

INHALTS- VERZEICHNIS

1 Selbstfürsorge lohnt sich

Sie haben es in der Hand 5 • Selbstfürsorge beginnt im Kopf 14 • Selbst heißt nicht allein 23

2 Das ist Selbstfürsorge

Das Pflichtprogramm 31 • Selbstfürsorglich essen und trinken 33 • Bewegung: Eine echte Wunderpille 37 • Kein Stress mit dem Stress 42 • Regeneration durch Schlaf und Pausen 50 • Die wichtige Kür 57 • Wo die Selbstfürsorge endet 61

3 Was ist eigentlich gut für mich?

Selbstfürsorge ist individuell 65 • Bitte kein Selbstoptimierungsstress! 76 • Eine ehrliche Bestandsaufnahme 78 • Die Krux mit den guten Vorsätzen 85

4 Raum für sich selbst schaffen

Zwischen Mental Load und Hamsterrad 101 • Weglassen, loslassen, andere machen lassen 112 • Wenn große Entscheidungen anstehen 124

5 Jetzt bin ich dran!

30 Minuten nur für mich 133 • Mein perfekter Feierabend 141 • Die geballte Ladung Selbstfürsorge 149 • Familienzeit wirklich genießen 157

6 Hilfe

Inspirierende Fotos 168 • Weiterführende Literatur 172 • Register 174

Erklärung der Symbole

Jede farbige Textpassage bietet Ihnen spannende und besonders wertvolle Zusatzinformationen. Diese Symbole zeigen Ihnen, was Sie hier erwartet.



Gut zu wissen



Achtung!



Verblüffendes



Eine kurze
Anleitung



Aus der
Forschung

SELBSTFÜRSORGE LOHNT SICH



Ständig müde, gestresst, nie Zeit für sich? Das sollten Sie ändern. Kümmern Sie sich um sich, und zwar möglichst ab heute. Warum Selbstfürsorge, Self Care genannt, hohe Priorität haben sollte, erfahren Sie in diesem Kapitel.

WAS BRAUCHE ICH WIRKLICH?

Die Bedürfnispyramide von Maslow hilft Ihnen dabei, Ihren eigenen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen.



Ihr Gefühls- und Bedürfnistagebuch

Wo befinden Sie sich auf der Bedürfnispyramide? Sind zum Beispiel Bindung oder Wertschätzung Ihre Themen? Oder hapert es vielleicht schon bei den Grundbedürfnissen, etwa weil Sie im Alltagsstress keine Zeit für regelmäßige Mahlzeiten haben? Um das zu klären, kann es helfen, eine Woche lang ein Bedürfnistagebuch zu schreiben. Nutzen Sie die folgende Vorlage und füllen Sie sie jeden Abend für den jeweiligen Tag aus. Denken Sie dazu an konkrete Situationen im Tagesverlauf: Wie haben Sie sich gefühlt? Welches Bedürfnis könnte hinter dem Gefühl stecken?

ERFÜLLTE BEDÜRFNISSE

UNERFÜLLTE BEDÜRFNISSE

FÜNF SÄULEN DER GESUNDHEIT

Gut für sich sorgen – was heißt das genau?
Eine Orientierung geben fünf Säulen,
sie bilden das Self-Care-Pflichtprogramm.



Ernährung: Gesund, abwechslungsreich und bewusst essen. Genug trinken. Den Genuss nicht vergessen.



Bewegung: Für Bewegung im Alltag sorgen, regelmäßig Sport machen, am besten an der frischen Luft.



Regeneration: Ausreichend schlafen, auf gute Schlafhygiene achten, genügend Ruhepausen einplanen.



Stressmanagement: Stress so weit wie möglich reduzieren, für Ausgleich und Entspannung sorgen.



Soziale Unterstützung: Freundschaften und andere Beziehungen pflegen, die guttun, Zeit für gemeinsame Aktivitäten.

Selbstfürsorge ist individuell

Sie sind einzigartig.
Finden Sie heraus, was Sie
brauchen, um Kraft zu tanken
und Stress zu meistern.

