



Aktionsplan für mehr Selbstfürsorge

Ein paar Impulse auf dem Weg in die individuelle Selbstfürsorge: (Bitte ergänzen!)

Kleinigkeiten helfen Wunder – *„Das Große geschieht so schlicht wie das Rieseln des Wassers, das Fließen der Luft, das Wachsen des Getreides.“* Adalbert Stifter

1. Keine zu hohen Ziele stecken! Suche dir einfache und simple Dinge aus, die du in deinen Alltag integrieren kannst und die leicht und schnell umsetzbar sind, um für sich selbst zu sorgen.

2. 5 Minuten Pausen in den Alltag einbauen, als kleine Meditation, die 5 Tibeter praktizieren, einen Sonnengruß, eine Tasse Tee, Atemübung, Augen schließen, Blick bewusst aus dem Fenster schweifen lassen, ein kleines Gebet, eine kleine Dankbarkeit usw.

3. „Nein“ sagen üben in einfachen Situationen z. B. wenn der Partner fragt möchtest du noch Nachschlag beim Essen? Nein, danke. Erst einfache Situationen auswählen und sich dann langsam steigern.



4. Was würde mir jetzt gerade gut tun? Tu es! Meist ist es nur ein tiefer Atemzug!

5. Auf welche Reize reagiere ich besonders gut? Berührung, Musik, Visuelle Reize?
Was entspricht meinem Typ und Charakter?

6. Bei einem Date mit mir selbst, was würde ich unternehmen wollen?



7. Stell dir vor du führst ein Leben frei von Erwartungen an dich selbst und vor allem von anderen, wie würde das aussehen?
