



Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge im Alltag

Nimm dir Zeit und beantworte die folgenden Fragen für dich. Gerne darfst du jeder Zeit etwas ergänzen, wenn du etwas Neues entdeckst, dass dir gut tut.

Körper - Wie kannst du den Körper weich werden lassen?

Wie sorgst du körperlich für dich? (Beispiele: Spaziergang, Yoga, ausschlafen, eine stärkende Mahlzeit z.B. eine Suppe)
Was fällt dir ein, wie könntest du noch für deinen Körper sorgen, um Anspannung und Stress abzubauen?

Emotional - Wie kannst du dich selbst beruhigen und trösten?

Wie kannst du für dich sorgen, wenn unangenehme Gefühle aufkommen?
Beispiele: X Prozess , Entspannungsübung, Hund oder Katze streicheln, ein Tagebuch führen, kochen, kuscheln
Gibt es etwas Neues, das du gerne mal ausprobieren möchtest?





Mental - Aufregung reduzieren

Was kannst du tun, besonders dann, wenn du unter Stress stehst und belastende Gedanken auftauchen?

Beispiele: Gedanken prüfen - Realitätscheck u. alternative Gedanken nutzen, STOP-Übung machen, einen lustigen Film anschauen, ein inspirierendes Buch lesen, eine Runde joggen gehen oder tanzen.

Was würdest du noch gerne tun, um besser mit deinen Gedanken umgehen zu können?

Beziehung - in Kontakt gehen - soziale Selbstfürsorge

Wie kannst du freudvoll Zeit mit Menschen verbringen? (z.B. Freunde treffen, telefonieren, einen Brief schreiben, ein Spiel spielen)

Würdest du diese Kontakte gerne ausbauen? Welche Möglichkeiten gibt es noch?





Geistig fit bleiben, den Geist beruhigen

Was machst du gerne um dich weiterzuentwickeln? (z.B. Bücher lesen, Kurse besuchen, Podcasts hören, meditieren?)
Gibt es noch etwas, das du tun könntest, um bewusst mit deinem Geist umzugehen?

Spirituell - die eigenen Werte beachten

Das Leben wirft manchmal hohe Wellen – Stress, Ängste, Überforderung. Spiritualität heißt nicht, dass es keine Wellen mehr gibt. Aber sie hilft dir, auf ihnen zu surfen, statt unterzugehen. Du lernst, dich nicht gegen alles zu wehren, sondern mehr Vertrauen zu entwickeln – in dich, ins Leben, in etwas Größeres.

Was ist dir wichtig im Leben und wie kannst du es unterstützend in dein Leben integrieren?

Beispiele: bewusst atmen, mit der Natur verbinden (Barfuß durchs Gras laufen, einen Baum umarmen), beten oder meditieren, vor dem Schlafen gehen 3 Dinge aufschreiben, die dir Kraft und Zuversicht geben.

Gibt es etwas, das du gerne öfter tun möchtest?



