

## Check- In: deine innere Ampel- Selbstbeobachtung und Frühwarnsystem

**Erinnerung:** deine innere Ampel hilft dir, rechtzeitig wahrzunehmen, wie es dir geht – bevor es zu viel wird. So kannst du Anspannung früh erkennen und dadurch viel leichter bewusste Schritte einleiten, um wieder in deine Kraft zu kommen.

### GRÜN – Ich bin in meiner Kraft und mit mir selbst verbunden

Woran merke ich, dass ich im „grünen Bereich“ und in meiner Kraft bin?  
(Gedanken, Gefühle, Körperwahrnehmungen, Verhalten)

---

---

---

---

### GELB – Erste Anzeichen von Anspannung

Woran merke ich, dass ich im „gelben Bereich“ bin?  
(Gedanken, Gefühle, Körperwahrnehmungen, Verhalten)

---

---

---

---

### ROT – Ich bin im Alarmzustand

Woran merke ich, dass ich im „roten Bereich“ bin?  
(Gedanken, Gefühle, Körperwahrnehmungen, Verhalten)

---

---

---

---



### **Erinnerung**

Frühwarnzeichen ernst zu nehmen bedeutet, dir selbst Fürsorge zu schenken. Je besser du deine Ampel lesen lernst, desto leichter fällt es dir, rechtzeitig gegenzusteuern und dich im inneren Gleichgewicht zu halten.

