

12 Tipps zur Selbstfürsorge und Burn-out-Prävention

Selbstfürsorge im (Arbeits-) Alltag ist notwendig, um auch morgen noch Kraft für die täglichen Herausforderungen zu haben. Wir haben erkannt: Es ist wichtig, achtsam mit sich und anderen umzugehen. Wir geben dir 12 einfache Tipps, wie du deine Energie und Lebensfreude durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge steigern kannst.

1. Lobe dich einmal täglich selbst.

Beispiele: „Super, dass ich das jetzt geschafft habe“. „Heute sehe ich richtig gut aus“. Und wenn dann gleich ein „aber“ hinterherkommen will, vertröste es auf später. Jetzt ist die Zeit für ein uneingeschränktes Lob.

2. Lobe einmal täglich andere.

Beispiel: „Ich finde es prima von dir, dass du...“ Genieße die Reaktion des gelobten Gegenübers. Und auch hier: Keine Einschränkung oder „aber“ hinterherschieben!

3. Frage einmal täglich bei dir selber nach, was dir jetzt guttut.

„Was will ich jetzt?“, „Was brauche ich jetzt?“, „Was tut mir jetzt gut?“

4. Halte einmal täglich inne.

Richte die Achtsamkeit auf dich selbst, um so ein Gefühl für den eigenen Standpunkt zu bekommen. Beobachte deine Atmung, um die Wahrnehmung nach innen und außen auszudehnen. Schließe die Begegnung mit dir nach drei Minuten ab mit dem Satz: „Ich bin jetzt hier.“

5. Lache mehrmals täglich.

Pack eine der vielen Gelegenheiten und lache über die Komik des Alltags. Bevor du die Gesichtskontrolle vor dem Spiegel abschließt, lächle dir selber zu.

6. Sage einmal täglich „Ja“.

Einmal täglich „Nein“ sagen. Genieße die Kraft, die in der Eindeutigkeit dieser Aussagen steckt!

7. Äußere einmal täglich ohne Umschweife deine eigene Meinung.

Beispiele: „Lass mich mal frei von der Leber weg sagen, was ich finde.“
„Dazu möchte ich jetzt gar nichts sagen.“

8. Schaffe dir mehrmals wöchentlich je ½ Stunde eine schöne Atmosphäre.

Beispiele: schöne Musik hören, ein Buch genießen, in den freien Himmel gucken und Wolken zählen, im Lieblings-Café Leute beobachten.

9. Es gibt meistens eine wohlmeinende Person um dich herum.

Entdecke sie, schaue in ihr freundliches Gesicht, genieße ihre vertraute Stimme.

10. Nutze günstige Gelegenheiten.

(In deinem privaten Umfeld) für eine Umarmung, einen Kuss, eine warmherzige Begegnung! Sollten sie sich nicht von alleine herstellen, Sorge selber dafür!

11. Nimm Veränderungen wahr und gib ihnen Raum.

Feiere Veränderungen, Jahrestage, den Wechsel der Jahreszeiten, Feste.

12. Frage immer mal wieder bei dir selber nach.

Was sind meine Stärken? Was mache ich gerne? Welche Potenziale schöpfe ich nicht aus? Was wollte ich schon immer mal tun?

Copyright: Mit freundlicher Genehmigung zur Verwendung der Tipps zur Selbstfürsorge aus „Handbuch Traumakompetenz“ von Lydia Hantke und Hans-Joachim Görge, Psychosozial-Verlag

medica mondiale

internationale Frauenrechts- und Hilfsorganisation aus Köln

Seit 25 Jahren setzt sich *medica mondiale* für Frauen und Mädchen in Kriegs- und Krisengebieten ein. Dabei versteht sich die Organisation als Anwältin für die Rechte und Interessen von Frauen, die sexualisierte Kriegsgewalt überlebt haben. Neben gynäkologischer, psychosozialer und rechtlicher Unterstützung bietet *medica mondiale* Programme zur Existenzsicherung und leistet politische Menschenrechtsarbeit. 2008 wurde die Gründerin der Organisation, Monika Hauser, mit dem Right Livelihood Award, dem so genannten Alternativen Nobelpreis, ausgezeichnet.