



WWW.UMGEKREMPELT.AT

Dein Selbstfürsorge Baukasten

**MIT SELFCARE ZU MEHR SELBSTLIEBE,
ENERGIE UND INNEREM WACHSTUM**

**GRUNDLAGEN, ANFÄNGERWISSEN UND
EINSTEIGERTIPPS**



Ich freue mich über deinen Besuch.

Toll, dass du dich dazu entschieden hast, mehr für dich selbst zu tun und neue, gesunde Gewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren.

Ich bin da, um dir zu zeigen wie du das am besten anstellst.

Los geht's!



Die Definition

Um zu verstehen, um was es bei der Selbstfürsorge eigentlich geht, möchte ich dir diesen Begriff erklären:

Selbstfürsorge ist die Fähigkeit, Sorge für den eigenen Körper zu tragen.

Du achtest dabei darauf, was dein Körper braucht, wann und wodurch es ihm gut geht und wie du für ihn sorgen kannst.

Dabei nimmst du Rücksicht auf deine Bedürfnisse, schätzt deine Grenzen richtig ein und vermeidest Überlastung.

So weit so gut. Das geht aber noch genauer.



Selbstfürsorge ist....

- deinen Körper zu lieben und ihn dementsprechend gut zu behandeln
- deinem Körper nur die beste Nahrung zukommen zu lassen
- ab und zu bewusst zu sündigen
- ein aktives und gesundes Leben zu führen
- deinen Geist zu nähren und dich ein Leben lang weiter zu entwickeln
- deinen Körper zu pflegen und zu "warten"
- deinen Körper und dich selbst bedingungslos zu lieben und zu akzeptieren
- deine Stärken zu fördern und die Schwächen zu akzeptieren
- dir verzeihen zu können
- das Beste aus deinem Leben zu machen, was du erreichen kannst
- ein Leben im Einklang mit deinen Zielen und Wünschen zu führen
- nach den Sternen zu greifen und deine Pläne wahr werden zu lassen
- gesunde und aufbauende Beziehungen zu leben mit Menschen, denen du vertraust, die dich inspirieren, dich fördern und dich so lieben, wie du bist
- für ein gesundes und wohltuendes Umfeld zu sorgen, in dem du dich beschützt, geborgen und willkommen fühlst
- deine Werte zu leben und deine Authentizität zu wahren
- dein wahres Ich auszuleben
- Grenzen zu setzen, wo sie nötig sind
- Nein zu sagen, wo du es brauchst



Selbstfürsorge ist nicht....

- dich gehen zu lassen
- faul zu sein
- alles zu tun, was du willst
- alles in dich hineinzustopfen, was du findest
- kiloweise Schokolade zu essen
- dich bis zum Letzten zu verausgaben
- sämtliche Energie an andere zu verschenken
- permanente Verfügbarkeit für dein Umfeld, egal was du gerade brauchst
- zu allem Ja zu sagen und auf jeder Helferliste an erster Stelle zu stehen
- nur mehr belanglosen Klatsch zu lesen
- dich zu vernachlässigen
- keinen Sport mehr zu treiben
- Dich um nichts mehr zu kümmern
- Keine eigene Meinung zu haben und dich von anderen bevormunden zu lassen
- deinen Geist zu vernachlässigen
- ständig den Wünschen anderer zu entsprechen und selber immer zurückzustecken



Anleitung zur Selbstfürsorge

Nun, da wir geklärt haben, was Selbstfürsorge ist und was sie nicht ist, ist es an der Zeit, sie in deinen Alltag zu integrieren.

Dafür gehen wir auf jeden Punkt spezifisch ein und schauen uns gemeinsam an, was es bedeutet und wie du dies umsetzen kannst.



Frische und gesunde Nahrung

Damit dein Körper stark und gesund bleibt und dein Geist optimal funktioniert, ist es von besonderer Bedeutung, dich gesund zu ernähren:

Eine tolle Regel für jede Mahlzeit lautet:

A Grain, A Green and a Bean

Das heißt, zu jeder Mahlzeit solltest du ein Getreideprodukt, Gemüse und Bohnen verzehren.

Deine Nahrung sollte frisch zubereitet sein, ohne chemische Zusatzstoffe und aus saisonalen, regionalen Zutaten.

Wähle eine vollwertige Kost, die deinen Maßstäben entspricht. Wie wäre es mal mit einem Ausflug in die Makrobiotik oder Ayurveda?

