

LERNEN EINFACH GEMACHT



Selbstfürsorge

für
dummies[®]



Mit Achtsamkeit,
Optimismus und Selbstliebe
durch den Tag

Im Berufsleben selbstfürsorglich
sein, um gesund und belastbar
zu bleiben

Kraftquellen, Gelassenheit
und Erfüllung finden

Eva Kalbheim

Selbstfürsorge für Dummies

Schummelseite

OHNE SELBSTFÜRSORGE KEINE FREMDFÜRSORGE

Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch liebevoll für andere Menschen sorgen. Denn Selbstfürsorge ist die Grundlage für ein gesundes, achtsames und zufriedenes Leben. Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst, beachten Sie Ihre Grenzen, gönnen Sie sich Pausen und Auszeiten – dann haben Sie genug Kraft, um Ihren Alltag gut zu bewältigen und sich um die Ihnen anvertrauten Menschen und Aufgaben zu kümmern. Sie legen ein solides Fundament für Ihre innere Widerstandsfähigkeit, Ihre Verantwortungsbereitschaft und Lösungsorientierung. Je besser Sie für sich sorgen, desto unabhängiger werden Sie von anderen – Sie brauchen keine faulen Kompromisse mehr einzugehen, sondern können sich auf hilfreiche und wertvolle Beziehungen konzentrieren. Gleichzeitig macht die so gewonnene Freiheit Sie unbeschwerter und Sie können mit Leichtigkeit großzügig sein.

FÜNF WERKZEUGE DER SELBSTFÜRSORGE

Das Selbstfürsorgekonzept, das ich Ihnen in diesem Ratgeber vorstelle, fasse ich unter dem Akronym »AGIOH-Prinzip« zusammen: AGIOH steht für

- ✓ **Achtsamkeit:** Achtsam zu sein heißt, Dinge aufmerksam zu beobachten, ohne sie zu bewerten.
- ✓ **Gelassenheit:** Wer gelassen ist, kann Menschen und Situationen so sein lassen, wie sie sind.
- ✓ **Innenschau:** Mithilfe des Blicks nach innen werden Sie sich Ihrer Bedürfnisse, aber auch Ihrer Ressourcen bewusst.
- ✓ **Optimismus:** Gehen Sie zunächst vom Guten aus – auch wenn nicht alles so läuft wie gewünscht oder geplant, hat doch fast jede noch so schwierige Lebenslage irgendeine gute oder nützliche Seite.
- ✓ **Handeln:** Reflektieren Sie, denken Sie nach, überlegen Sie sich neue Wege und dann handeln Sie! Denn das Tun ist der Königsweg. Der erste Schritt bringt Sie nach vorne und Sie kommen in Bewegung.

Mithilfe dieser fünf Werkzeuge lernen Sie sich besser kennen, verstehen Ihre Konflikte und finden heraus, was Sie wirklich brauchen, um glücklich und gesund zu sein.

SICH SELBST EIN GUTER FREUND SEIN

Wenn Sie feststellen, dass Ihre Selbstfürsorge zu kurz kommt oder ganz brachliegt, halten Sie inne und überlegen Sie:

- ✓ Was hat Sie aus der Bahn geworfen?
- ✓ Welcher Mensch oder welche Aufgabe hat Ihnen Ihre innere Ruhe geraubt?
- ✓ Was waren die ersten Anzeichen dafür, dass Sie Ihre Balance verlieren und Ihre Bedürfnisse nicht mehr im Blick haben?
- ✓ Wie haben Sie sich gefühlt, als die Anspannung stieg?
- ✓ Wie hat Ihr Körper reagiert?
- ✓ Welche Gefühle und Gedanken waren mit der Situation verbunden?

Seien Sie sich selbst ein guter Freund. Kritisieren Sie sich nicht oder werten sich gar ab, sondern sprechen Sie sich Mut zu und lassen Sie sich Zeit. Finden Sie Schritt für Schritt zurück auf Ihren Weg zu innerer Erfüllung, Wohlergehen und Zufriedenheit.

ZEIT FÜR GUTE GEDANKEN UND GENUSS

Viele Menschen versuchen, immer mehr Dinge in immer kürzerer Zeit zu erledigen. Das führt zu einer Beschleunigung des Lebenstempos, die atemlos machen kann. Drosseln Sie Ihr Tempo und geben Sie sich die Möglichkeit, achtsam und aufmerksam zu sein. Versuchen Sie sich Zeitinseln zu schaffen, in denen Sie durchatmen und in sich hineinhorchen können:

- ✓ Wie geht es Ihnen gerade - haben Sie alles, was Sie brauchen?
- ✓ Sind Sie angespannt oder entspannt, hungrig oder gesättigt, ausgeglichen oder gelangweilt, ist Ihnen kalt oder warm?
- ✓ Denken Sie positiv oder haben Sie Angst, machen sich Sorgen, ärgern sich, sind wütend oder enttäuscht?

