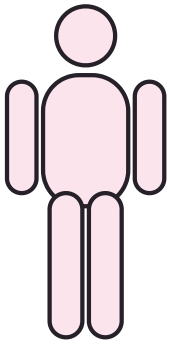


Hunger, Durst, Müdigkeit oder Anspannung merken viele erst, wenn es schon zu spät ist. Vor allem bei Hyperfokus. Ein kurzer Check ein paar Mal am Tag hilft, Signale früher zu bemerken. Stell dir dafür zum Beispiel einen Wecker.

Der Check *(eine Minute)*

Hunger? ☐ Durst? ☐ Toilette? ☐ Müde? ☐

Zu warm, zu kalt? ☐



Anspannung im Körper? Wo? _____

Welches Gefühl ist gerade da, wenn du eines erkennst?

_____

Es ist in Ordnung, wenn du keine Antwort weißt. „Ich spüre gerade nichts Klares“ ist auch eine Beobachtung.

Wochenübersicht (optional, Stichworte)

Tag	Vormittag	Mittag	Nachmittag	Abend
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				

Was mir auffällt:

Aha, deshalb. ist eine reine Informationsseite. Wir sind keine Ärzt:innen, Psycholog:innen oder Therapeut:innen und geben keine auf deine individuelle Situation zugeschnittenen Empfehlungen. Dieses Blatt ist eine Vorlage zur Selbstorganisation und ersetzt keine Diagnose, Beratung oder Behandlung.

AT 142 · **DE 0800 111 0 111** · **CH 143** · **Notruf 112**

ahadeshalb.com · hallo@ahadeshalb.com · Stand: November 2026

Ausfüllhilfe und Beispiele
ahadeshalb.com/blatt/koerper