

TIPPS & TRICKS ZUR SELBSTFÜRSORGE

Anleitung zu einem
achtsamen, verständnis- &
liebvollen Umgang mit
Dir selbst

Inspirationen von Glücksministerin Gina Schöler
www.zukunft-personal.com

Vorfreude ist die schönste Freude!

Wie wir alle wissen, ist die Vorfreude doch die schönste Freude. Überlegt euch morgens schon was das kleine Highlight des Tages ist beziehungsweise werden kann. Mittagessen mit dem Nachbarn? Telefonat mit einem alten Freund? Saunagang nach Feierabend? Projekt endlich abschließen? So versetzt ihr euren Geist bereits in der Früh in Vorfreude und könnt mit einer positiven Motivation in den Tag starten.

Das Leben genießen!

Gesunde Ernährung hat viel mit Selbstfürsorge zu tun, keine Frage. Achtet dennoch darauf, dass ihr nicht zu streng seid und gönnt euch hier und da auch mal etwas. Schmaust eure Liebessüßigkeit, sei es eine dicke Kugel Eis, ein Stückchen Kuchen oder die Gummibären-Tüte und genießt die süße Sünde ohne schlechtes Gewissen.

Auszeit allein.

Pausen für sich alleine eignen sich ideal, um einen kleinen Check-in mit sich selbst zu machen. Das kann natürlich in unterschiedlichster Form ausgelebt werden. Besinnt euch einfach ganz auf das, was ihr gerade tut und feiert eure Me-Time. Setzt euch beispielsweise in euer Lieblingscafé und schlürft ganz genüsslich den Kaffee. Oder macht es euch auf einer Parkbank bequem und beobachtet die Menschen um euch herum. Egal wie ihr eure persönliche kleine Auszeit gestaltet: Lasst die Zeit für einen kurzen Moment stehen bleiben und genießt den Augenblick ganz für und mit euch.

Eine Runde

Schönheitsschlaf.

Ausreichend Schlaf steht mit ganz vorne auf der Liste der Dinge, die für die eigene Selbstfürsorge wichtig sind. Nehmt euch für abends nichts mehr Großes vor, verabredet euch nicht, sondern schaltet rechtzeitig alle elektronischen Geräte aus und macht es euch im Schlafzimmer gemütlich. Vielleicht noch mit einer Tasse Tee, einer Kerze und einem guten Buch. So kommt ihr vom Alltagsstress runter und leitet einen erholsamen Schlaf ein. Wenn das mit dem früher ins Bett gehen nicht geht, dann kann auch ein kurzes Nickerchen am Tag Wunder bewirken: Einfach mal 20 Minuten ablegen und danach voller Energie weitermachen. Wirklich erstaunlich, welchen Energieschub euch so ein kleines Schläfchen bietet – und Wecker stellen nicht vergessen!

Wie nett von mir!

Wie sehr wir anderen eine Freude machen, wenn wir ihnen eine kleine Aufmerksamkeit schenken – ein Kärtchen schreiben, Blumen schicken oder zum Essen einladen. Diese kleine Geste können wir aber auch direkt auf uns anwenden: Schenkt euch heute einmal selbst etwas. Vielleicht das Outfit, an dem ihr schon lange am Schaufenster vorbeigelaufen seid, neue Dekoration für das Wohnzimmer oder einfach ein Strauß Blumen. Belohnt euch dafür, dass ihr seid wie ihr seid und denkt insgeheim “Wie nett von mir!”

Unerreichbar sein.

Heutzutage ist alles nur einen Knopfdruck entfernt: Der perfekte Partner, eine neue Wohnung, wir kaufen online ein oder machen unsere Bankgeschäfte. Unser Handy ist ein Multifunktionsgerät mit dem wir immer und überall mit anderen vernetzt sind. Das bringt riesige Vorteile, kann aber auch zur Last werden. Die Informationsflut und ständige Erreichbarkeit sind absolute Stressfaktoren! Deswegen lasse ich gerne mein Smartphone zuhause oder schalte es bewusst für ein paar Stunden aus. Probiert es aus: Seid mal für eine gewisse Zeit nicht erreichbar und genießt die Stille.

Entspann dich.