Bewerten Sie nichts und bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei sich. Dann fällt der Druck des Alltags für einen Moment von Ihnen ab, Sie kommen

innerlich zur Ruhe und fokussieren sich. Auch Nichtstun ist produktiv - Sie tanken dabei Kraft, sortieren Ihr Innenleben und können reflektieren.



Eva Kalbheim

Selbstfürsorge

für
dummies[®]



WILEY
WILEY-VCH GmbH

Selbstfürsorge für Dummies

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2022 Wiley-VCH GmbH, Boschstraße 12, 69469 Weinheim, Germany

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Print ISBN: 978-3-527-71822-1

ePub ISBN: 978-3-527-83181-4

Coverfoto: © leszekglasner / stock.adobe.com

Korrektur: Johanna Rupp, Walldorf

Über die Autorin

Dr. med. Eva Kalbheim ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Coach und Kommunikationsexpertin. Sie beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den Auswirkungen von Stress, Anspannung und Krisen auf die Gesundheit. In ihrer Arbeit als Pressesprecherin und Geschäftsführerin sammelte sie umfangreiche Erfahrungen in der Mitarbeiterführung und -motivation. Mit einem innovativen Gesundheitscoaching-Konzept unterstützt sie Menschen, die eine bessere Arbeit-Freizeit-Balance erreichen möchten. In Führungskräfte trainings betont sie die Bedeutung der Kommunikation für entspannte, angstfreie und inspirierende Arbeitsbedingungen. Sie hat zahlreiche Bücher verfasst, die dem interessierten Leser helfen gesund zu bleiben, seine Persönlichkeit weiterzuentwickeln, sich realistische Ziele zu stecken und erfolgreich zu sein. Dr. Eva Kalbheim arbeitet hauptberuflich als Chefärztin und stellvertretende Klinikdirektorin der Libermenta Klinik Schloss Gracht in Erftstadt und hat eine Psychotherapie-Praxis in Bonn. Mehr Informationen über ihre Arbeit gibt es im Internet unter www.eva-kalbheim.de.

Widmung der Autorin

Dieses Buch ist Robert Egg gewidmet mit großer Wertschätzung für unsere jahrzehntelange Freundschaft – und besonderem Dank für [Kapitel 11](#).

Danksagung der Autorin

Von Herzen danke ich meinen Lektorinnen Inken Bohn und Esther Neuendorf, Wiley-VCH, die mich in bewährter Weise aufmerksam, konstruktiv und zuverlässig unterstützt haben. Meine lieben Korrekturleser Robert Egg und Dr. Bernhard Koch haben alle Übungen ausprobiert, alle Tipps kritisch hinterfragt und mich mit ihren klugen Anmerkungen inspiriert – habt Dank dafür! Für die Erstellung der Grafiken danke ich Barbara Floer. Der größte Dank gilt meiner Familie, die mich auf meinem Weg der Selbstfürsorge immer wieder ermutigt und geduldig begleitet: Ihr seid die Sonne in meinem Leben!

Inhaltsverzeichnis

Cover

Titelblatt

Impressum

Über die Autorin

Widmung der Autorin

Danksagung der Autorin

Einführung

Über dieses Buch

Konventionen in diesem Buch

Was Sie nicht lesen müssen

Törichte Annahmen über den Leser

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Teil I: Selbstfürsorge: die Grundlagen

Kapitel 1: Jeden Tag bewusst leben

Das AGIOH-Prinzip der Selbstfürsorge

Respekt und Wertschätzung für sich selbst

Innere und äußere Helfer nutzen

Selbstfürsorglicher Tagesplan – eine Checkliste

Kapitel 2: Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse

Wollen und dürfen

Selbstwirksamkeit erfahren

Genuss und Spaß

Kapitel 3: Stärken und Begabungen fördern

Die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln

Selbstbild und Fremdbild abgleichen

Selbstvertrauen und Selbstwert entwickeln

Teil II: Selbstfürsorge im Alltag

Kapitel 4: Mit Achtsamkeit und Humor durch den Tag

Den Morgen achtsam beginnen

Humor und Dankbarkeit

Grenzen setzen und respektieren

Kapitel 5: Hindernisse überwinden

Vertrauen und Zuversicht

Geht nicht, gibt's nicht

Sich selbst helfen

Checkliste: Was hält mich von der Selbstfürsorge ab?