Was für Sie Selbstfürsorge ist, kann sich stark von dem unterscheiden, was für andere funktioniert. Folgen Sie also nicht einfach jedem Trend, sondern bleiben Sie bei sich. Wenn Sie zum Beispiel mit Yoga nichts anfangen können, sondern lieber Tischtennis spielen, ist das völlig okay.

Welche Art der Selbstfürsorge Sie bevorzugen, hängt von vielen Faktoren ab: von Ihren Erfahrungen, Ihren Gewohnheiten, Ihrem Persönlichkeitstyp, aber auch davon, welcher Chronotyp Sie beispielsweise sind. Die Frage danach, wie Sie „ticken“ und was genau Ihnen guttut, ist gar nicht so einfach zu beantworten. Es gibt in der Wissenschaft mehrere Modelle, die Menschen in Typen zu unterteilen. All diese Modelle sind Hilfskonstruktionen, denn Sie als Mensch sind einzigartig. Trotzdem kann es sich lohnen, sich mit diesen Modellen zu befassen und zu überlegen, welcher Typ Ihnen am meisten entspricht, da es Ihnen eine gewisse Orientierung gibt. Im Folgenden werden einige Modelle vorgestellt, die besonders gut geeignet sind, Ihnen Anhaltspunkte zu geben, welche Ansätze der Selbstfürsorge für Sie geeignet sein könnten. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass Sie sich dabei besser kennenlernen.

Den Anfang machen die sogenannten Big Five – ein echter Klassiker in der Persönlichkeitsforschung: Im Jahr 1936 begann eine umfangreiche Forschungsinitiative, die darauf abzielte, die Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit über die gesamte Lebensspanne zu beobachten. Die ersten Ergebnisse zeigten sich in den 80er-Jahren. In einer Studie wurden aus 4 500 Adjektiven, die die Persönlichkeit beschreiben, 35 Variablen herausgefiltert. Am Ende blieben fünf Faktoren übrig, die sich in verschiedenen Studien als stabil erwiesen: Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit.

Bitte kein Selbst- optimierungs- stress!

Eigentlich tut Selbstfürsorge gut. Falsch verstanden oder zu rigoros umgesetzt, kann sie jedoch zum Stressfaktor werden.

Was ist eigentlich gut für mich?

Haben Sie nach dem Lesen der bisherigen Kapitel das Gefühl, Sie hätten noch unglaublich viel zu lernen und müssten nun zahlreiche Themen auf einmal angehen? Vielleicht haben Sie auch Gefallen an einer der hier beschriebenen Übungen gefunden und überlegen nun, diese mehrmals am Tag zu machen, um die Wirkung zu steigern. Weil Sie gesund leben möchten, nutzen Sie möglicherweise eine Fitnessuhr, mit der Sie Ihren Puls, Ihre Schlafqualität und zahlreiche andere Werte überwachen, um bei Abweichungen sofort gegensteuern zu können. All das ist möglich, aber ist es auch sinnvoll?

Selbstfürsorge ist kein „Projekt“, das perfekt erledigt werden muss. Ja, es ist wichtig, Selbstfürsorge ernst zu nehmen. Viele Menschen setzen sich jedoch mit dem Gedanken unter Druck, in jedem Moment die optimale Selbstfürsorge umsetzen zu müssen. Insbesondere wenn Ihr innerer Antreiber „Sei perfekt!“ dominant ist, kann es sein, dass Sie dazu neigen, zu viel oder zu zwanghaft Selbstfürsorge zu betreiben. Im Kern geht es bei Selbstfürsorge jedoch vor allem darum, zu bemerken, wann Sie zu wenig fürsorglich zu sich selbst sind. Dann gilt es, endlich mal Nein zu sagen, zu delegieren, sich Freiräume zu schaffen und abzuschalten. Manchmal hilft auch, einfach mal gar nichts zu tun, sich nichts vorzunehmen, keinen Haushalt zu machen, sondern einfach mal aus dem Fenster zu schauen oder vor sich hin zu träumen.

Auch die ständigen Vergleiche mit anderen, die frühmorgens um 5 Uhr schon joggen gehen, ein neues kreatives Hobby erlernen oder für immer auf Zucker verzichten, tun Ihnen nicht gut. Es ist wichtig, dass Sie nur auf sich hören und überlegen, was Sie jetzt brauchen. Das darf dann auch schon mal ein Stück Kuchen sein oder einmal

Zwischen Mental Load und Hamsterrad

Im Alltag bleibt die Selbstfürsorge oft auf der Strecke. Was kann helfen, das Hamsterrad abzubremsen oder sogar mal anzuhalten?

