

# Dein Garderoben - Wohlfühlcheck

14-Tage-Challenge auf dem Weg zu deinem individuellen Kompass

Wochentag \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

## Kurze Hinweise:

- Bei „ja“ oder „nein“, kreuze das jeweilige Wort einfach ein
- Denk nicht zu viel darüber nach, was du hier notierst. Es geht darum, deine Intuition zu stärken!
- Wenn möglich, mach am besten jeden Tag ein Foto von dir. Dabei sollte dein Gesicht zu sehen sein, denn der Ausdruck verrät viel darüber, wie du dich fühlst. Schau dabei also bitte direkt in die Kamera
- Wenn du für die Arbeit ein vorgegebenes Outfit tragen musst, dann führe diese Challenge nur an deinen freien Tagen aus (für Arbeits-Outfits habe ich ein zusätzliches Angebot)

## Nach dem Aufstehen

Meine **Stimmung** (z.B. hellwach, schlecht gelaunt, voller Vorfreude...)

*(Bitte notiere es dir wirklich direkt!)*

---

---

Steht heute **etwas an**? (Arbeiten, Ausflug mit Kids usw.)

---

Nach welchem **Outfit** hast du als erstes **spontan** gegriffen?

---

Hast du es **angezogen**?      Ja      nein

Falls nein: warum nicht?

---

---

Wofür hast du dich stattdessen entschieden? Und warum?

---

---

---

---

Notiere dein heutiges **Outfit** (inkl. der Farben):

---

---

### Abends

Etwa 1 Stunde nachdem du dich angezogen hast: Hat sich deine **Stimmung** durch die Kleidung **verändert**?

---

---

Ist heute etwas **Besonderes** passiert? (z.B. Komplimente, Gehaltserhöhung, positive Nachrichten oder alles schiefgelaufen, Rechnung gekommen usw.)

---

---

Hast du dich **wohlgeföhlt**?    Ja    nein

Hat dich an deiner Kleidung etwas **gestört**?

---

---

Was hat dir heute besonders an deinem Outfit **gefallen**?

---

---

Hast du ein **Foto** gemacht?    Ja    nein

Was waren heute deine **Hauptaktivitäten**?

---

---

Hast du das erreicht, was du dir **vorgenommen** hast? (Sei hier bitte ehrlich zu dir selbst, denn nur so kannst du wachsen und mehr über dich selbst erfahren. Wenn du hier mit „nein“ antwortest, notiere dir bitte die Gründe)