Kapitel 6: Gute Gedanken tanken

Frieden schließen mit dem Gestern

Selbstverwirklichung im Hier und Jetzt

Vertrauen zu sich und anderen

Aufmerksamkeit für das Gute

Teil III: Selbstfürsorge im Berufsleben

Kapitel 7: Das Geheimnis des Erfolgs

Motivation gibt Kraft

Selbstbestimmt zum Ziel

Empathischer Umgang mit Konflikten

Kapitel 8: Gesund und belastbar bleiben

Auf den Körper hören

Die Batterien aufladen

Die Rolle von Pausen und Auszeiten

Kapitel 9: Rückschläge und Krisen überwinden

Ein Netzwerk knüpfen und pflegen

Aus Fehlern und Konflikten lernen

Umgang mit Frustration

Teil IV: Selbstfürsorge an Lebensschwellen

Kapitel 10: Selbstfürsorge für junge Eltern

Eltern werden ist nicht schwer ...
Ruhige Nächte - entspannte Tage
Kinder fordern und fördern

Kapitel 11: Selbstfürsorge im Rentenalter

Die Schwierigkeit des Loslassens
Neue Projekte finden
Entspannter Umgang mit der Zeit

Kapitel 12: Selbstfürsorge in Krisensituationen

Innere Widerstandskraft fördern
Krank, einsam oder unglücklich
Neue Kraftquellen finden

Teil V: Über sich hinauswachsen

Kapitel 13: Sinnsuche und Erfüllung

Flow und Freude
Eigene Werte wertschätzen
Loslassen lernen

Kapitel 14: Mut zum Aufbruch

Die Komfortzone verlassen
Eigene Stärken entdecken
Unmögliches möglich machen

Kapitel 15: Die Ressourcen schonen

Selbstfürsorgliche Erholung
Warnzeichen erkennen und ernst nehmen
Achtsamer Umgang mit sich und anderen

Teil VI: Der Top-Ten-Teil

Kapitel 16: Zehn Tipps für mehr Selbstfürsorge im Alltag

Eigene Bedürfnisse achtsam benennen
Sich selbst annehmen

Gelassen mit Konflikten umgehen
Mehr Gelassenheit, weniger Stress
Den Blick nach innen lenken
Herausfinden, was Sie gerade brauchen
Am Ende wird alles gut
Geht nicht, gibt's nicht
Nicht reden, sondern tun
Jeden Tag eine gute Tat

Kapitel 17: Zehn Wege zum Selbst

Der Weg der Achtsamkeit
Der Weg der Gelassenheit
Der Weg der Innenschau
Der Weg des Optimismus
Der Weg des Handelns
Der Weg des Körpers
Der Weg des Gefühls
Der Weg der Kreativität
Der Weg der Spiritualität
Der Weg der Beziehung

Kapitel 18: Zehn Impulse zum Verlassen der Komfortzone

Übernehmen Sie eine ehrenamtliche Aufgabe
Werden Sie beruflich aktiv
Engagieren Sie sich in der Politik
Bilden Sie sich weiter
Überschreiten Sie eine Angstgrenze
Suchen Sie sich ein neues Hobby
Lernen Sie eine Fremdsprache
Üben Sie ein Entspannungsverfahren
Gehen Sie raus in die Natur
Überraschen Sie sich und andere

Abbildungsverzeichnis

[Stichwortverzeichnis](#)
[End User License Agreement](#)

Tabellenverzeichnis

Kapitel 1

[Tabelle 1.1: Selbstfürsorgeziele und Unterstützer auf dem Weg dorthin](#)

[Tabelle 1.2: Selbstfürsorglicher Tagesplan](#)

Kapitel 2

[Tabelle 2.1: Genusstraining für alle Sinne](#)

Kapitel 3

[Tabelle 3.1: Positive Bezeichnungen für individuelle Schwächen](#)

Kapitel 4

[Tabelle 4.1: Den eigenen Wertekanon benennen](#)

Kapitel 5

[Tabelle 5.1: Umformulierungen von wenig hilfreichen Glaubenssätzen](#)

Kapitel 14

[Tabelle 14.1: Checkliste für den Weg aus der Komfortzone](#)

Kapitel 15

[Tabelle 15.1: Aktivitäten zur Vorbeugung von Burn-out](#)

Illustrationsverzeichnis

Kapitel 2

[Abbildung 2.1: Die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow](#)

Kapitel 3

[Abbildung 3.1: Das Johari-Fenster stellt die bewussten und unbewussten Persönlich...](#)

Kapitel 4

[Abbildung 4.1: Das Stressmodell des amerikanischen Psychologen Richard Lazarus](#)

Kapitel 9

[Abbildung 9.1: Die vier Seiten jeder Botschaft \(nach Friedemann Schulz von Thun\)](#)

Kapitel 15

[Abbildung 15.1: Aktivierung und Leistungsfähigkeit: ein mittleres Anspannungsnive...](#)

