

Checkliste Selbst-Reflexion zum Thema Selbstfürsorge

	Ja, ausreichend	Nein, zu selten	Möchte ich verbessern
Ich kenne und hinterfrage meine Glaubenssätze (z.B. „Selbstfürsorge ist egoistisch“, „Erst andere, dann ich“)			
Ich überfordere mich durch meine hohen Ansprüche oder Perfektionismus nicht selbst im Alltag.			
Es ist mir meistens egal, was andere über mich denken.			
Ich nehme meine Bedürfnisse und was mir guttut, körperlich wahr.			
Ich kenne meine Stresswarnzeichen und die Anzeichen dafür, wenn es höchste Zeit ist, mich um mich zu kümmern.			
Ich bin mir im Klaren darüber, dass ich nur begrenzt belastbar bin.			
Ich habe in der letzten Woche meine Grundbedürfnisse befriedigt. Ich habe genug geschlafen, ... genug getrunken, ... mich gut ernährt.			
Ich achte darauf, wichtige Bedürfnisse aktiv zu befriedigen.			
Ich lebe nach meinen Werten und danach, was mir wirklich wichtig ist.			
Dem, was mir wirklich wichtig ist, gebe ich genug Raum und Zeit.			
Ich generiere Zeiträume explizit dafür, mich gut um mich zu sorgen.			
Ich plane Zeiten ein zur Selbstreflexion.			
In meinem Kalender stehen fixe Zeiten als wichtige Termine mit mir selbst blockiert.			
Ich kenne meine Motive, weshalb es sich für mich lohnt, mich um mich zu sorgen.			
Ich habe Erinnerungssymbole, die mich an meine Selbstfürsorge erinnern.			
Ich weiß, was mich stresst, was meine Energieräuber sind.			
Ich bewerte Stress nicht per se als negativ und schädlich.			
Ich weiß, was in meinem Körper bei Stress passiert und wie er auf Stress reagiert.			
Ich kenne meine Kraftquellen und Ressourcen.			
Ich nehme mir genug Zeit, um aufzutanken und meine Energiebilanz ausgeglichen zu halten.			
Ich kenne ein Entspannungsverfahren und nutze es.			
Ich bewege mich ausreichend.			

Ich mache regelmäßig Pausen und halte inne.			
Ich kenne meine Talente und Fähigkeiten; das Wissen darüber ist eine wichtige Ressource für mich.			
Ich bin optimistisch und habe eine positive Zukunftssicht.			
Ich setze mich nur wenig negativen Nachrichten aus.			
Ich bin dankbar für das, was ich habe.			
	Ja, ausreichend	Nein, zu selten	Möchte ich verbessern
Ich achte darauf, eine aufrechte und kraftvolle Körperhaltung einzunehmen.			
Ich wertschätze mich und andere.			
Ich achte auf meine Wortwahl (mir selbst und anderen gegenüber).			
Ich praktiziere täglich Achtsamkeit: Ich esse zum Beispiel achtsam und weiß nach dem Essen noch ganz genau, was und wie viel ich gegessen habe, wie es geschmeckt hat, und bemerke, wenn ich satt bin.			
Ich probiere Neues aus und stelle mich meinen Ängsten.			
Ich unterscheide, ob ich Situationen beeinflussen kann oder nicht.			
Wenn ich sie beeinflussen kann, handle ich auch dementsprechend.			
Ich kann mich selbst beruhigen und regulieren.			
Ich setze anderen gegenüber Grenzen und sage Nein, wenn nötig.			
Ich begrenze mich selbst, indem ich aktiv abschalte (zum Beispiel von der Arbeit) und unnötiges Grübeln beende.			
Ich weiß, wer mir guttut und wer mir Kraft raubt.			
Ich suche mir Unterstützung bei anderen und lasse mir helfen.			
Manchmal helfe ich anderen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.			
Ich opfere mich nicht auf, ich will andere nicht retten.			
Ich lasse die Verantwortung da, wo sie ist und hingehört.			
Ich nehme das, was andere sagen oder tun, nicht persönlich.			
Ich kann loslassen von ... Dingen ... Rachegefühlen, ... Verpflichtungsgefühlen, ... mir schädlichen Menschen.			

Was hält uns davon ab, selbstfürsorglich zu sein?

Jeder Mensch hat seine eigenen Hindernisse zur Selbstfürsorge und dennoch gibt es sehr häufig folgende genannten Gründe:

- Ich habe keine Zeit
- Ich muss ..., ich darf nicht ...
- Was denken und sagen die anderen dann über mich
- Eigenlob stinkt
- Ein schlechtes Gewissen, das ich dann habe.
- Ich setze andere (falsche) Prioritäten. Ich „verzettle“ mich.
- Erschöpfung, aus Kraftlosigkeit schaffe ich das nicht mehr.
- In der Hektik des Alltags vergesse ich es(mich).
- Ich mach dann eher was für andere.
- Zu wenig Mut dafür.
- „Faulheit“, mangelnde Disziplin.
- Es ist auch schick und fühlt sich gut an, ständig beschäftigt zu sein.
- Fremdbestimmung.
- Wenn ich Ruhe gäbe/innehelte, müsste ich ja über mich nachdenken.
- Ich habe Angst, was dann passiert, wenn ich über mich und meine Situation nachdenke.
- Ich habe Angst vor ...

Ich mache mir dann Sorgen, dass ...

- Gesellschaftliche Erwartungen an mich.
- Verantwortung gegenüber meinen Kindern/meinem Partner.
- Ich habe keine Unterstützer dafür.
- Gewisse äußere Strukturen und Rahmenbedingungen halten mich ab.
- Selbstlosigkeit
- Erst die anderen, dann ich.
- Wo kämen wir denn hin, wenn jeder zuerst an sich selbst dächte und immer täte, was er/sie will?
- Meine eigenen hohen Erwartungen an mich.
- Ich weiß gar nicht, was mir guttut.
- Ich jammere mehr, als dass ich etwas ändere.
- Mein Perfektionismus lässt mir keinen Raum/keine Zeit.
- Ich weiß eigentlich gar nicht, was ich denn für mich tun könnte. Ich habe keine Ideen.
- Ich merke erst, wenn es zu spät ist, dass ich eigentlich auf mich hätte achten sollen.
- Ich habe das Gefühl, ständig beschäftigt sein zu müssen.
- Ich kann nicht loslassen.
- Ich fühle mich nur wohl. Wenn ich arbeite.

„Freiraum“ ängstigt mich.

- Ich muss produktiv sein.
- So, wie ich bisher lebe, funktioniert es ja. Warum soll ich also etwas ändern?

Wenn wir ehrlich zu uns sind, fällt uns Selbstfürsorge vielleicht auch deshalb schwer, weil es dem ständigen Beschäftigt- und damit dem vermeintlichen Wichtig-Sein entgegenwirkt.

Mal „nichts“ zu tun, die Seele baumeln zu lassen, Muße zu haben oder zu sinnieren wird oft mit Faulheit assoziiert. Wenn doch sie siebte Todsünde „Trägheit“ war.

Wir haben vergessen, dass alles einem Rhythmus unterliegt: Ruhe folgt auf Aktivität, der Sommer folgt auf den Winter, der Tod auf die Geburt, Krankheit auf Gesundheit, die Ebbe auf die Flut, der Tag auf die Nacht, das Einatmen auf das Ausatmen, auf den Herzschlag folgt eine Pause, und auf die Pause folgt ein Herzschlag.