



Let's flow

## SELBSTFÜRSORGE

Selbstfürsorge beginnt eigentlich schon, wenn sich deine Eltern nicht mehr um dich kümmern. Wenn du Eigenverantwortung für dein Leben übernimmst, und du selbst auf deine Bedürfnisse achten musst. D.h. du auch selbst eingreifen musst, wenn es dir mal nicht so gut geht.

Besonders Frauen neigen dazu, sich für andere aufzuopfern. **Wer allerdings für sich selbst nicht sorgen kann, der kann auch nicht für andere sorgen.** Es muss dir ja selbst einmal gut gehen, bevor du überhaupt Kraft hast, andere zu unterstützen.

**Selbstfürsorge erfordert, dass man sich für seine Bedürfnisse aktiv einsetzt**, und das ruft manchmal Widerstände hervor. Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse immer hinten anstellen und nur mehr funktionieren, sind wir irgendwann erschöpft und frustriert. Und können uns bestimmt auch um niemand anderen mehr kümmern oder den eigenen Ansprüchen im Alltag gerecht werden. Geschweige denn, den Erwartungen anderer entsprechen. Wir haben oft nicht den Mut, ehrlich auszusprechen was uns wichtig ist, um andere dadurch nicht zurückzuweisen oder zu enttäuschen. Lieber enttäuschen wir uns selbst und signalisieren unserem Innersten, dass wir es nicht wert sind. Und dies manifestiert sich dann auch im Innersten und wird plötzlich zur eigenen Wahrheit.

**Erlaube dir selbst, dich um dich zu kümmern, setze dich für deine Bedürfnisse ein.** Du hast verdient, dass es dir gut geht. **Mach dich selbst zum wichtigsten Menschen deines Lebens!** Und das hat definitiv nichts mit Egoismus zu tun. Leider wurde uns von Anfang an antrainiert, uns selbst nicht so wichtig zu nehmen, bescheiden zu sein, und uns nicht selbst zu loben. **Selbstachtung würde aber die eigene Verbindung und unsere Selbstliebe stärken**, stattdessen suchen wir nun oft im Außen die Bestätigung. Der eigene Selbstwert ist abhängig von der Bestätigung und Aufmerksamkeit von den Lieben, und nicht davon, wie wertvoll wir unsere eigene Persönlichkeit finden.

» DU ALLEINE KREIERST DEIN LEBEN.  
NUTZE DIESE SCHÖPFERISCHE KRAFT. «

## MEHR BEWUSSTSEIN FÜR SELBSTFÜRSORGE

Wichtig, um mehr Selbstfürsorge zu leben ist, dass du deine eigenen Bedürfnisse und Werte kennst. Lerne dich selbst kennen! Frage dich: Was brauche ich im Alltag um glücklich zu sein? Was ist mir wichtig? Achte ich meine Grenzen? oder Wann sage ich „JA“, wenn ich eigentlich „Nein“ meine? Beachte dabei, dass sich diese Werte und Prioritäten auch ständig verändern! Um deinen Selbstwert zu unterstützen mach dir einmal ernsthafte Gedanken darüber, wofür du dich selbst schätzt. Vielleicht machst du dir sogar eine Liste, mit allen Eigenschaften, die du an dir wertvoll findest. Am Anfang ist das bestimmt nicht einfach, aber wenn du etwas in dich gehst wirst du überrascht sein, wieviele positive Seiten wir an uns selbst finden.

Eine weitere Grundlage für Selbstfürsorge ist **Achtsamkeit**: Spüre was dir gut tut. Gehe achtsam mit deinem Körper um und folge deinem Bauchgefühl – deiner Intuition. Versuche so oft wie möglich dich aufs Hier & Jetzt zu konzentrieren und überprüfe, wo du gerade stehst, was gerade in dir passiert, spüre hinein, was „jetzt“ gerade da ist und nimm es liebevoll an – **ohne es zu bewerten!** Sei einfach bewusst im Moment, nimm wahr was in dir passiert. Beim Abwaschen, Kochen, Bügeln, etc. ... außer deinem Atem und bewusster Aufmerksamkeit brauchst du eigentlich nichts.

## DIE ZWEI WICHTIGSTEN TIPPS FÜR SELBSTFÜRSORGE

### Zeit für dich selbst

Manche von uns nehmen sich ganz von alleine immer wieder eine Auszeit für sich, und benötigen nicht wirklich einen Kalender Eintrag. Wenn du aber eher zu den Leuten gehörst, die immer einen vollen Terminkalender haben, dann nimm dir ab jetzt wirklich Zeit für dich selbst und **plane in deinem Kalender Termine dafür ein**. Eigentlich solltest allem voran, **DEINE** Zeit einplanen und die restlichen Termine dann drumherumorganisieren ;-)  
Wieviel Zeit du hast, wird sich immer wieder ändern, **du solltest aber für dich konkret formulieren, wieviel Zeit du dir mindestens gönnen möchtest.**

### Routinen

Als tägliche Routine zur Selbstfürsorge empfehle ich dir ein Morgenritual. Mach jeden Morgen, bevor du dich in deinen Alltag stürzt, etwas für dich. Das kann ein Kaffee ganz in Ruhe am Balkon sein, eine Meditation, eine kleine Yogapraxis – etwas das dir gut tut. Diese Routine dient dir als Basis für den Tag und bestimmt deine innere Ausrichtung. Meistens ist es doch so, dass die Dinge, die wir hinten anstellen, nie gemacht werden. Deshalb beginn den Tag mit dem wichtigsten Thema – dir selbst! Wenn es morgens für dich unmöglich ist, dann gönne dir ein Abendritual, bevor du schlafen gehst.