



□ **Zeit für dich. Zeit zum Auftanken.** □

In diesem Newsletter lade ich dich ein, dir selbst ein Stück näher zu kommen
– mit liebevollen Impulsen für deine Selbstfürsorge.
Denn echte Fürsorge beginnt bei uns selbst. Und manchmal braucht es nur
kleine Anstöße, um Großes in Bewegung zu bringen.

Heute für dich:

□ **„Sich selbst die beste Freundin / der beste Freund sein“**
Ein kleiner Crashkurs in Selbstfürsorge & Achtsamkeit

□ **„Auszeit im Grünen - deine persönliche NaturKur“**
Lass dich inspirieren, wie die Natur zur Kraftquelle für Körper & Seele wird

Mach's dir gemütlich und gönn dir diesen Moment – ganz für dich.
Du hast es verdient. □



Selbstfürsorge - sich selbst die beste Freundin / der beste Freund sein

Kennst du das? Du bist für Freunde und Familie da, gibst ihnen die besten Ratschläge – aber für dich selbst hast du am wenigsten Zeit und Kraft?

Ich möchte dir heute **5 kleine, wirkungsvolle Tipps** für mehr Selbstfürsorge mit auf den Weg geben – damit du dich wieder besser wahrnimmst und liebevoller mit dir umgehst.

Denn eines ist sicher: ☐ **DU bist der wichtigste Mensch in DEINEM Leben.**

☐

☐ **Stell dir vor, deine beste Freundin wäre in deiner Situation.**

Was würdest du ihr raten? Notiere deine Ratschläge – und sage sie dir selbst. Du wirst bemerken, wie viel liebevoller du plötzlich mit dir selbst sprichst.

☐ **Sprich gut mit dir – und denke positiv.**

Formuliere Sätze, die dir guttun, wie: „*Ich bin wertvoll.*“ oder „*Ich bin gut, so wie ich bin.*“

Schreib sie auf und hänge sie z. B. an den Spiegel im Bad – so wirst du immer wieder daran erinnert und stärkst deine mentale Gesundheit.

☐ **Was sind deine Energieräuber?**

Überlege, wer oder was dir in letzter Zeit Kraft entzogen hat. Notiere diese Situationen oder Personen – so kannst du in Zukunft bewusster und klarer damit umgehen.

☐ **Blick zurück – mit Dankbarkeit.**

Was ist in der letzten Woche Gutes passiert? Was oder wer hat dir gutgetan? Schreib es auf, sei stolz darauf und erkenne deine Kraftquellen. Vielleicht machst du dir während der Woche bereits Notizen – und reflektierst dann am Sonntag ganz bewusst.

☐ **Plane deine Selbstfürsorge fest ein.**

Du weißt jetzt, was dir guttut – also mach es dir zur Gewohnheit!

Das kann z. B. ein Spaziergang im Wald sein (mehr dazu siehe unten).

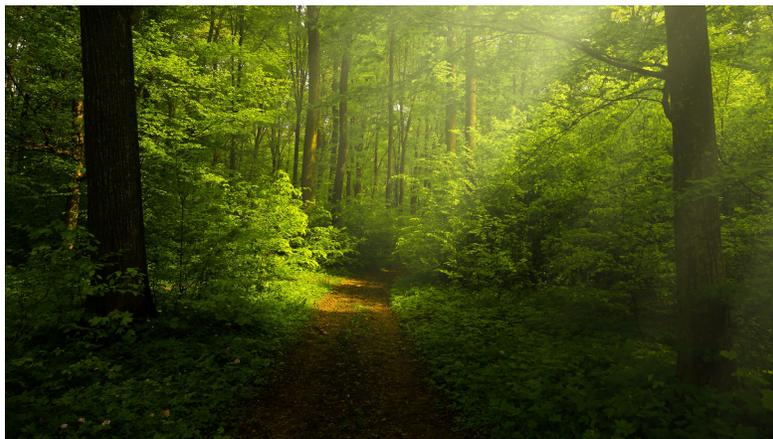
Trage deine kleinen Auszeiten bewusst in deinen Kalender ein. Du hast es dir verdient, gut für dich zu sorgen.

Wenn du diese Selbstfürsorge-Rituale regelmäßig in deinen Alltag integrierst, wirst du schon bald merken:

☐ Du fühlst dich ausgeglichener, gelassener und glücklicher.

☐ Deine emotionale Resilienz wird gestärkt – langfristig und ganz natürlich.

☐ **Sei gut zu dir. Du bist es wert.** ☐



Auszeit im Grünen – deine persönliche NaturKur ☐

Eintauchen. Durchatmen. Aufatmen.

Ein Aufenthalt in der Natur wirkt wie ein Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele.

Schon ein bewusster Spaziergang im Grünen – ganz ohne Eile, dafür mit offenen Sinnen – kann wahre Wunder wirken.

Nutze die Kraft des Waldes für dein Wohlbefinden und gönn dir eine kleine Auszeit in Form des sogenannten **Waldbadens** (Shinrin Yoku).

Was macht eigentlich Waldbaden mit dir - und warum es so wohltuend?

☐ Stressabbau

Schon wenige Minuten im Wald senken nachweislich den Cortisolspiegel und beruhigen das Nervensystem.

☐ Stärkung des Immunsystems

Die ätherischen Öle der Bäume (Terpene) fördern die Aktivität der natürlichen Killerzellen – das stärkt deine Abwehrkräfte.

☐ Bessere Konzentration & innere Klarheit

Waldluft und Naturgeräusche helfen, den Kopf freizubekommen und die Gedanken zu ordnen.

☐ Herz-Kreislauf-Stärkung

Blutdruck und Puls regulieren sich, das Herz-Kreislauf-System kommt in Balance.

☐ Stimmungsaufhellung

Waldbaden kann Symptome von Angst und Depression lindern und hebt die Stimmung – ganz ohne Nebenwirkungen.

☐ Besserer Schlaf

Die beruhigende Wirkung des Waldes verbessert die Schlafqualität und hilft beim Einschlafen.

☐ Mehr Achtsamkeit & Präsenz

Beim bewussten Gehen, Atmen und Wahrnehmen im Wald schärfen sich deine Sinne – du kommst ins Hier und Jetzt.

☐ Tiefere Verbindung zur Natur

Waldbaden fördert ein Gefühl von Verbundenheit, Dankbarkeit und innerem Frieden.

Ich hoffe, dieser etwas andere Newsletter konnte dir liebevolle Impulse für deine Selbstfürsorge schenken.

Manchmal braucht es nur eine kleine Erinnerung, um sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen.

Wenn dir dieser Newsletter gefallen hat und du dir mehr Inhalte in dieser Art wünschst, freue ich mich sehr über dein Feedback ☐

Ich wünsche dir einen sonnigen Frühling – mit vielen Momenten der Achtsamkeit, Selbstfürsorge und liebevoller Begegnungen mit dir selbst. ☐

Alles Liebe,
Petra

**Du möchtest gerne im [Newsletter Archiv](#) stöbern?
Dann klicke auf den untenstehenden Button:**

Jetzt Blog entdecken

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Petra Kremser
Klopstockgasse 14
4600 Wels
Österreich

+43 677 63080050
mail@petra-kremser.at
www.petra-kremser.at
CEO: Petra Kremser