Um runter zu kommen und sich zu entspannen muss es nicht immer der langersehnte Urlaub sein – das können wir wunderbar im ganz Kleinen in unseren Alltag integrieren. Wie wäre es mal wieder mit einem Saunagang oder einer schönen Massage? Auch Meditationen im Alltag tragen schon viel zu Entspannung bei. Viele tun sich am Anfang beim Meditieren schwer. Falls ihr es noch nie probiert habt, ist jetzt eine gute Zeit dazu. Bleibt dran und schaut dabei zu, wie nur 10 Minuten am Tag dabei helfen, sich mit der Zeit ruhiger zu fühlen.

Digital Detox Deluxe!

Nicht nur mit dem Smartphone, sondern allgemein mit der Medienwelt sollten wir unsere Nutzung immer wieder überprüfen und darauf achten, was uns gut tut. Die ständige Präsenz verleitet natürlich dazu, dauernd online zu sein und uns neue Informationen einzuholen. Fragt euch hier bewusst: Brauche ich das wirklich? Oder kann ich vielleicht ein paar Apps deinstallieren, auf weniger Plattformen aktiv sein und auch mal eine Zeit lang (negative) Nachrichten meiden. Probiert es aus, zieht euch aus der Medienwelt zurück und genießt die Zeit im Augenblick.



Farben zählen, keine Kalorien.

Es stimmt schon: Eine gesunde Ernährung ist wichtig für unser physisches und psychisches Wohlbefinden. Und wir alle wissen, dass Obst und Gemüse gesünder sind als Pommes und Co. Dennoch soll es bei dem Thema Selbstfürsorge vor allem darum gehen, dass man sich gerne um sich kümmert – und dazu gehört auch der Spaß am Essen ohne dogmatischen Ernährungsplan. Zählt Farben statt Kalorien, kauft vielseitig und bunt ein und entwickelt Freude bei der Zubereitung von leckerem Essen, das im Idealfall ausgewogen und gesund ist.

Zappel dich frei!

Wann habt ihr das letzte Mal einfach so drauf losgetanzt; euren Körper zur Musik (oder auch ganz entgegen des Rhythmus) bewegt und getanzt als würde niemand zusehen? Wenn ihr euch nicht mehr erinnern könnt, ist es schon zu lange her! Also Lieblingsmusik einschalten, Musikboxen auf Maximum drehen und einfach drauf los tanzen! Befreit den Kopf, löst Anspannungen und macht garantiert Freude.



Seid frech und wild!

Unser Alltag ist oft durchstrukturiert, wir planen vieles im Voraus & haben in diesem selbstgesteckten Rahmen wenig Freiraum für Flexibilität. Daher ist es umso wichtiger, immer mal wieder auszubrechen und spontane Abenteuer zu erleben. Macht einen Tag frei, springt nackt in einen See, verwandelt den Grünstreifen in euer Picknick-Paradies oder schlaft mal draußen auf dem Balkon unter freiem Himmel. Seid einfach mal frech, frei und abenteuerlich und spürt wie lebendig das Leben sein kann.

Lob-Dusche.

Wir freuen uns, wenn andere uns loben, nette Worte für uns übrig haben, sich bei uns bedanken oder uns Komplimente machen. All das beflügelt uns, wir fühlen uns wertgeschätzt und gesehen. Wie wäre es also damit, die netten Gesten und Worte anderer einzufangen und in einem Ordner zu sammeln? Das kann digital oder analog sein: Legt all die netten Mails, mutmachenden Nachrichten und positives Feedback ab und schaut immer mal wieder rein. Diese Lob-Dusche ist ein echter Glücksbringer und stärkt uns gerade in turbulenten Zeiten.

Grenzen setzen!

Oft sind unsere Tage komplett durchgetaktet, sodass wenig Zeit für uns bleibt. Hier gilt es mutig sein, liebevolle Grenzen zu ziehen und auch einmal nein zu sagen. Mistet euren Kalender mal wieder aus und kommuniziert ehrlich, wenn euch etwas zu viel wird. Fragt nach Hilfe und delegiert Aufgaben! Das Verständnis dafür ist größer als wir oft meinen! So lernen wir, auf uns selbst und unsere Ressourcen und eben auch auf andere aufzupassen. Und dann ab in die Hängematte und die lange Weile genießen!