Einführung

»Ach, wenn sich doch nur jemand um mich kümmern würde ...« – dieser Seufzer ist fast jedem Menschen bekannt, der Sorgen hat, nicht weiter weiß oder sich schlecht fühlt. Doch es muss nicht »Jemand« sein, auf dessen Zuwendung und Hilfe man vielleicht bis zum Sankt-Nimmerleins-Tag wartet, sondern die Hilfe liegt ganz nah: Selbstfürsorge! Wer sich gut um sich selbst kümmert, auf die eigenen Bedürfnisse achtet, seine Grenzen kennt und respektiert, sich immer wieder etwas Schönes gönnt, Pausen einplant und sich selbst ein guter Freund ist, kommt gelassen und optimistisch auch durch schwierige Zeiten. Im privaten und beruflichen Alltag ist Selbstfürsorge ein wichtiges Werkzeug, um gesund zu bleiben und glücklich zu sein. Außerdem ist Selbstfürsorge die Grundlage für Fremdfürsorge: Nur wer gut für sich selbst sorgt, hat genügend Energie, um sich empathisch, liebevoll und aufmerksam um andere Menschen kümmern zu können. Mit Selbstfürsorge legen Sie ein solides Fundament für Ihre innere Widerstandsfähigkeit, Ihre Verantwortungsbereitschaft und Lösungsorientierung.

Über dieses Buch

Das Ziel von Selbstfürsorge ist, dass es Ihnen gut geht. Was das genau bedeutet, ist individuell sehr unterschiedlich – abhängig beispielsweise von den aktuellen Lebensumständen, den eigenen Normen und Werten oder der Persönlichkeitsstruktur. Daher lade ich Sie in diesem Buch immer wieder dazu ein innezuhalten und zu prüfen, was Sie jetzt im Moment brauchen, um sich wohl, geborgen und versorgt zu fühlen. Denn

Selbstfürsorge ist ein stetiger Prozess, der niemals abgeschlossen ist, sondern im Sinne einer inneren Haltung jeden Tag weiterwachsen und für Ihr Gedeihen sorgen kann. So werden Sie zufriedener und glücklicher leben.

In diesem Buch erfahren Sie,

- ✓ warum Selbstfürsorge so wichtig ist,
- ✓ wie Selbstwert und Selbstfürsorge zusammenhängen,
- ✓ wie Selbstfürsorge die Persönlichkeitsentwicklung fördert und
- ✓ wie Sie mithilfe von selbstfürsorglichen Maßnahmen Konflikte, Krisen und Grenzsituationen erfolgreich meistern können.

Übungen und Checklisten helfen Ihnen, ein persönliches Selbstfürsorgeprogramm zusammenzustellen, um Ihre Kräfte dauerhaft zu stärken, Ihre Ressourcen zu schonen und sich weiterzuentwickeln. *Selbstfürsorge für Dummies* macht Mut zur Selbstliebe und gibt Impulse für ein achtsameres Leben.

Konventionen in diesem Buch

Internetadressen sind in Maschinschrift dargestellt, damit Sie sie leicht erkennen können. Wenn ein Link aus Layoutgründen auf zwei Textzeilen verteilt werden muss, werden keine zusätzlichen Zeichen wie Bindestriche oder Ähnliches eingefügt. Sie können die Internetadresse so eingeben, wie sie im Buch steht, als wäre der Zeilenumbruch gar nicht vorhanden. Der besseren Lesbarkeit halber wähle ich bei Berufs- und

Personenbezeichnungen oft die männliche Form. Selbstverständlich sind immer alle Geschlechter gemeint.

Was Sie nicht lesen müssen

In diesem Buch finden Sie eine Fülle von Informationen über Selbstfürsorge. Jeder Teil dieses Buchs enthält alle für das Verständnis notwendigen Informationen, sodass Sie das Buch nicht unbedingt von vorn nach hinten durchlesen müssen. Sie können sich die Kapitel heraussuchen, die für Sie besonders wichtig sind. Durch dieses Konzept ergeben sich unweigerlich einige Wiederholungen, damit jedes Kapitel auch ohne umfangreiches Vorwissen verständlich bleibt. Daher bitte ich um Nachsicht bei allen Leserinnen und Lesern, die das Buch chronologisch lesen und gelegentlich feststellen: »Das kenne ich doch schon!«

In Textkästen und neben dem Beispielsymbol gibt es weiterführende Informationen oder anschauliche Erläuterungen, die Ihnen zusätzliches Wissen vermitteln. Diese Passagen können Sie überspringen, wenn Sie möchten, ohne etwas ganz Wesentliches zu verpassen.

Törichte Annahmen über den Leser

Beim Schreiben habe ich einige Annahmen über Sie vorausgesetzt, um Ihnen die Informationen zu geben, die Sie wirklich brauchen. Dies sind meine Annahmen:

- ✓ Ich gehe davon aus, dass Sie das Gefühl haben, sich besser um sich selbst kümmern zu müssen, weil Ihre Bedürfnisse oft zu kurz kommen oder Sie über Ihre Grenzen gehen.
- ✓ Ich vermute, dass Sie viele Aufgaben und Verpflichtungen haben und sich oft nur wenig Zeit für sich selbst nehmen können oder wollen.
- ✓ Ich nehme an, dass Sie sich rasch umsetzbare Tipps wünschen, um sich möglichst umgehend besser um sich selbst kümmern zu können.
- ✓ Ich vermute, dass Sie sich dafür interessieren, wie Sie mithilfe von Selbstfürsorge neue Kraft sammeln können, um sich empathisch und verlässlich um andere Menschen kümmern zu können.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Selbstfürsorge für Dummies ist in sechs Teile eingeteilt, in denen das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln und in unterschiedlichen Zusammenhängen beleuchtet wird. Hier ein kurzer Überblick über das, was Sie in den einzelnen Teilen dieses Buches finden.

