

Checkliste zur Unterstützung zur Selbstfürsorge

Jetzt ist es allerhöchste Zeit gut zu sich selbst zu sein, wenn nicht jetzt, wann dann? Impulse zur Selbstunterstützung in schwierigen Zeiten:

Wie geht es mir eigentlich?

- Wie ist meine Stimmung?
- Was fühle ich und womit befasse ich mich gedanklich?
- Erlaube ich meinen Gefühlen dazu sein oder schicke ich sie weg?
- Wie fühlt sich mein Körper an?
- Wie fühlt sich mein Kopf an?
- Fühle ich mich ausgeschlafen?
- Ist es Zeit mir Gutes zu tun?
- Wie ist es um meine Energie bestellt?
- Was sind meine persönlichen Methoden der Selbstfürsorge?

Was tut mir gut? Z.B.

- tief Luft holen, Durchatmen,
- Innehalten,
- Pausen einhalten,
- laut Singen oder mir auf andere Art Luft machen,
- lecker Essen ("heute koche ich mir etwas Gutes"),
- Ausreichend trinken (Wasser, Tee...)
- Sport treiben, Spazieren gehen, Bewegung jeder Art, die ich mag, einfach mal Tanzen,
- Freunde treffen, nicht allein sein oder allein sein, weil es mir guttut,
- über das Sprechen was mich bewegt,
- meine Lieblingsfilme anschauen,
- Fotos und Filme von schönen Erlebnissen anschauen (z.B. Urlaub, beglückende Feste, Treffen mit Freunden),
- jedes Wetter genießen und draußen sein,
- Gutes für meinen Körper tun, alles was mir Entspannung schenkt,
- ein Bad nehmen mit viel Schaum oder das ultimativ leckere Duschgel einweihen,
- sich selbst Blumen schenken,
- Rituale schaffen, die Sicherheit/ Halt geben,
- Kreativ Neues ausprobieren, neue Wege gehen,
- Mir selbst verzeihen,
- mich selbst anerkennen für mein Engagement, für das was ich gut gemacht habe, meine Stärken wertschätzen,
- meine Belastbarkeit realistisch einschätzen,
- Die Grenzen meiner Einflussnahme realistisch wahrnehmen,
- all die Sachen machen zu denen ich schon lange nicht mehr gekommen bin und die ich so gerne machen möchte...
- Wenn ich Hilfe brauche und allein nicht weiterkomme, hole ich mir Unterstützung z.B. im Gespräch mit meiner Pastor*in der Gemeinde, nutze die Telefon-Seelsorge (0800-1110222/ 0800-116123) oder eine andere Anlaufstelle zu der ich vertrauen habe

Ich lenke meine Gefühle und Gedanken, in dem ich....

- alle Gefühle erlaube und ohne zu bewerten,
- wenn es mir reicht, einen Ausgleich schaffe (Siehe, "was tut mir gut...")
- meine Gefühle und Gedanken mitteile,
- Erleben darf, dass ich nicht allein bin,
- die Metaebene einnehme, z.B. einen Spaziergang auf meinen inneren Berg mache und die Sichte Ebene wechsele,
- meinen Fokus auf meine Hoffnung lege,
- einfühlsam mütterlich/väterlich zu mir bin,
- mir eingestehen darf, dass ich jetzt Sicherheit brauche und mir z.B. Rituale und Momente schaffe, die mir Sicherheit und Orientierung geben,
- mir kleine Ziele vornehmen, die gut erreichbar sind und mich zufrieden machen,
- vor dem Schlafen gehen nur noch die Dinge tue, sehe, höre, die mir Ruhe geben und guttun,
- das, was zu viel ist weglasse und Prioritäten setze,
- konsequent "nein" sage, wenn ich nein meine und mich für meine Grenzen stark mache,
- mich an Lösungen und Erfolge erinnere, die mir in der Vergangenheit in ähnlichen Situationen geholfen haben,
- Mich anerkenne und mir Wertschätzung entgegenbringe...