

## Fragen zum Nachdenken

1. Wie gefällt mir mein Umgang mit mir selbst?

2. Leiste ich mir Zeit für Übungen?

3. Zeit für Kreativität in der Küche?

4. Genehmige ich mir ein, zwei Pausen oder welchen Ausgleich am Tag?

5. Habe ich Launen?

6. Habe ich Dauerstress? Von woher? Wie zeigt sich das?

7. Wie gerne mag ich meine Arbeit?

8. Stichwort Mut, und wie steht es mit Vertrauen?