Teil I: Selbstfürsorge: die Grundlagen

In diesem Teil stelle ich Ihnen mein Selbstfürsorgekonzept vor, das ich »AGIOH-Prinzip« getauft habe: AGIOH steht für *Achtsamkeit*, *Gelassenheit*, *Innenschau*, *Optimismus* und *Handeln*. Mithilfe dieser fünf Werkzeuge lernen Sie sich besser kennen, verstehen Ihre Konflikte und finden heraus, was Sie wirklich brauchen, um glücklich und gesund zu sein.

Sie entdecken, was Ihnen fehlt und was Sie tun können, um künftig nicht mehr auf wesentliche Dinge verzichten zu müssen. Selbstfürsorge braucht Zeit, Ruhe, Hartnäckigkeit, Gelassenheit, einen festen Willen, Selbstdisziplin, Freiheit und vor allem die Überzeugung, etwas Sinnvolles und Notwendiges für sich selbst zu tun. Sie bekommen Tipps, wie Sie wenig hilfreiches Verhalten ablegen und hilfreiche Strategien stärken oder neu lernen können. Sie lernen Ihre Bedürfnisse besser kennen und erfahren, wie Sie sie befriedigen können – auch gegen möglichen Widerstand von außen und innen. Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihren Selbstwert stärken und Ihre Genussfähigkeit erhöhen können.

Teil II: Selbstfürsorge im Alltag

Unter dem Motto »Carpe diem – Nutze den Tag« bekommen Sie in diesem Teil Impulse für ein persönliches, alltagstaugliches Selbstfürsorgeprogramm. Zur Selbstfürsorge gehört unabdingbar dazu, dass Sie Ihre Grenzen kennen und respektieren. Ihre Kräfte sind begrenzt und Ihre Lebenszeit ist endlich – daher gilt es, mit Energie und Zeit sparsam umzugehen und beides sinnstiftend einzusetzen. Wenn Sie Ihre eigenen Grenzen respektieren und auch anderen Menschen Ihre Grenzen aufzeigen, damit niemand Ihnen zu nahe kommt oder zu viel von Ihnen verlangt, gehen Sie verantwortungsvoll mit Ihren Ressourcen um und vermeiden negativen Stress. Sie lesen, wie Sie künftig gut durch den Tag kommen, Ihre Potenziale entfalten und auch trotz innerer und äußerer Hindernisse die größten Herausforderungen meistern. Außerdem bekommen Sie Hinweise, wie Sie Ballast abwerfen und Ihr Beziehungsnetzwerk selbstfürsorglich pflegen können.

Teil III: Selbstfürsorge im Berufsleben

Beim Thema Arbeit denken die meisten an Mühsal, Zurückstellen der eigenen Bedürfnisse, Unterordnung und Fremdbestimmung. Während der Arbeitszeit gut auf sich achtzugeben, die eigenen Grenzen zu respektieren und die Selbstfürsorge nicht aus den Augen zu verlieren, hilft jedoch dabei, das Berufsleben erfolgreich und erfüllend zu absolvieren. In diesem Teil bekommen Sie Hinweise zur selbstfürsorglichen Gestaltung des Berufsalltags, zur Konfliktlösung, zur Gesundheitsförderung im beruflichen Umfeld sowie zur Burn-out-Vorbeugung.

Teil IV: Selbstfürsorge an Lebensschwellen

Im Leben gibt es Phasen, Abschnitte und Entwicklungen, die entweder stetig oder abrupt beginnen und enden: Der Übergang von Kindheit und Jugend zum Erwachsenenalter, der Beginn der Berufstätigkeit, die Gründung einer Familie, räumliche Veränderungen, Einschnitte durch Krankheiten oder Verluste, der Übergang ins Rentenalter. An solchen Lebensschwellen gut für sich zu sorgen, ist besonders hilfreich, um die Veränderungen zu meistern und sich weiterzuentwickeln. In diesem Teil erfahren Sie, wie Sie Lebensschwellen selbstfürsorglich gestalten: als junge Eltern, als Rentner, in Krisensituationen. Sie bekommen Unterstützung bei der Förderung von Akzeptanz, der Stärkung Ihrer inneren Widerstandskraft und der Bewältigung von Stress und Sorgen.