Dort findest du viele holistische Ansätze, die ideal zu einem achtsamen Leben durch Selbstfürsorge passen.



Rituale und Routinen

Dein Geist sehnt sich nach Beständigkeit und liebt Rituale und Routinen.
Dies gibt ihm Sicherheit, auch wenn die Zeiten stürmisch und aufwühlend sind.

Stress und emotionalen Druck kannst du durch die regelmäßigkeit deiner
Rituale besser aushalten und verkraften.

Sie sind dein sicherer Hafen. Sie verleihen deinem Alltag ein stabiles Gerüst.

Ich zeige dir ein Ritual für den Morgen und eines für den Abend. Versuche sie in
deinen Alltag zu integrieren .

Wenn du magst, kannst du auch dein eigenes Ritual kreieren. Sei kreativ. Wähle
einfache Tätigkeiten, die dich beruhigen, stärken und motivieren.



Morgenritual

Wenn du aufwachst, bleibe noch einige Minuten im Bett liegen. Strecke und dehne dich. Werde dir eines neuen Morgens bewusst und heiße ihn Willkommen.

Trinke ein Glas heißes Wasser um deine Verdauung anzuregen.

Mache Yoga oder Stretching für 10 - 15 Minuten.

Meditiere für 5 - 10 Minuten.

Beginne mit einem Tagebuch. Notiere dir jeweils 5 Dinge für die du dankbar bist, 5 Dinge die du erreicht hast und 5 Ideen. Setze eine Intention des Tages.

Lies ein paar Seiten in einem inspirierendem Buch oder höre einen Podcast.

Genieße ein vollwertiges, gesundes Frühstück.



Abendritual

Vermeide Social Media und Fernsehen ab 19 Uhr.

Lies etwas erbauliches und/oder gehe einem Hobby nach.

Mach eine dieser aktiven Meditationen:

1.: Wenn du Abends duscht, dann stelle dir vor, wie mit dem Wasser reines Licht über dich fließt. Dieses Licht wäscht den Unrat, Schmutz und Stress des Tages von dir ab und lädt dich mit neuer, reiner Energie auf.

oder 2.: Wenn du dich ausziehst um ins Bett zu gehen, stelle dir vor, wie mit jedem Kleidungsstück, dass du ausziehst, der Tag von dir abfällt. Du legst damit praktisch deine Rüstung des Tages ab. Mit jedem Stück, legst du deine Masken nieder, die du getragen hast und offenbarst selbst, so wie du bist. So erleichtert steigst du in dein Bett um dich auszuruhen.



Vermeide Stress

Um den Kontakt zu deinem Inneren nicht zu verlieren oder gar zu überhören was es dir mitteilen möchte, vermeide Stress, so gut es dir möglich ist.

Plane deine Tage und Wochen achtsam. Packe sie nicht zu voll mit Aktivitäten und Terminen.

Verplane auch deine gesamte freie Zeit. Versuche dir immer gewisse Zeiten offen zu halten, um zur Ruhe zu kommen.

Wenn du von einem Hobby zum anderen rennst, erzeugst du Freizeitstress.

Dieser Stress ist genauso belastend, wie beruflicher oder Alltagsstress

Setze bewusste Auszeiten, in denen du nichts einplanst und auch nichts unternimmst (auch keine Hausarbeit).



Bewegung

Um nicht einzurosten und fit und beweglich zu bleiben ist regelmäßige körperliche Betätigung ein Muss.

Ausdauer, Kraft und Dehnung sind eine ideale Kombination.

Ein klarer Favorit ist daher Yoga. Je nach Stil brauchst du mehr oder weniger Kraft. Jede Asana ist gleichzeitig auch eine Dehnungsübung.

Und der Bonus ist: durch die Konzentration auf deinen Atem, tust du gleichzeitig etwas für einen ruhigen Geist.

Wenn du dann noch etwas für deine Ausdauer tust, wie laufen oder wandern oder einen klassischen Spaziergang, bist du schon super dabei.

Dein zukünftiges Ich wird es dir danken.

www.umgekremgelt.at



Frische Luft und Natur

Der Nutzen eines Aufenthaltes in der Natur ist unbestritten. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben sich diesem Thema gewidmet und den gesundheitlichen Mehrwert belegt.

In Japan geht dieser Trend sogar soweit, dass gestresste Großstädter einen Urlaub zum "Waldbaden" buchen: sie buchen einen Aufenthalt im Wald um sich zu regenerieren.

