

DAS PRINZIP SELBSTFÜRSORGE

Checkliste: Gehe ich selbstfürsorglich mit mir um?



Um herauszufinden, wo Sie gerade hinsichtlich Ihrer Selbstfürsorge stehen, können Sie diese Checkliste nutzen. Kreuzen Sie bitte spontan und intuitiv an, was auf Sie bei den jeweiligen Punkten zutrifft.

	ja, ausreichend	nein, zu selten	möchte ich verbessern
Ich kenne und hinterfrage meine Glaubenssätze (z.B. "Selbstfürsorge ist egoistisch"; "erst die anderen, dann ich")			
Ich überfordere mich durch meine hohen Ansprüche oder Perfektionismus nicht selbst im Alltag?			
Es ist mir meistens egal, was andere über mich denken.			
Ich nehme meine Bedürfnisse und was mir gut tut körperlich wahr.			
Ich kenne meine Stresswarnzeichen und die Anzeichen dafür, wenn es höchste Zeit ist, mich um mich zu kümmern.			
Ich bin mir im Klaren darüber, dass ich nur begrenzt belastbar bin.			
Ich habe in der letzten Woche meine Grundbedürfnisse befriedigt: Ich habe... ...genug geschlafen? ...genug getrunken? ...mich gut ernährt?			
Ich achte darauf, wichtige Bedürfnisse aktiv zu befriedigen.			
Ich lebe nach meinen Werten und danach, was mir wirklich wichtig ist.			
Dem, was mir wirklich wichtig ist, gebe ich genug Raum und Zeit.			
Ich generiere Zeiträume explizit dafür, mich gut um mich zu sorgen.			
Ich plane Zeit ein zur Selbstreflexion.			
In meinem Kalender stehen fixe Zeiten als wichtige Termine für mich blockiert.			

	ja, ausreichend	nein, zu selten	möchte ich verbessern
Ich kenne meine Motive, weshalb es sich für mich lohnt, mich um mich zu sorgen.			
Ich habe Erinnerungssymbole, die mich an meine Selbstfürsorge erinnern.			
Ich weiß, was mich stresst, was meine Energieräuber sind.			
Ich bewerte Stress nicht per se als negativ und schädlich.			
Ich weiß, was in meinem Körper bei Stress passiert und wie er auf Stress reagiert.			
Ich kenne meine Kraftquellen, Ressourcen.			
Ich nehme mir genug Zeit, um aufzutanken und meine Energiebilanz ausgeglichen zu halten.			
Ich kenne ein Entspannungsverfahren und nutze es.			
Ich bewege mich ausreichend.			
Ich mache regelmäßig Pausen und halte inne.			
Ich kenne meine Talente und Fähigkeiten; das Wissen darüber ist eine wichtige Ressource für mich.			
Ich bin optimistisch und habe eine positive Zukunftsaussicht.			
Ich umgebe mich nur wenig mit negativen Nachrichten.			
Ich bin dankbar für das, was ich habe.			
Ich achte darauf eine aufrechte und kraftvolle Körperhaltung einzunehmen.			
Ich wertschätze mich und andere.			
Ich achte auf meine Wortwahl (mir selbst und anderen gegenüber).			

	ja, ausreichend	nein, zu selten	möchte ich verbessern
Ich praktiziere täglich Achtsamkeit: Ich esse zum Beispiel achtsam und weiß nach dem Essen noch ganz genau, was und wie viel ich gegessen habe, wie es geschmeckt hat und bemerke wenn ich satt bin.			
Ich verlasse regelmäßig meine Komfortzone und stelle mich meinen Ängsten.			
Ich unterscheide, ob ich Situationen beeinflussen kann oder nicht.			
Wenn ich sie beeinflussen kann, handle ich auch dementsprechend.			
Ich kann mich selbst beruhigen und regulieren.			
Ich setze anderen gegenüber Grenzen und sage nein, wenn nötig.			
Ich begrenze mich selbst, indem ich aktiv abschalte (z.B. von der Arbeit) und unnötiges Grübeln beende.			
Ich weiß, wer mir gut tut und wer mir Kraft raubt.			
Ich suche mir Unterstützung bei anderen und lasse mir helfen.			
Ich helfe anderen ohne Gegenleistung zu erwarten.			
Ich opfere mich nicht auf, ich will andere nicht retten.			
Ich lasse die Verantwortung da, wo sie ist und hingehört.			
Ich nehme das, was andere sagen oder tun, nicht persönlich.			
Ich kann loslassen von ...Dingen ...Rachegefühlen ...Verpflichtungsgefühlen ...mir schädlichen Menschen			

Alle der genannten Aspekte fördern Ihre Selbstfürsorge und damit psychische Widerstandsfähigkeit und Gesundheit. Konzentrieren Sie sich im Alltag auf die Punkte, die Sie am dringendsten verbessern sollten. Erster Schritt: Bewusstsein für die Notwendigkeit der Selbstfürsorge schaffen. Zweiter Schritt: konsequent die Umsetzung im Alltag integrieren, durch Setzen von Terminen, Erinnerungssymbolen, Terminbenachrichtigungen oder "eingeweihte" Freunde, die Sie an Ihre Vorhaben erinnern.