



Selbstfürsorge – wie geht das überhaupt?

Im Grunde genommen geht es darum, dass du **auf dich und deine Bedürfnisse** achtest und nicht nur die **Erwartungen anderer** erfüllst. Doch Hand aufs Herz, wie sieht es aus mit der Stärkung eigener **Ressourcen**, mit **Achtsamkeit** und **Autonomie**? Wie sieht es aus mit deiner **Work-Life-Balance**? Bist du es dir wert, **gut für dich** zu **sorgen**? Wie häufig fragst du dich: **wie geht es mir**?

- **Prüfen:** wie sehr bist du damit beschäftigt, die Bedürfnisse anderer zu erfüllen?
- **Klären:** warum tust du das, von wessen Anerkennung bist du abhängig und stimmt das?
- **Fühlen:** spürst du deine Grenzen, merkst du, wenn du dich (für andere) verausgabst?
- **Bewusstwerden:** stehst du für deine Bedürfnisse ein? Kennst du sie überhaupt?
- **Erlauben:** verhindert (falsch verstandene) Loyalität gegenüber anderen, dass du dir nicht zugestehst, gut oder besser für dich zu sorgen?
- **Selbstwert:** begegnest du dir mit Wohlwollen, gehst du liebevoll mit dir um? Kannst du bei negativen Gedanken auch mal Milde walten lassen? Schaffst du es NEIN zu sagen?
- **Zweifel:** gelingt es dir, dich über deine Fähigkeiten und Errungenschaften zu freuen oder grübelst du lieber über (vermeintliche) Defizite und Misserfolge?
- **Umfeld:** umgibst du dich mit Menschen, die dir guttun, die dich wohlwollend akzeptieren und auch unterstützen?
- **Selbstannahme:** kannst du dich so akzeptieren wie du bist? Wenn nein, warum nicht?
- **Handeln:** schaffst du es, dein Leben eigenverantwortlich zu gestalten – und so auch gut für dich zu sorgen?

Vielleicht helfen dir bereits diese wenigen **Denkanstöße**, um einmal über das Thema Selbstfürsorge zu reflektieren. Manchmal reichen sie schon aus, um etwas mehr Klarheit zu finden.

Für **weitergehende Überlegungen** und bei der **Begleitung von Veränderungsprozessen** bin ich gerne für dich da. Ich freue mich von dir zu hören.