Morgens um 6 Uhr klingelt Ihr Wecker. Sie stehen auf, um sich schnell fertig zu machen und die Kinder für die Schule vorzubereiten. Dabei überprüfen Sie bereits Ihre E-Mails auf dem Smartphone. Der Gedanke an den bevorstehenden Arbeitstag und die zahlreichen Verpflichtungen lässt Ihren Stresspegel steigen. Nachdem die Kinder zur Schule gebracht wurden, beginnen Sie Ihren Arbeitstag. Die Arbeit ist anspruchsvoll, voller Termine und Deadlines. Zwischendurch kommen Anrufe und E-Mails von Kollegen und Vorgesetzten rein. Der Druck, allem gerecht zu werden, ist hoch.

In der Mittagspause eilen Sie zum Supermarkt, um schnell etwas für die Pause und frische Lebensmittel für das Abendessen zu besorgen. Zusätzlich rufen Sie noch beim Zahnarzt an, um den Termin abzusagen, da Sie es zeitlich nicht schaffen. Während Sie essen, lesen Sie dienstliche E-Mails und planen Meetings für den nächsten Tag. Auch kommen Gedanken an den Haushalt und die anstehenden Termine für die Kinder auf.

Nach der Arbeit hetzen Sie nach Hause, um die Kinder von der Schule abzuholen. Der Nachmittag ist gefüllt mit Hausaufgaben, Aktivitäten der Kinder, Haushaltstätigkeiten und der Vorbereitung des Abendessens. Der Abend bietet kaum Zeit zur Entspannung. Nachdem die Kinder im Bett sind, rufen Sie Ihre Mutter an, die schon auf Ihren Anruf gewartet hat. Danach setzen Sie sich erneut an den Computer, machen Überweisungen und suchen Fotos für das Abschiedsgeschenk einer Lehrkraft Ihres Kindes heraus. Der Gedanke an den nächsten Tag und die offenen Punkte auf Ihrer To-do-Liste lässt Sie nur schwer zur Ruhe kommen. Schließlich gehen Sie spät ins Bett, um am nächsten Morgen wieder früh aufzustehen, in das

DEN JA-REFLEX STOPPEN

Es gibt viele selbstfürsorgliche Alternativen zu „Ja, mach ich“. Üben Sie mal, indem Sie diese Vorschläge laut vorlesen.

- „Darüber muss ich erst einmal nachdenken. Ich gebe dir morgen Bescheid.“
- „Ich schaffe das diese Woche nicht mehr, aber nächste Woche habe ich noch eine Lücke. Frag mich dann gern noch mal.“
- „Ich habe dafür nur 30 Minuten Zeit. Ich kann nur das übernehmen, was ich in dieser Zeit schaffe.“
- „Ich kann das machen, aber nur, wenn ich dafür eine andere Aufgabe abgeben kann.“
- „Ich bin schon die letzten drei Mal eingesprungen, dieses Mal ist jemand anderes dran.“
- „Ich helfe gern bei etwas anderem, aber das liegt mir überhaupt nicht.“
- „Mein Schreibtisch ist voll. Ich kann die Prioritäten umsortieren. Dann mache ich das zuerst, die andere Aufgabe schaffe ich dann aber erst nächste Woche. Passt das?“
- „Danke, das ist ein wundervolles Kompliment, dass Sie mir das zutrauen. Trotzdem kann ich Ihnen heute nicht aushelfen.“
- „Ich freue mich sehr, dass Sie an mich denken. Aber mein Terminkalender ist heute/diese Woche/nächste Woche schon komplett voll.“
- „Ich sehe, dass du unter Druck stehst. Allerdings bin ich mit meinen eigenen Aufgaben noch nicht fertig und kann dir daher jetzt nicht helfen.“
- „Nein, das ist in der Zeit nicht zu schaffen.“
- „Nein, das ist heute nicht möglich.“
- „Ich weiß, dass das dringend ist, aber ich habe aktuell keine Kapazitäten. Bitte frag jemand anderen.“
- „Ich möchte sicherstellen, dass die Qualität nicht leidet. Deshalb kann ich das unter Zeitdruck nicht übernehmen.“

ZWEI PERFEKTE SELF-CARE-TAGE

Ein Wochenende ganz im Zeichen der Selbstfürsorge? Nicht immer wird das möglich sein, aber zumindest ein paar Tipps lassen sich meistens umsetzen.