Fall auf!

Wenn wir gut für uns selbst sorgen, dürfen wir das auch nach außen tragen: Fallt einfach einmal etwas auf, stellt euch visuell in den Mittelpunkt und zeigt so, wie gut es euch geht. Seid mutig und betrachtet die Welt als eure Bühne: Knalliger Lippenstift, grelle Krawatte, gepunktetes Lieblingskleid – tragt, was immer euch gefällt. Für die ganz Mutigen: Wie wäre es einen Tag lang zwei verschiedene Socken oder gar Schuhe zu tragen oder eine echt verrückte (Sonnen) Brille aufzusetzen? Sorgt definitiv für Gesprächsstoff und verbreitet etwas Humor.

Baby, du siehst gut aus.

Wie schön es ist, wenn uns jemand anderes ein Kompliment macht: „Du siehst gut aus heute!“, „Die Farbe steht dir!“, „Ich mag den Klang deiner Stimme.“, „Eine geniale Idee!“ oder „Deine neue Frisur gefällt mir!“. Komplimente gehen runter wie Öl, machen uns manchmal etwas verlegen, aber tun in jedem Fall gut. Also warum sich nicht einfach einmal selbst ein Lob aussprechen? Sagt euch selbst, wie gut ihr heute ausseht oder was ihr Tolles geschafft habt. Hängt euch solch ein Kompliment an den Spiegel! Das bringt richtig Schwung in unser Selbstwertgefühl!

Nach Luft schnappen!

Ein wichtiger Baustein in Sachen Self-Care ist die richtige Atmung. Diese verläuft zwar automatisch, aber oft atmen wir zu flach und auch zu kurz. Daher sollten wir uns immer wieder auf bewusstes Atmen konzentrieren: Tief einatmen, sodass sich die Lungen füllen und der Bauch wölbt und lange ausatmen, um die verbrauchte Luft wieder loszulassen. Verknüpft eurer achtsames Atmen gerne auch mit einem kleinen Spaziergang – frische Luft gibt euch einen zusätzlichen Frischekick. Gerade wenn wir verspannt sind, tut es gut, an die frische Luft zu gehen und einen Fuß vor den anderen zu setzen. Neben solchen kleinen Spaziergängen, gibt es ganz viele Möglichkeiten, Bewegung in den Alltag einzubauen, ohne, dass es uns zur Last fällt: Treppe statt Aufzug benutzen, mit dem Rad zur Arbeit fahren oder aus dem Einkaufstüten-Tragen eine kleine Workout-Session machen. Jetzt wo der Sommer da ist, kann man auch wunderbar abends an den See fahren und ein paar Runden schwimmen.



Generalüberholung

Man sagt, dass das Aussehen die Seele widerspiegelt. Dabei geht es nicht darum, vermeintlich perfekten Erscheinungsbildern hinterher zu laufen, sondern uns bewusst um unser Äußeres kümmern. Nehmt euch die Zeit für euch und euren Körper; cremt euch mit eurer Lieblingscreme ein, geht zum Friseur und lasst euch verwöhnen, probiert einen neuen Barbier aus, lackiert euch die Fingernägel oder benutzt mal wieder das teure Aftershave. Verwöhnt euch und seid auch mutig, an eurem Style etwas zu verändern und besonders schöne Dinge hervorzuheben.

Vom Anfang und Ende!

Wie wir unsere Tage anfangen und beenden hat viel Kraft. So können wir uns bereits morgens auf bestimmte Highlights am Tag freuen und mit positiven Gedanken starten. Abends können wir den Tag Revue passieren lassen und uns beispielsweise drei Dinge aufschreiben, für die wir in den letzten Stunden besonders dankbar waren, was wir gelernt haben oder woran wir gewachsen sind. Das fördert die Konzentration auf Positives, bringt uns mit uns selbst in Verbindung und steigert daher das Glück.

Energievampir áde!

