

“Selbstfürsorge”

Dieser Begriff ist aus zahlreichen Überschriften in Medien & Werbung nicht mehr wegzudenken. Dennoch haftet dem Wort und damit verbundenen Aktionen ein negatives Image an, wie Egoismus oder “sich zu wichtig zu nehmen”. Das erschwert gelebte Selbstfürsorge selbst dann, wenn unser gesamtes System schon deutliche Zeichen zeigt, dass es nötig wäre, sich selbst nun an erste Stelle zu setzen.

Doch wenn wir das Thema Selbstfürsorge zu sehr hinten anstellen, uns zum Wohle anderer immerzu hinten anstellen und die eigenen Akkus nicht laden, laufen wir Gefahr, ähnlich wie ein nicht gewartetes und nicht getanktes Auto, liegenzubleiben.

Dann leidet das Wohlbefinden und erste Anzeichen von Stress zeigen sich zum Beispiel durch Gereiztheit, Erschöpfungszustände, bis hin zu körperlichen Symptomen, Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darbeschwerden oder Schlafstörungen. Ängste und gesellschaftliche Zwänge wirken ebenfalls wie Blockaden, die uns davon anhalten, eine kurze Auszeit zu nehmen und an das eigene Wohl zu denken.

Häufige Ursachen, die zu Stresssituationen führen, sind:

- berufliche Überforderung, Zeitdruck, schlechtes Arbeitsklima oder auch Unterforderung
- Mehrfachbelastung wie Berufstätigkeit und Familie, Pflege eines Angehörigen, mehrere Jobs
- familiäre Probleme, Konflikte mit dem Partner, zu wenig Zeit für die Kinder
- die eigenen Ansprüche, Perfektionismus oder der ständige Wunsch, es allen recht zu machen
- belastende Alltagssituationen – zum Beispiel Geldsorgen, Krankheiten, Tod einer nahestehenden Person

Um auf sich zu achten, selbstfürsorglich mit sich umzugehen und Stress abzubauen, ist es also wichtig, Tempo herauszunehmen, Prioritäten neu zu setzen und Pausen einzuhalten.

Wie verbessert Selbstfürsorge die Lebensqualität?

Selbstfürsorge bedeutet, sich die Zeit zu nehmen, Dinge zu tun, die sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit verbessern. Dies kann helfen, Stress zu bewältigen, das Krankheitsrisiko zu senken und die eigene Energie zu steigern. Selbst kleine Akte der Selbstfürsorge im täglichen Leben können große positive Auswirkungen haben.

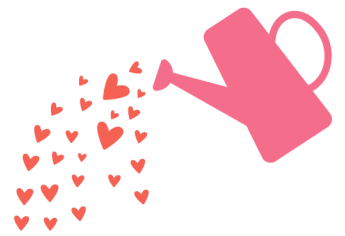
*Gesundheit und seelische Ausgeglichenheit sollten kein Luxusfeature sein,
sondern eine bewusste Entscheidung für uns selbst.*

*Es braucht also für die Umstellung, eine klare Vereinbarung mit uns und ein deutliches Wofür,
damit wir auch durchsetzen, was wir uns vornehmen.*



Beratung Coaching Mediation

Selbstfürsorge für berufstätige Mütter



DAS WOFÜR:

Formuliere konkret dein Ziel – dein Wofür!

Wofür wäre es gut, mehr Selbstfürsorge in dein Leben zu integrieren und welchen positiven Nebeneffekt, also welchen Mehrwert hat es?

PRIORITÄTEN SETZEN

Wie lange kann es noch warten, bis du dich und deine vorhandenen Ressourcen ernst nehmen solltest. Nimm eine kurze Ist-Stand Analyse deiner Befindlichkeit vor.

Identifiziere dann, was wirklich wichtig und ein absolutes Muss ist. Setze klare Prioritäten bei all deinen "to do". Was darf warten oder delegiert werden?

HILFE ANNEHMEN

Unterstützung suchen: Scheue dich nicht, um Hilfe zu bitten, sei es von deinem Partner, Familienmitgliedern oder Freunden. Es trägt sich oft leichter auf mehreren Schultern. Erlaube dir nicht alles alleine wuppen zu müssen und teil so deine Kraft besser ein. Nimm Unterstützung in Anspruch, die du sonst anderen zuteilwerden lässt.

BEDÜRFNISSE ERKENNEN UND SICHERN

Gesunde Routinen entwickeln: Auch kleine Schritte sind Bewegung. Z.B.: Was könntest du an deiner Schlafqualität verbessern? Wonach sehnst du dich seit längerem? Ist es Ruhe oder ein Buch zu lesen? Dann entscheide dich dafür es in dein Leben, in deinen Tag zu integrieren und wenn es nur 5Min. Auszeit sind, oder 1 Seite eines Buches. Der Weg entsteht beim Gehen.

GRENZEN ZIEHEN UND FORMULIEREN

Achte auf deine Intuition, dein Bauchgefühl, die innere Stimme. Sie zeigt deutlich, wann etwas zu viel ist. Lerne Nein zu sagen, wenn es notwendig ist, damit schützt du dich vor Überlastung. Teile gern, weswegen deine Grenze gerade so wichtig ist, aber halte sie aufrecht. Lass Schuldgefühle los und erlaube dir selbst, unperfekt zu sein.

DANKBARKEIT SCHAFFT ZUFRIEDENHEIT

Finde Freude in kleinen Momenten des Alltags. Schaffe einen Moment am Tag, an dem du dir klar machst, wofür du jetzt dankbar bist, auch wenn sich das am Anfang befremdlich anfühlt. Auf Dauer wird es dir spürbar gut tun.

SELBSTREFLEXION:

Nimm dir Zeit, um regelmäßig über deine Bedürfnisse nachzudenken und anzupassen, was funktioniert und was nicht. Sei es dir wert!

