Was tut mir gut?

Was tut mir gut? Und tue ich diese Dinge oft genug? Gibt es Dinge, die mir schaden, und kann ich diese in Zukunft vermeiden?

Mit diesen Fragen beginnt die Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstfürsorge. Selbstfürsorge bezeichnet alles, was wir tun können, um unser seelisches und körperliches Wohlbefinden zu unterstützen. Selbstfürsorge bedeutet, mit uns selbst liebevoll umzugehen und auf uns zu achten. Selbstfürsorge umfasst unter anderem die Bereiche körperliche Erholung, Bewegung, soziale Kontakte, Abgrenzung, Schlaf, Ernährung, Selbstschutz und Genuss.

Warum ist Selbstfürsorge wichtig? Selbstfürsorge kann Stress und Belastungen entgegenwirken und hilft dabei, Überlastungen zu vermeiden und die psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten. Sie kann aber auch psychisch oder körperlich kranken Menschen helfen, ihr Wohlbefinden zu verbessern. Selbstfürsorge im eigenen Alltag zu etablieren ist daher ein wichtiger Bestandteil sowohl der Prävention psychischer Erkrankungen als auch ihrer Behandlung. Trotzdem geht das bewusste Für-sich-selbst-Sorgen im Alltag vieler Menschen unter. Gerade Menschen, die bereits psychisch erkrankt sind, fällt es häufig besonders schwer, sich selbst liebevoll und wohlwollend zu behandeln, was zum Fortbestehen ihrer Symptome beitragen kann. (Henriette Ptassek; Was tut mir gut?, Impulse zur Selbstfürsorge. 60 Bildkarten für Therapie und Beratung. Beltz Verlag, 2023)

1. Welche Dinge tun Ihnen gut? Markieren Sie diese.
2. Wann tun Ihnen diese Dinge besonders gut? Beschreiben Sie mehrere Situationen.

……
……
……

3. Bitte teilen Sie Ihre Gedanken zu der Frage „Tue ich diese Dinge oft genug?“

……
……
……

1. Sich belohnen
2. Ein Bad nehmen
3. Auf das eigene Bauchgefühl hören
4. Die eigenen Grenzen schützen
5. An der frischen Luft sein
6. Sich bewegen
7. Fotos anschauen
8. Musik hören
9. Mit jemandem über Sorgen sprechen können
10. Das Handy ausschalten
11. In den Bauch atmen
12. Die Natur genießen
13. Freund:innen treffen
14. Sich ausruhen
15. Sport machen
16. Spazieren gehen
17. Jemanden anrufen
18. Misserfolge nicht zu Herzen nehmen

19. Etwas backen
20. Hilfe annehmen
21. Singen
22. Eine Pause machen
23. Etwas lesen
24. Etwas Neues ausprobieren
25. Nein sagen
26. In den Arm genommen werden
27. Yoga machen
28. Etwas kochen
29. Etwas spielen
30. Musik machen
31. Die eigenen Bedürfnisse äußern
32. Ein Dankbarkeitstagebuch führen
33. Einfach mal nichts tun
34. Ein Hobby haben
35. Sich Zeit für sich nehmen
36. Schöne Dinge ansehen
37. Sich zur Musik bewegen
38. Sich selbst verzeihen

4. Welche Dinge schaden Ihnen?
Listen Sie diese hier auf:

-

-

-

-

5. Wie könnte es Ihnen gelingen,
diese Dinge zu reduzieren/zu vermeiden?

-

-

-

-

39. Ganz bewusst die eigene Lieblingsserie ansehen
40. Meditieren
41. Es sich schön einrichten
42. Sich pflegen
43. Kreativ sein
44. Einen Ausflug machen
45. Komplimente annehmen
46. Perfektionismus reduzieren
47. Sich weniger Termine am Tag machen
48. Sich selbst akzeptieren
49. Rechtzeitig Feierabend machen
50. Sich realistische Ziele setzen
51. Genug Schlaf bekommen
52. Mit Tieren kuscheln
53. Sich etwas gönnen
54. Um Hilfe bitten
55. Ein Hörspiel hören
56. Eigene Erfolge würdigen
57. In Ruhe essen
58. Die innere kritische Stimme ignorieren
59. Unter Menschen sein
60. Dinge achtsam wahrnehmen

6. Umsetzung in den nächsten Tagen:
<u>Mehr von dem, was gut tut, weniger von dem, was schadet</u> – was tun Sie?

-

-

-

-

-

-