

Selbstfürsorge

Selbstfürsorge bedeutet sich regelmäßig gut um sich selbst zu kümmern, sowie wertschätzend mit sich und anderen umzugehen.



Selbstfürsorge kann auf verschiedenen Ebenen stattfinden, z.B. auf der **körperlichen Ebene**, indem wir ausreichend trinken, uns gesund ernähren oder auf Schlafhygiene sowie ausreichend Bewegung achten.



Selbstfürsorge kann aber auch darin liegen **emotionale Bedürfnisse** zu kommunizieren, die eigenen Gefühle wahrzunehmen oder Dinge zu tun, die der Seele guttun. Für den einen ist das vielleicht der Frisörbesuch, für den anderen ein heißes Bad oder ein Gespräch mit einem FreundIn.



Selbstfürsorge kann jedoch auch viel **rationaler** sein, z.B. indem wir unsere Medikamente und medizinische Versorgung in Anspruch nehmen, unsere Dokumente sortieren oder die Wohnung aufräumen.

Selbstfürsorge ist somit all das, was wir **bewusst** für die eigene **körperliche und mentale** Gesundheit tun.

Selbstfürsorgeideen:

1. (achtsam) duschen gehen
2. nein zu sagen und sich die Zeit lieber für sich selber nehmen
3. Eine ehrliche Nachricht an Freunde senden, wie es dir wirklich geht und dich offen zeigen in deiner Verletzlichkeit
4. Spaziergang in der Sonne
5. Kuchen für dich und deine Familie backen
6. ein schöner Waldspaziergang
7. einen Abend lang Zeit für dich nehmen
8. eine Doku schauen
9. jemanden um Hilfe bitten, wenn du dich selber zu schwach dafür fühlst
10. mit einem Haustier Zeit verbringen
11. Yoga praktizieren
12. ein fantastisches Frühstück richten
13. den Tisch dekorieren
14. mit kleinen Kindern unbeschwert herumtoben
15. im Bett liegen bleiben und lesen oder Tee genießen
16. einmal bewusst und tief durchatmen
17. jeden Tag aufschreiben, wofür du heute dankbar bist
18. ein Schaumbad nehmen
19. Auch als Erwachsene noch mit einem Plüschtier kuscheln
20. Den Duft von Lavendel genießen (ein Lavendelsackerl unters Kopfkissen legen)
21. Füße eincremen
22. Nähmaschine / Häkelnadel / Stricknadel auspacken
23. meditieren
24. einen inspirierenden Podcast anhören
25. eine Runde laufen oder walken gehen
26. Die Sonne auf dem Balkon / im Garten genießen
27. mit dem eigenen inneren Kind Kontakt aufnehmen
28. das Handy mal für einige Stunden in den Flugmodus geben
29. Frühstück im Bett essen
30. dein Kind lange in den Arm nehmen
31. etwas zeichnen / malen
32. mit einem Lächeln den Tag beginnen
33. ein leckeres Wohlfühlgetränk zubereiten
34. die Tages To-Dos einfach mal liegen lassen
35. ein Musikinstrument spielen
36. sich selber mit ein paar Blumen überraschen
37. mit einem lieben Menschen telefonieren
38. deine eigene Meinung und Bedürfnisse ernst nehmen und verteidigen
39. eine Therapie/ein Coaching beginnen
40. Musik hören
41. Origami-Kraniche basteln
42. Achtsamkeitsübungen ausprobieren
43. mit den Menschen in meiner Umgebung darüber sprechen, wie es dir ehrlich geht
44. Lächeln und spüren welche Wirkung das im eigenen Körper hat
45. ein Nickerchen im Tagesgeschehen einbauen
46. mit Schwung und Freude ein Zimmer aufräumen
47. Krafttraining machen
48. bewusst Zeit allein verbringen
49. in ein Dankbarkeitstagebuch schreiben
50. Post beantworten