



Beispiele für Selbstfürsorge

Körperliche Selbstfürsorge

- Regelmäßig essen, gesund essen
- Ausreichend schlafen
- Auf Signale des Körpers achten, Schmerzen nicht ignorieren
- Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen
- Behandlungen wahrnehmen. Auch mal was extra buchen, z. B. Massage, TCM-Behandlung, Beauty, Sauna, Fastenkur, etc.
- Im Krankheitsfall zu Hause bleiben
- Regelmäßige Bewegung. Tanzen, schwimmen, walken, laufen, Sport machen
- Andere körperliche Aktivitäten ausüben, die Spaß machen
- Singen
- Sich Zeit nehmen für Sexualität
- Bequeme Kleidung tragen
- Urlaub machen, Tagesurlaub oder Kurztrip machen
- Handyfreie Zeit einplanen
- Regelmäßige Körperpflege

Soziale Selbstfürsorge

- Zeit mit geliebten und angenehmen Menschen verbringen
- Beziehungen pflegen, sich regelmäßig bei anderen melden
- Möglichkeiten zum Lachen und zur Lebensfreude suchen
- Mit Kindern spielen oder Kontakt zu Kindern haben
- Mit Tieren Kontakt haben
- Kunst, Musik, Gedichte, Bücher, Filme, etc. anschauen/hören
- Herausfinden, welche Aktivitäten, Dinge, Menschen, Beziehungen, Orte gut tun und gezielt danach suchen
- Ärger über soziale Missstände durch soziale Aktionen, Briefe, Spenden, Kundgebungen und Proteste ausdrücken

Emotionale Selbstfürsorge

- Sich Zeit nehmen um zu Genießen
- Sich selbst Gutes sagen, positive Affirmationen
- Wege finden, um den eigenen Selbstwert zu stärken
- Sich erlauben zu weinen
- Funktionale Ventile für die eigenen negativen Gefühle finden, nicht runterschlucken oder vermeiden
- Positive Gefühle ausdrücken. Menschen sagen, dass man sie mag oder liebt
- Therapeutische Sitzungen wahrnehmen, um mit einer neutralen Person über die eigenen inneren Vorgänge zu sprechen (Supervision)
- Regelmäßige Selbstreflektion, Tagebuch, Meditation



- Die innere Anspannung und den inneren Druck bewusst wahrnehmen und regulieren, durch gesunde Strategien. Z. B. eine Situation verlassen, darüber reden, etc.
- Selbstakzeptanz praktizieren

Psychologische Selbstfürsorge/Reflektion unbewusster Prozesse/seelische Ebene

- sich Zeit nehmen zum Nachdenken und Nachfühlen
- (Positiv-)Tagebuch schreiben, am Ende des Tages 10 Dinge aufzählen, die gut waren.
- Sich spiegeln lassen
- Literatur ohne beruflichen Bezug lesen
- Etwas tun, für das man nicht die Verantwortung trägt oder Experte ist
- Stress im Leben verringern
- Innere Erfahrungen wahrnehmen– auf eigene Gedanken, Meinungen, Glauben, Haltungen und Gefühle achtgeben, diese reflektieren und schauen ob sie einem überhaupt gut tun
- Anderen Menschen verschiedene Aspekte der eigenen Person zeigen, nicht nur die eine funktionale Seite, z. B. in der Beziehung oder auf der Arbeit
- Seinen Geist für neue Bereiche öffnen, z.B. ein Museum, eine historische Ausstellung, eine sportliche Veranstaltung, eine Auktion oder ein Theater besuchen. Offen bleiben für neue Erfahrungen.
- Mal was Neues ausprobieren, Gewohnheiten auslassen und ersetzen.
- Unterstützung, Beratung oder Therapie annehmen
- „Nein“ sagen zu Dingen, die nicht super wichtig sind.
- Antizyklisch Handeln, wenn man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht, alles abbrechen und selbst ab in den Wald.
- Pausen, Pausen, Pausen

Spirituelle Selbstfürsorge

- Zeit in der Natur verbringen
- Spiritualität im Kontakt mit anderen Menschen suchen, tieferer Glaube an eine höhere Macht, Hoffnung und Zuversicht austauschen
- Offen sein für neue Inspiration
- Liebe, Optimismus, Zuversicht und Hoffnung pflegen
- Akzeptanz und Toleranz, für sich selbst und andere praktizieren
- Eigene Werte festlegen, sich daran orientieren und danach leben
- Ausleben was zu mir passt: Meditation, Gebet, Gesang, Kunst, lebendige Umwelt
- Beten, sich selbst segnen und geliebte Menschen
- Hingabe und Vertrauen
- Lebensbejahende Einstellung kultivieren, das Leben ist ein Geschenk, positive Glaubenssätze und Gedanken etablieren