

# SELBSTFÜRSORGE

## WAS BEDEUTET SELBSTFÜRSORGE?

Selbstfürsorge heißt Sorge zu tragen für Geist und Körper der eigenen Person. Sich selbst zu (be-)achten ist eine wesentliche Grundvoraussetzung für körperliche und psychische Gesundheit. Der „gesunde Egoismus“ hilft, die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren.

## WARUM SELBSTFÜRSORGE?

- Gegenpol zu Selbstaussbeutung, Selbstsabotage und ständiger Selbstoptimierung
- Selbstbestimmtheit vs. Fremdsteuerung
- Bedürfnisbefriedigung und mehr Zufriedenheit im Alltag
- Bessere Bewältigungskompetenz in stressigen Lebensphasen
- Bessere Beziehung zu sich selbst und in Folge auch zum sozialen Umfeld
- Geringeres Erkrankungsrisiko

## CHECKLISTE SELBSTFÜRSORGE

	Ja, sehr häufig	Gelegentlich	Nein, zu selten
Ich nehme meine Bedürfnisse und was mir gut tut, körperlich und emotional wahr. Ich lebe nach meinen Werten und danach, was mir wichtig ist.			
Ich plane Zeiten dafür, mich gut um mich zu kümmern. Ich weiß, was mir Energie raubt.			
Ich nehme mir Zeit in mich hinein zu horchen, was ich gerade bräuchte. Ich bin dankbar für das, was ich habe.			
Ich setze anderen gegenüber Grenzen. Ich sage „Nein“, wenn nötig.			
Ich suche Unterstützung bei anderen und lasse mir helfen.			

## SCHLÜSSEL ZUR SELBSTFÜRSORGE



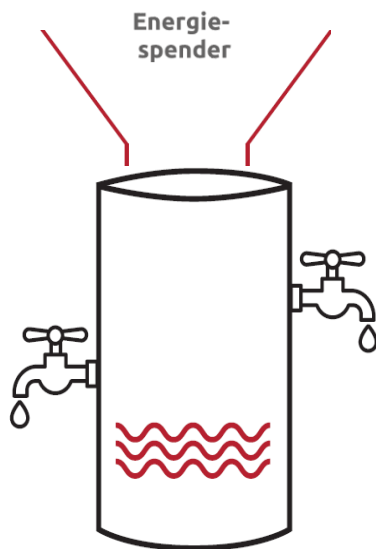
### ACHTSAMKEIT

= Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf das Erleben des gegenwärtigen Moments

- Wahrnehmung der gedanken, Gefühle und Bedürfnisse
- ermöglicht Akzeptanz
- Ist emotionale Intelligenz (Empathie sich selbst gegenüber)
- ist der Schlüssel zur inneren Balance, wenn Stress, Unsicherheit und Anspannung den Alltag prägen



## SELBSTWAHRNEHMUNG: ENERGIETANK



Beachte ich meine Tankanzeige?

Höre ich auf die Stresssignale von Körper und Geist?

Welche Signale kenne ich und in welchen Bereich sind sie einzuordnen?



## SELBSTWAHRNEHMUNG: ÜBERHITZTE REAKTIONEN

### Alarm wahrnehmen (Selbstbeobachtung)

Frühzeitiges Erkennen von Stress-Signalen/unzweckmäßigen Reaktionen

### Abkühlen

(Atmen)

- Inneres Sortieren und Eindämmen überschießender Reaktionen.
- z.B.: ein einfaches, kurzes Durchatmen oder Bewegung

### Analysieren

- Realistisches Einschätzen der Situation (Lohnt sich der Ärger? Wie schlimm ist es wirklich?)
- Bewusstes Wählen einer Handlungsoption:

**Aktion:** durch umplanen, delegieren, Unterstützung suchen, etc.

**oder Ablenkung:** Sport, Musik, Gespräche, etc.

## DIE 4 A'S

## AKZEPTANZ

- Unveränderliches akzeptieren
- Selbstakzeptanz
  - verhindert Energieverschwendung durch negative Emotionen (Angst, Wut, Ärger, Schuldsuche, Auflehnung,..)
  - Ermöglicht die Chance, sich auf das zu fokussieren, was beeinflussbar ist und aus der Situation das Beste zu machen.

## SELBSTAKZEPTANZ: INNERE ANTREIBER IDENTIFIZIEREN

- **Ungeduld** (alles möglichst schnell erledigen wollen, möglichst viel auf einmal machen wollen)
- Perfektionismus** (es allen recht machen wollen, hohe Selbstansprüche, starkes Harmoniestreben)
- Einzelkämpfer-Tendenz** (um alles selbst kümmern wollen, Streben nach Unabhängigkeit, keine Hilfe annehmen wollen)
- Kontrollstreben** (Wunsch nach Sicherheit, Übervorsichtigkeit, Angst vor Kontrollverlust und Fehlentscheidungen)
- Selbstüberforderung** (Nicht Neinsagen können, unrealistische Zeitplanung)
- Streben nach Anerkennung** (hohes Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Angenommensein, Angst vor Ablehnung)
- Blick auf das Negative** (Fokussierung auf die negativen Aspekte einer Situation, Ausmalen negativer

## ZEIT-BEWUSSTSEIN

Zeitknappheit stellt für uns häufig die größte Herausforderung dar, die es zu überwinden gilt, um Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren. Daher ist es essentiell, in der übrigen Zeit, die uns neben der Arbeit und weiteren Verpflichtungen bleibt, Prioritäten zu setzen.

- Zeiträuber ausfindig zu machen und diesen aus dem Weg schaffen
- Bewusst Zeiträume für sich reservieren („Ich-Zeit) und dies den Menschen im eigenen Umfeld kommunizieren.
- Wertvolle Zeit mit Wertvollem füllen: Überleg dir was dir Ruhe, Energie, Zufriedenheit und Freude schenkt und fülle deine Freizeit damit!
- Genieße!



## DAS POSITIVTAGEBUCH

**Schreibe täglich 10 erfreuliche Ereignisse auf, die du über den Tag erlebt hast – für mindestens eine Woche.**

Das können auch Kleinigkeiten sein, wie ein nettes Gespräch, ein Lächeln, ein gutes Stück Kuchen oder ein Schnäppchen im Supermarkt.

Diese Übung kannst z.B. direkt nach der Arbeit machen, um einen entspannten Feierabend einzuleiten oder direkt vor dem Schlafengehen, um mehr Achtsamkeit für die kleinen Freuden zu entwickeln.

Datum	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

**ACHTSAMKEIT LEHRT UNS, NICHT AN DEN 1000 KLEINEN FREUDEN DES LEBENS VORBEIZUGEHEN!**