Nutze auch du diese gesundheitlichen Vorteile.

Deine Regeneration und das Aufladen deiner Batterien geht in der Natur einfach viel schneller.

Du produzierst Vitamin D und holst dir einen gesunden Glow auf die Wangen.

Versuche jeden Tag raus zu gehen und lass dich dabei nicht vom Wetter abschrecken.



Ruhe und Erholung sind die wichtigsten, regenerativen Tätigkeiten, die du dir gönnen kannst.

Schlafe 7 - 8 Stunden pro Nacht.

Genieße die Stille.

Ziehe dich in Kontemplation zurück.

Meditiere .

Gehe einem ruhigen Hobby nach.

Die Hauptsache ist, dass du deinem Gehirn Zeiten der Stille gönnst. Zeit, in der keine Menschen anwesend sind, es nicht laut ist und kein Fernseher oder Radio läuft.

Dein Kopf und dein Nervensystem brauchen diese Auszeiten um sich zu erholen. Sie sind dein analoger Rest-Knopf.

Ideal ist es, wenn du 2 - 3 kleine Ruheinseln von je 15 - 20 in deinen Alltag einbaust, um dich kurzfristig wieder zu erfrischen und neue Kraft für deine Arbeit zu schöpfen



Deine Energien schützen

Die Energie eines Menschen ist begrenzt.

Daher ist es von besonderer Bedeutung, deine Grenzen zu kennen und zu wahren.

Schreite ein, bevor deine Energie zur Neige geht. Danach ist es zu spät und die Regeneration dauert um einiges länger.

Sag niemals Ja, wenn du eigentlich Nein sagen möchtest. Stehe zu dir selbst und höre auf deinen Bauch.

Im Bauch sitzt dein "zweites Gehirn" und in den meisten Fällen hat es mit seinem Gefühl recht. Vertraue darauf, dies nennt man Intuition.

Nur wenn du deine Grenzen kennst, kannst du auch achtsam damit umgehen.

Sage nicht zu jeder Bitte ja. Steh nicht auf jeder Helferliste ganz oben und zerbrich dir nicht den Kopf über Dinge, die du nicht ändern kannst oder die dich nichts angehen.



Dein Toolkit für mehr Selbstfürsorge

Um dir die Planung deiner neuen Gewohnheiten leichter zu machen, stelle ich dir im Anschluss mein Selbstfürsorge Toolkit vor.

Es ist unterteilt in Body, Mind und Soul.

Für jede dieser Einheiten reservierst du dir 20 Minuten pro Tag.

20 Minuten für deinen Körper, 20 Minuten für deinen Geist und 20 Minuten für dein Seelenheil.

Das ist eine Stunde geballter Selbstfürsorge-Power.

Starte aber auch nicht mit mehr. Wenn du erst am Beginn stehst und dir diese Art der Fürsorge noch neu ist, brauchst du dich nicht gleich zu überfordern.

Besser klein anfangen und später auf 25 oder 30 Minuten erhöhen.



Wähle täglich eine Gewohnheit aus jeder der drei Rubriken:

Mind:

Meditation

Autosuggestion

geführte Visualisierung

Lesen

Affirmationen

Mantren-Meditation

ein Hörbuch oder Podcast hören

etwas neues lernen

Kunst und Kultur genießen



Body

Sport

Yoga

Spazieren

Laufen

Stretching

Qi Gong

Pilates

Wandern

Langlaufen

usw.



Soul

Tagebuch führen oder ein Journal

Zeichnen

Zeit in der Natur verbringen

Einem Hobby nachgehen

Musik hören

Kochen

Entspannung suchen, z.B. bei einer Massage

Beginne von nun an, jeden Tag eine Tätigkeit aus allen drei Rubriken in deinen Alltag zu integrieren. Damit dir dies leichter fällt, findest du auf der nächsten

Seite deinen Selbstfürsorge Stundenplan zum ausdrucken:



Selbstfürsorge Stundenplan

MIND

BODY

SOUL

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO



Bis bald!

Mit dieser Lektüre hast du den Grundstein zu einem neuen Leben in
Ganzheitlichkeit gelegt.

Ich weiß, dieser Guide wird dir ebenso helfen, dein Wohlbefinden maßgeblich
zu verbessern.

Dies ist der erste Schritt, zu neuen, achtsamen Gewohnheiten.

Ich wünsche dir alles Gute!

Fühl dich gedrückt

Angelika Stranger

www.umgekremgelt.at

www.umgekremgelt.at