

Bin ich vorbereitet?

– Ihr persönlicher Selbst-Check
Ein kurzer Wegweiser für innere Sicherheit –
auch wenn Sie allein sind.



So geht's

Nehmen Sie sich einen ruhigen Moment:

- Lesen Sie jede Frage und kreuzen Sie an: Ja | ? Teilweise | X Nein
- Zählen Sie am Ende ihre Punkte.

Dokumente & Entscheidungen:

✓ Ja | ? Teilweise | X Nein

Ich habe eine Vorsorgevollmacht erstellt.

Ich habe eine Patientenverfügung verfasst.

Jemand weiß, wo meine wichtigen Unterlagen liegen.

Gesundheit & Zukunftsplanung:

Ich habe mich mit möglichen Gesundheitsveränderungen (z. B. Demenz) beschäftigt.

Ich kenne meine Ansprüche auf Unterstützung,

Ich habe meine Wünsche für Wohnen/Pflege notiert.

Selbstfürsorge:

Ich habe Strategien, um mit Krisen umzugehen.

Ich weiß, wie und wo ich Hilfe im Alltag bekomme.

Ich habe mich mit meinen persönlichen Wünschen befasst und diese fixiert.

Auswertung:

Viele ✓ Gut vorbereitet – Halt finden. Kraft sammeln

Viele ? Teilweise vorbereitet – Schritt-für-Schritt Umsetzen!

Viele x Handlungsbedarf: Wichtige Dinge sind noch zu regeln!

Tipp!



Machen Sie diesen Selbst-Check einmal im Jahr.
So behalten Sie Ihre Sicherheit im Blick.