Teil V: Über sich hinauswachsen

Selbstfürsorge ist kein Optimierungsprozess im Sinne von »größer, schneller, weiter«, sondern eine

aufmerksame Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, um nachhaltig froher und gesünder zu leben. In diesem Teil lade ich Sie dazu ein herauszufinden, was Ihrem Leben Sinn gibt, was Sie erfüllt und worauf Sie sich künftig besonders konzentrieren möchten. Sie erfahren, wie Sie Ihre Komfortzone angstfrei verlassen können, um Neues zu erleben oder zu erlernen und Ihre Potenziale zu entfalten. Ich erläutere, wie Sie Ihre Stärken erweitern und sich von Ihren Schwächen nicht ausbremsen lassen. Und Sie erfahren, wie Sie Ihren Alltag achtsam gestalten und Ihre Ressourcen schonen, um nicht auszubrennen, sondern genügend Energie für die Persönlichkeitsentwicklung zu haben.

Teil VI: Der Top-Ten-Teil

Um selbstfürsorglich zu leben, brauchen Sie den festen Willen, gut zu sich selbst zu sein und auf Ihre Bedürfnisse zu achten. Das Ziel der Selbstfürsorge ist, dass Sie zufrieden, gesund und ausgeglichen sind und Ihr Leben selbstbestimmt gestalten. Im Top-Ten-Teil bekommen Sie zehn rasch umsetzbare Anregungen für Ihren Alltag, um der Selbstfürsorge mehr Raum zu geben und sich im Tagesverlauf immer wieder achtsam und fürsorglich auf sich zu besinnen. Ich beschreibe zehn unterschiedliche Wege, wie Sie Ihren Bedürfnissen aufmerksam nachspüren und Ihr Selbstbild schärfen können. Und Sie bekommen zehn Impulse zum Verlassen der Komfortzone.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Über das Buch verteilt finden Sie zahlreiche Symbole. Sie weisen auf zusätzliche Informationen hin.



Der Text neben diesem Symbol liefert Ihnen wichtige Informationen über die Zusammenhänge zwischen Selbstfürsorge und Lebensqualität, Gesundheit, Zufriedenheit.



Dieses Symbol steht für hilfreiche Tipps und praktische Hinweise für Ihre Selbstfürsorge.



Mit diesem Symbol weise ich Sie auf mögliche Hindernisse oder Fallstricke hin und erläutere, was Sie vermeiden oder hinterfragen sollten.



Neben diesem Symbol finden Sie eine Übung, die Sie sofort und ohne großen Aufwand ausprobieren können.



Dieses Symbol leitet ein Alltagsbeispiel ein, das die vorangegangenen Textpassagen konkretisiert oder illustriert. Sie können es überspringen, ohne wichtige Informationen zu verpassen.

Wie es weitergeht

Das kommt drauf an ...

- ✓ Wollen Sie sich selbst besser kennenlernen, Ihre Wünsche und Hoffnungen reflektieren, Ihre Bedürfnisse konkret benennen und Ihren Selbstwert stärken, lesen Sie Kapitel 2. Darin finden Sie Impulsfragen, um sich auf die Reise nach innen zu machen.

- ✓ Wenn Sie im Alltag immer wieder auf Hindernisse stoßen, die Sie davon abhalten, den Weg der Selbstfürsorge konsequent zu gehen, blättern Sie zu Kapitel 5. Darin mache ich Vorschläge, wie Sie solche Hindernisse erkennen und überwinden können, und erläutere, wie wichtig Planung und Vorbereitung sind, damit die Selbstfürsorge künftig einen angemessenen Platz in Ihrem Leben bekommen kann.
- ✓ Erwarten Sie Ihr erstes Kind und fragen sich, wie Sie Ihre Zeit und Kraft künftig selbstfürsorglich einteilen können, lesen Sie Kapitel 10. Hier beschreibe ich, wie Sie auch mit kleinen Kindern Ihre Selbstfürsorge nicht aus den Augen verlieren und wie Sie für ruhige Nächte sorgen können, damit die ganze Familie auftanken kann.
- ✓ Wenn Sie zehn rasch umsetzbare Tipps für mehr Selbstfürsorge im Alltag lesen möchten, schlagen Sie Kapitel 16 auf.

Warten Sie nicht darauf, dass andere Menschen sich verändern, dass Ihre Liebsten Ihre Wünsche erraten oder dass das Schicksal sich zu Ihren Gunsten wendet, sondern übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Wohlbefinden und Ihre Persönlichkeitsentwicklung – ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg und Freude.

Teil I

Selbstfürsorge: die Grundlagen



IN DIESEM TEIL ...

