

SELBSTFÜRSORGE & ACHTSAMKEIT

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 Selbstausbeutung, 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.			

SELBSTFÜRSORGE HEIßT NICHT SELBSTOPTIMIERUNG

ACHTSAMKEIT

= Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf das Erleben des gegenwärtigen Moments

- Ermöglicht uns zu spüren „was ist“
- Ermöglicht uns die Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse
- Ermöglicht uns auf diese Signale zu reagieren
= emotionale Intelligenz (Empathie sich selbst gegenüber)



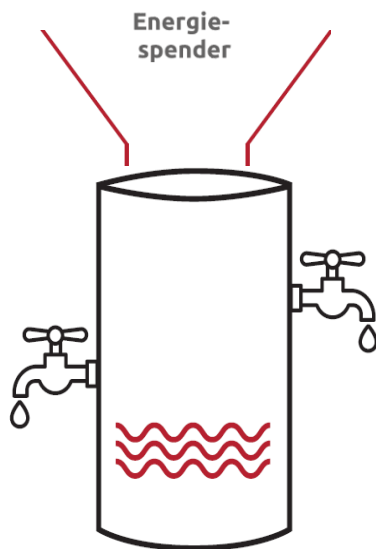
2 WEGE ACHTSAMKEIT ZU PRAKTIZIEREN:

1. Achtsamkeit durch Meditation (z.B. Body Scan, Atemmeditation, 7mind-App,..)

2. Achtsamkeit im Alltag:

- Achtsames Duschen: Wasser auf der Haut spüren, Wärme & Kälte spüren.
- Achtsames Essen: den Geruch und Geschmack des Essens wirklich wahrnehmen und genießen.
- Achtsamer Heimweg: Auf dem Heimweg beobachten, was man hört, sieht und riecht.
- Achtsame Genussmomente
-

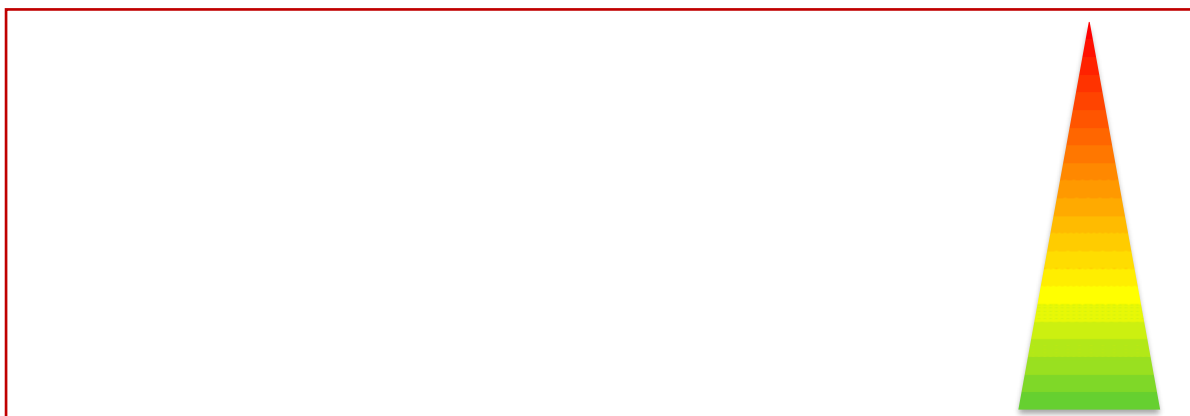
SELBSTWAHRNEHMUNG: ENERGIETANK



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

SELBSTWAHRNEHMUNG: INNERE ANTREIBER ERKENNEN

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!