Im Gegensatz zu unseren Lieblingsemenschen, kostet uns das Treffen mit Energieräubern viel Kraft. Wir erkennen sie daran, dass wir uns fehl am Platz vorkommen und eher ausgelaugt nach einem Treffen mit ihnen sind. Sich um sich selbst zu kümmern bedeutet auch, von ungesunden Beziehungen Abstand zu nehmen und manchmal auch den Kontakt zu gewissen Menschen abubrechen oder zumindest zu reduzieren. Hier gilt es Probleme offen anzusprechen und die eigenen Bedürfnisse klar zu äußern, damit es uns selbst und auch dem anderen gut geht und jede Partei weiß, woran sie ist.

Flirten, shakern, plauschen

Lebendig fühlen wir uns außerdem wenn wir mit anderen in unmittelbarem und vor allem positiven Austausch sind! Euch gefällt eine andere Person? Dann lächelt diese an, macht schöne Augen und verteilt aufrichtige Komplimente. Das stärkt das Selbstbewusstsein des anderen und eures noch dazu. Mit Spontanität, Charme und Witz kommen wir so leichter durch den Alltag.

Schneckentempo und Zeitlupe

Heutzutage ist alles auf Effizienz und Schnelligkeit ausgerichtet. Wir wollen alles und zwar sofort. Doch wird die Sehnsucht nach Entschleunigung immer größer. Und das können wir schon durch Kleinigkeiten praktizieren: Einfach mal das Fahrrad statt das Auto nutzen, beim Laufen ganz gemütlich schlendern und die Umgebung beobachten, sich generell weniger vornehmen und das Pensum so herunterschrauben.

In bester Gesellschaft

Eure Lieblingsmenschen haben alle keine Zeit? Macht nichts! Denn ihr seid mit euch selbst in bester Gesellschaft. Geht einfach mal alleine aus und macht, wonach euch der Sinn steht: Vielleicht ins Kino oder Theater? In die Sauna oder auf einen Flohmarkt? Oder wie wäre es mit einem Kurzurlaub nur für euch? Egal für was ihr euch entscheidet: Genießt eure eigene Gesellschaft – hier seid ihr wunderbar aufgehoben.



Gedankenhygiene

Wenn das Karussell in unserem Kopf mal wieder seine Kreise zieht und nicht aufzuhören scheint, ist es Zeit für etwas Gedankenhygiene! Die Grübeleien können wir stoppen, indem wir uns bewusst werden, dass 85% der Sorgen, die wir uns machen, unbegründet sind und so nicht eintreten. Zudem kann es helfen seine eigenen Gedanken aufzuschreiben oder mit anderen darüber zu sprechen. Über was grübelt ihr aktuell – sei es tagsüber oder nachts im Halbschlaf? Betreibt etwas Gedankenhygiene und staunt, wie ihr damit euren Kopf entlastet, für Klarheit sorgt und euch entspannt.

Wertewandel

Unter Selbstfürsorge versteht man auch authentisch zu sein und nach seinen eigenen Werten zu leben. Dafür müssen wir uns natürlich zunächst unserer Werte bewusst werden. Nehmt euch in einem ruhigen Moment Stift und Papier zur Hand und schreibt einfach drauf los: Was ist euch wichtig im Leben? Nach welchen Vorstellungen möchtet ihr eure Zeit verbringen? Was möchtet ihr nicht im Alltag haben? Das Aufschreiben hilft dabei, Werte greifbar zu machen und man erlangt dadurch mehr Klarheit und Fokus. Wenn wir wissen, was uns wichtig ist, können wir Entscheidungen danach ausrichten, was uns unglaublich stärkt, entspannt und mit uns selbst im Reinen sein lässt.

Zeit für Liebeserklärungen

Andere Menschen können uns auch dabei helfen, unsere Energiereserven aufzutanken. Dafür müssen wir uns einfach gezielt mit eben den Menschen umgeben, die uns Energie schenken. Also heißt es, bewusst mit Personen Zeit verbringen, die uns inspirieren, uns annehmen, wie wir sind und Kraft geben. Lieblingsmenschen geben uns Struktur und Sicherheit im Leben. Oft nehmen wir sie als selbstverständlich an. Nehmt euch also mal wieder Zeit, um liebe Worte zu verteilen und ihnen zu sagen, wie wichtig sie sind – per Sprachnachricht, Postkarte oder direkt ins Gesicht sagen und sich einen dicken Liebdrück abholen. Das stärkt das echte soziale Netzwerk!