ProMeo Coaching

BALANCE CHECK

1. Emotionale Wahrnehmung

1. **Welche drei Emotionen nehme ich gerade wahr?**
   - _____
   - _____
   - _____
2. **Wie intensiv empfinde ich diese Emotionen auf einer Skala von 1-10?**

   (1 = schwach, 10 = sehr stark)
   - _____
3. **Gab es heute einen Moment, der meine Stimmung besonders beeinflusst hat?**
   - _____
   - _____

---

2. Stress-Check

1. **Wie hoch ist mein Stresslevel auf einer Skala von 1-10? (1 = entspannt, 10 = extrem gestresst)**
   - _____
2. **Was sind die Hauptauslöser für meinen Stress?**
   - _____
   - _____
3. **Wie gehe ich gerade mit Stress um – konstruktiv oder vermeidend?**
   - _____
   - _____

ProMeo Coaching - Daniela Di Franco
www.promeo-coaching.de
E-Mail: daniela@promeo-coaching.de
Telefon: 0034 64 24 54 808
0049 176 20 80 35 13

3. Körperliche Signale

1. **Wo spüre ich körperliche Anspannung? (z. B. Nacken, Magen, Kopf)**
   - _____
2. **Habe ich heute genug geschlafen, gegessen, getrunken und Pausen gemacht?**
   - _____
   - _____
3. **Zeigen sich andere körperliche Symptome? (z.B.: Flache und kurze Atmung, Schwitzen, Schwindel)**
   - _____
   - _____

---

4. Resilienz & Selbstfürsorge

1. **Was hat mir heute Energie gegeben?**
   - _____
   - _____
2. **Was hat mir Energie genommen?**
   - _____
   - _____
3. **Was kann ich heute noch für mich tun, um mich besser zu fühlen?**
   - _____
   - _____

Hinweis: Führe dieses Journal regelmäßig, um Muster zu erkennen und aktiv an deiner Selbstwahrnehmung & Resilienz zu arbeiten. 🌿 📖 🧘

ProMeo Coaching - Daniela Di Franco
www.promeo-coaching.de
E-Mail: daniela@promeo-coaching.de
Telefon: 0034 64 24 54 808
0049 176 20 80 35 13

ProMeo Coaching

BALANCE CHECK

1. Emotional Awareness

1. **Which three emotions am I currently feeling?**
   - _____
   - _____
   - _____
2. **How intensely do I feel these emotions on a scale of 1 -10?**
   (1 = weak, 10 = very strong)
   - _____
3. **Was there a moment today that particularly influenced my mood?**
   - _____
   - _____

2. Stress Check

1. **What is my level of stress on a scale of 1-10?**
   (1 = relaxed, 10 = extremely stressed)
   - _____
2. **Which are the main triggers for this feeling of stress?**
   - _____
   - _____

ProMeo Coaching - Daniela Di Franco
www.promeo-coaching.de
E-Mail: daniela@promeo-coaching.de
Telefon: 0034 64 24 54 808
0049 176 20 80 35 13

3. **How am I currently dealing with stress – constructively or avoidantly?**

   - _____
   - _____

---

3. Physical Signals

1. **Where do I feel physical tension? (e.g., neck, stomach, head)**

   - _____
   - _____

2. **Did I have sufficient sleep, food, water, and breaks today?**

   - _____
   - _____

3. **Are there any other physical symptoms? (e.g., shallow and short breathing, sweating, dizziness)**

   - _____
   - _____

---

4. Resilience & Self-Care

1. **What gave me energy today?**

   - _____
   - _____

2. **What took my energy away?**

   - _____
   - _____

3. **What can I do for myself today to feel better?**

   - _____
   - _____

ProMeo Coaching - Daniela Di Franco
www.promeo-coaching.de
E-Mail: daniela@promeo-coaching.de
Telefon: 0034 64 24 54 808
0049 176 20 80 35 13