Sie lernen mein Selbstfürsorgekonzept kennen, das ich »AGIOH-Prinzip« getauft habe: AGIOH steht für *Achtsamkeit, Gelassenheit, Innenschau, Optimismus* und *Handeln*. Mithilfe dieser fünf Werkzeuge finden Sie heraus, was Sie wirklich brauchen, um glücklich und gesund zu leben. Sie entdecken, was Ihnen fehlt und was Sie tun können, um künftig Ihre Bedürfnisse nachhaltig zu befriedigen. Selbstfürsorge braucht Zeit, Ruhe, Hartnäckigkeit, Gelassenheit, einen festen Willen, Selbstdisziplin, Freiheit und vor allem die Überzeugung, etwas Sinnvolles und Notwendiges für sich selbst zu tun. Sie bekommen Tipps, wie Sie wenig hilfreiches Verhalten ablegen und hilfreiche Strategien erlernen können. Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihren Selbstwert festigen und Ihre Genussfähigkeit erhöhen, sich auf Ihre Stärken und Talente konzentrieren und Ihre Persönlichkeit lebenslang entfalten.

Kapitel 1

Jeden Tag bewusst leben

IN DIESEM KAPITEL

Achtsam mit sich selbst umgehen
Ziele definieren und neue Wege gehen
Gedanken und Gefühle ernst nehmen
Unterstützung suchen

Ihr Akku ist mal wieder leer, Sie sind nervös, angespannt und ausgelaugt – und denken vielleicht sehnsüchtig: »Ach, wäre das schön, rundum gut versorgt zu werden, um glücklich, zufrieden und im Einklang mit mir und der Welt zu sein ...« Ist das zu schön, um wahr zu sein? Nein! Sie haben es in der Hand: Fangen Sie noch heute an mit bewusster Selbstfürsorge, um zu sich zu finden und Ihr Leben zu verschönern. Sie sind es wert, denn Sie sind einzigartig. Auf der ganzen Welt gibt es keinen zweiten Menschen wie Sie. Selbst wenn Sie ein eineiiger Zwilling sind, unterscheiden Sie sich doch von Ihrem Gegenpart, denn wir Menschen sind nicht nur durch unsere Gene bestimmt, sondern haben eine unverwechselbare Persönlichkeit, die von zahlreichen Faktoren geprägt ist. In Ihrer Einzigartigkeit sind Sie der einzige Mensch, der wirklich weiß, was Sie brauchen. Denn Sie begleiten sich Ihr Leben lang. Ihre Bedürfnisse, Wünsche, Geheimnisse, Träume, Hoffnungen und Ihr inneres Streben kennt niemand anders so wie Sie selbst. Nicht alles ist Ihnen bewusst, viele Triebe und Konflikte schlummern in Ihrem

Unbewussten – aber das, was Sie von sich kennen, weiß nicht einmal Ihr engster Vertrauter.

Darum liegt es auf der Hand, dass nur eine Person dafür zuständig sein kann, jederzeit gut für Sie zu sorgen: Sie selbst. »Uff«, denken Sie jetzt vielleicht, »ich muss mich schon um so viele andere Menschen und Dinge sorgen, wie soll auch das noch gehen?« Die Antwort auf diese Frage finden Sie in diesem Buch: Ich helfe Ihnen dabei, Zeit für sich zu finden, Ihr Innerstes besser zu erkennen, Ihre wesentlichen Bedürfnisse zu identifizieren und alles zu tun, damit es Ihnen gut geht. Sie können dafür sorgen, dass Ihr Leben zu jedem Zeitpunkt lebenswert und erfüllt ist, ganz egal, wie die äußeren Umstände sind. Auch in schwierigen Situationen ist Selbstfürsorge unverzichtbar – sie stärkt Ihre innere Widerstandskraft und erhöht Ihre Lebensfreude.



Auch wenn Sie denken, Sie hätten gar keine Zeit für Selbstfürsorge, reservieren Sie ab sofort jeden Tag eine halbe Stunde »Ich-Zeit« in Ihrem Kalender. Lesen Sie dieses Buch, entwickeln Sie Selbstfürsorgeziele und üben Sie selbstfürsorgliches Verhalten ein. Diese tägliche halbe Stunde ist bestens investierte Zeit!

In diesem Kapitel mache ich Sie mit meinem Selbstfürsorgekonzept, das ich »AGIOH-Prinzip« getauft habe, vertraut: AGIOH steht für *Achtsamkeit*, *Gelassenheit*, *Introspektion*, *Optimismus* und *Handeln*. Mithilfe dieser fünf Werkzeuge lernen Sie sich besser kennen, verstehen Ihre Konflikte und finden heraus, was Sie wirklich brauchen, um glücklich und gesund zu sein. Sie entdecken, was Ihnen fehlt und was Sie tun können, um künftig nicht mehr auf wesentliche Dinge verzichten zu müssen. Natürlich sind Sie nicht allein auf Ihrem Weg

- ich erläutere, woran Sie Menschen erkennen, die hilfreich für Sie sind. Sie erfahren, wie Sie mit solchen Menschen in Kontakt kommen und bleiben, welche Rolle Ihre Intuition dabei spielt und woran Sie schädliche Beziehungen erkennen. Ich lade Sie ein zu einer spannenden Reise zu sich selbst mit dem Ziel, sich ab sofort liebevoll und aufmerksam um sich zu kümmern. Auf geht's!