Schlafen: Sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Es ist sinnvoll, maximal eine Stunde später als unter der Woche ins Bett zu gehen, um den Rhythmus nicht durcheinanderzubringen, und aufzustehen, sobald Sie wach werden. Legen Sie sich eventuell mittags noch mal hin oder gehen Sie abends früher ins Bett.



Ernährung: Nutzen Sie das Wochenende, um Mahlzeiten bewusst zu zelebrieren. Decken Sie den Tisch mit frischen und gesunden Zutaten. Gönnen Sie sich Genuss außerhalb Ihrer gewohnten Routine. Kochen Sie gemeinsam, probieren Sie neue Rezepte aus oder gönnen Sie sich einen Restaurantbesuch.



Aktiv sein: Gehen Sie Aktivitäten nach, die Ihnen Freude bereiten, Sie entspannen und erfrischen. Auch ein Treffen mit Familie, Freunden ist geeignet. Nutzen Sie gezielt analoge (!) Aktivitäten, die Ihre Sinne ansprechen und den Stress der Woche abbauen.



Selbstreflexion: Lassen Sie zum Beispiel die letzte Woche Revue passieren. Was ist passiert? Was hat Sie beschäftigt? Wie geht es Ihnen nach dieser Woche? Das Ergebnis muss nicht immer verschriftlicht werden. Es ist vollkommen in Ordnung, einfach den Gedanken nachzuhängen.



Wünsche und Spontaneität: Wollten Sie schon länger mal wieder ins Kino gehen oder ein Schaumbad nehmen? Welchen anderen Wunsch könnten Sie sich erfüllen? Gönnen Sie sich etwas Gutes, ganz ohne speziellen Anlass! Lassen Sie auch Raum für spontane Ideen und neue Kontakte. Erlauben Sie sich, vom Plan abzuweichen.

Familienzeit wirklich genießen

Zeit für mich? Wer Kinder hat,
kann davon oft nur träumen.
Doch auch im Familienalltag
ist Selbstfürsorge möglich.

Nach allem, was Sie bisher gelesen haben, fragen Sie sich vielleicht: Wie soll das gehen, wenn ich beruflich engagiert bin, einen Haushalt zu führen und auch noch Kinder habe? Tatsächlich ist es eine Herausforderung, Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren, besonders wenn man kleine Kinder hat. Elternsein ist ein Vollzeitjob, in Kombination mit Erwerbsarbeit kann das Pensum überwältigend wirken. Viele Mütter und Väter stehen vor der Aufgabe, eine nicht enden wollende To-do-Liste zu bewältigen und dabei auch noch Zeit für sich zu finden. Dann neigt man dazu, das vermeintlich Unwichtige als Erstes zu streichen: die eigene Selbstfürsorge. Doch genau das sollten Sie nicht tun! Gerade für Eltern ist es wichtig, das Thema Selbstfürsorge und damit Zeit für sich ernst zu nehmen – um gesund und fit zu bleiben, für sich selbst und für die Kinder.

Kuscheln macht glücklich

Zur Wahrheit gehört aber erfreulicherweise auch: Kinder machen glücklich! Das lässt sich bis zu einem gewissen Grad sogar wissenschaftlich erklären. Sicher können Sie sich an Momente erinnern, in denen Sie ganz ergriffen waren, als Sie Ihr Kind im Arm hielten und es hin und her wiegen konnten. Immer dann, wenn wir mit unserem Kind kuscheln, wird bei beiden Personen Oxytocin ausgeschüttet. Es sorgt dafür, dass unser Stresshormonspiegel sinkt, das Vertrauen in unsere Mitmenschen gestärkt wird und unsere emotionale Kompetenz gefördert wird. Aber auch unser Immunsystem profitiert davon.