

Tag der Selbstfürsorge 24. Juli

IMPULSE

Dieses Dokument wurde von Melanie Meyer-Tischler und Melanie Faltermeier erstellt. Es darf ohne ausdrückliche Genehmigung in keiner Weise, auch nicht in Teilen, vervielfältigt oder verbreitet werden. Das Kopieren, Drucken und Ändern sowie die direkte oder indirekte Wiederverwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen ist untersagt. Jede Nutzung, die nicht dem vorgesehenen Zweck entspricht, jede Weitergabe oder Veröffentlichung des Ganzen oder von Teilen ist verboten. Das Dokument enthält vertrauliche, gesetzlich geschützte oder bevorrechtigte Informationen. In dem Dokument enthaltene Informationen basieren auf Daten, die aus als zuverlässig eingestuften Quellen stammen, jedoch übernehmen wir, Melanie Meyer-Tischler und Melanie Faltermeier, hierfür keine Gewähr. Wir, Melanie Meyer-Tischler und Melanie Faltermeier, erbringen keine steuerliche und rechtliche oder therapeutische Beratung.

SELBSTFÜRSORGE



Die 4 Ebenen der Selbstfürsorge

Selbstfürsorge umfasst mehr als Entspannung. Die nachfolgenden Bereiche zeigen dir, wie Selbstfürsorge in unterschiedlichen Bereichen aussieht. Und wie du in diesen Bereichen gut für dich sorgen kannst. Dies sind Impulse. Wähle gerne deine eigenen Basis-Übungen aus, die für dich passen.

Bereich	Fragen	Basis-Übung für die nächsten 7 Tage
Körperliche Selbstfürsorge	• Schlafe ich ausreichend? • Esse ich regelmäßig genug? • Trinke ich genug? • Bewege ich mich so, dass es mir guttut? • Nehme ich körperliche Warnsignale ernst?	• Ich trinke morgens ein Glas Wasser. • Ich gehe 10 Minuten an die frische Luft. • Ich mache nach 90 Minuten Arbeit eine kurze Bewegungspause. • Ich esse mittags etwas, das mich wirklich versorgt.
Psychische Selbstfürsorge	• Welche Gedanken drehen sich gerade im Kreis? • Was überfordere ich innerlich? • Welche Gefühle haben gerade zu wenig Raum? • Wo bin ich strenger mit mir als mit anderen?	Vervollständige die Sätze. • Ich merke gerade, dass ich... • Ich brauche eigentlich... • Ich darf mir erlauben... • Ein hilfreicher nächster Schritt wäre...
Soziale Selbstfürsorge	• Mit wem fühle ich mich sicher? • Welche Kontakte geben mir Kraft? • Welche Kontakte erschöpfen mich regelmäßig? • Wo brauche ich mehr Austausch? • Wo brauche ich mehr Abstand?	• Eine Person, bei der ich mich diese Woche melden möchte: • Ein Thema, das ich ehrlich ansprechen möchte: • Eine Grenze, die ich sozial besser achten möchte:
Berufliche Selbstfürsorge	• Welche Aufgabe belastet mich aktuell am meisten? • Wo fehlen mir Informationen? • Wo ist meine Rolle unklar? • Wo sage ich zu schnell Ja? • Wo brauche ich Unterstützung, Priorisierung oder Entscheidung?	Formuliere einen klaren Satz für die Arbeit. • Ich brauche Klarheit zu... • Ich kann diese Aufgabe übernehmen, wenn... • Damit ich gut arbeiten kann, brauche ich... • Aktuell ist meine Kapazität bei...



Der kritische Blick

Selbstfürsorge kann auch zur Vermeidung werden. Manchmal flüchten wir uns in "Me-Time", statt wichtige Themen anzugehen. Das ist kein Versagen, aber es lohnt sich, ehrlich hinzuschauen.

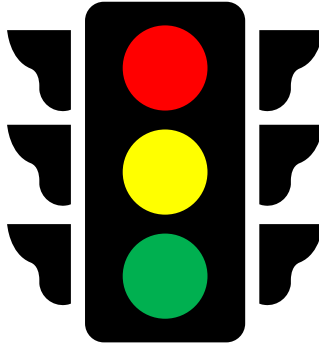
**Gibt es Bereiche, in denen ich Selbstfürsorge nutze, um etwas zu vermeiden?
Was wäre der nächste ehrliche Schritt?**

SELBSTFÜRSORGE



Die Selbstfürsorge Ampel

Nutze die Ampel, um früher zu erkennen, wo du gerade stehst.



Rot: Es wird zu viel

Typische Zeichen:

- Ich bin dauerhaft erschöpft.
- Ich fühle mich innerlich leer.
- Ich kann kaum abschalten.
- Ich habe körperliche Symptome.
- Ich schaffe einfache Dinge kaum noch.
- Ich denke häufiger: Ich kann nicht mehr.
- Was sind meine roten Warnsignale?
- Wer darf wissen, dass es mir so geht?
- Welche professionelle Unterstützung könnte ich nutzen?
- Welche Aufgabe oder Belastung muss jetzt reduziert werden?

Gelb: Ich bin angespannt

Typische Zeichen:

- Ich bin schneller gereizt.
- Ich grüble mehr.
- Ich schlafe schlechter.
- Ich mache weniger Pausen.
- Ich ziehe mich zurück.
- Ich funktioniere mehr, als dass ich gestalte.
- Was sind meine persönlichen gelben Warnsignale?
- Was hilft mir in Gelb wirklich?
- Welche Unterstützung kann ich frühzeitig aktivieren?

Grün: Ich bin stabil

Typische Zeichen:

- Ich kann mich konzentrieren.
- Ich erhole mich nach Belastung.
- Ich schlafe halbwegs stabil.
- Ich kann Freude empfinden.
- Ich reagiere flexibel.
- Was hilft mir, in Grün zu bleiben?

SELBSTFÜRSORGE



Mein Selbstfürsorge Plan

Kein perfekter Plan. Kein Versprechen, das du nicht halten kannst. Nur: Was ist realistisch? Was ist machbar?
Heute, diese Woche, diesen Monat?
Schreibe je 2 – 3 konkrete Dinge auf, die du umsetzen möchtest:

Heute noch	
Diese Woche	
Diesen Monat	



Meine tägliche Mini-Routine

Manchmal reichen fünf Minuten. Schreib eine kurze Routine auf, die du täglich einbauen könntest. Realistisch und einfach.

Tageszeit / Anker	Meine Selbstfürsorge-Gewohnheit
Morgens	
Mittag / Pause	
Abend	

Mögliche Hindernisse:

Was könnte dazwischenkommen?

—

Wie kann ich es einfacher machen?

—

Wer oder was kann mich unterstützen?

—