Das AGIOH-Prinzip der Selbstfürsorge

Fünf Stellschrauben für mehr Selbstfürsorge werden Ihnen in diesem Buch immer wieder begegnen:

- ✓ Achtsamkeit,
- ✓ Gelassenheit,
- ✓ Introspektion,
- ✓ Optimismus und
- ✓ Handeln.

Damit Sie sich das besser merken können, habe ich aus den Anfangsbuchstaben die Abkürzung AGIOH gebildet. Diese Hilfsmittel benötigen Sie, um in allen möglichen Lebenslagen zu spüren, was gerade mit Ihnen passiert, was Sie sich wünschen und was Sie wirklich brauchen, wie Sie Ihre Gefühle regulieren und was Sie tun können, um aus jeder Situation das Beste zu machen. Finden Sie ein Bild für diese Werkzeuge, beispielsweise fünf Finger einer Hand, fünf verschiedenfarbige Buntstifte oder fünf unterschiedlich große Schraubenschlüssel, und prägen Sie sich den Fünfklang anhand folgender Impulse ein:

- ✓ **Achtsamkeit:** aufmerksam beobachten, ohne zu bewerten, alles wahrnehmen, was in Ihnen und um Sie herum geschieht, ohne Gründe zu suchen oder Hypothesen zu bilden, offen sein für das, was gerade im Moment geschieht, mit allen Sinnen ganz fokussiert die Welt in sich aufnehmen.
- ✓ **Gelassenheit:** Menschen und Dinge so sein lassen, wie sie sind, loslassen können, nichts mit Gewalt festhalten wollen, innere Balance finden und behalten, auch in schwierigen Situationen nicht die Nerven verlieren.
- ✓ **Innenschau:** in sich hineinhorchen, die eigenen Bedürfnisse erkennen und beachten, eigene Anteile an Konflikten oder Missverständnissen kritisch hinterfragen, Verantwortung übernehmen, zu Schwächen, Fehlern und Eitelkeiten stehen, vor der eigenen Tür kehren.
- ✓ **Optimismus:** eine positive Grundeinstellung pflegen, die heiteren Stunden zählen, das halbvolle Glas oder das Licht am Ende des Tunnels sehen, darauf vertrauen, dass nach dem Regen wieder die Sonne scheinen wird, davon ausgehen, dass am Ende doch alles gut werden wird, in schwierigen Zeiten auf Unterstützung hoffen, die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten bewusst einsetzen, um ans Ziel zu kommen.
- ✓ **Handeln:** tatkräftig zupacken, nicht allzu lange zaudern oder zögern, Pläne umsetzen, Neues ausprobieren, aus Fehlern lernen, kalkulierte Risiken eingehen, das Heft in die Hand nehmen, Gelegenheiten beim Schopf packen, Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden und sich nicht in Details verzetteln.



Wenn Sie mögen, können Sie sich folgende fünf Gesten für das Selbstfürsorgekonzept einprägen: Achtsamkeit: eine Hand aufs Herz legen, Gelassenheit: beide Arme anwinkeln und aus Daumen und Zeigefingern beider Hände jeweils ein »O« formen, Innenschau: mit Zeige- und Mittelfinger einer Hand auf Ihre Augen deuten, Optimismus: beide Daumen hoch, Handeln: eine Faust machen und »tschakka« sagen. Durch solche Gesten verankern Sie die Werkzeuge dauerhaft in Ihrem Gedächtnis und können sich jederzeit daran erinnern.

Gefühle und Stimmung einfangen

Ihr persönliches Ziel der Selbstfürsorge ist wahrscheinlich nicht jeden Tag gleich, sondern es verändert sich immer wieder. Um die Werkzeuge der Selbstfürsorge zielführend einzusetzen, lade ich Sie dazu ein, sich einen Moment lang zurückzulehnen und über folgende Fragen nachzudenken:

- ✓ Was wünschen Sie sich derzeit am meisten?
- ✓ Was fehlt Ihnen besonders schmerzlich?
- ✓ Worauf warten Sie schon seit längerer Zeit?
- ✓ Was erhoffen Sie sich für die Zukunft?

Beobachten Sie aufmerksam, welche Gefühle sich bei dieser Reflexion einstellen - positive Gefühle wie Vorfreude, Hoffnung, Erregung und Neugier, oder negative Gefühle wie Trauer, Angst, Enttäuschung und Resignation, oder von allem etwas? Prüfen Sie Ihre Stimmung, während Sie über Ihre Wünsche und Bedürfnisse nachdenken - wird sie besser, weil Sie sich