

FRAGEN ZUR REFLEXION

des eigenen Aktivismus

Achte ich auf meine Bedürfnisse (Essen, Trinken, genug Schlaf...)?

Fühle ich mich wohl mit der Zeit/Energie, die ich in meinen Aktivismus investiere?

Wie viele Stunden investiere ich momentan in meinen Aktivismus?

Habe ich Muster von Selbst-Ausbeutung in meinem Aktivismus? Was für Gedanken reproduziere ich?

*Vergleiche ich mich mit anderen Aktivist*innen und spiele dabei mein Engagement runter?*

Mache ich Pausen? Fühle ich mich schlecht, wenn ich eine Pause mache?

Was gibt mir Kraft in meinem Aktivismus?

Was könnte ich an meinen Aktivismus verändern, damit er nachhaltiger wird?

Hier der Link zu einem Quiz, womit du deine aktuelle Lage zu Self Care analysieren kannst.