

## **Bewegung**

Regelmäßige Bewegung fördert nicht nur die Fitness, sondern kann auch die Stimmung verbessern und Stress abbauen.

Wie ist das bei dir?

Beispiel: Wenn ich zu viele Gedanken im Kopf habe, gehe ich eine Runde spazieren.

## **Gedanken: Über sich selbst nachdenken, Sorgen und Grübeln**

Sich selbst zu verstehen hilft, eigene Bedürfnisse und Werte zu erkennen. Die Art und Weise, wie wir über uns selbst nachdenken, beeinflusst unser Selbstwertgefühl. Genauso ist es mit Sorgen, um die wir gedanklich kreisen.

Wie ist das bei dir?

Beispiel: Ich schreibe Gedanken in mein Journal auf. Das sind sowohl positive Gedanken als auch Sorgen. Wenn ich sie aufgeschrieben habe, fühlt sich mein Kopf freier an. Und manchmal blättere ich in meinem Journal zurück und stelle fest, wie viel kleiner die Sorgen nun mit ein bisschen zeitlichem Abstand sind.

## **Schlaf**

Guter Schlaf ist entscheidend für die körperliche und geistige Erholung.

Wie ist das bei dir?  
Was brauchst du, um gut schlafen zu können?

Beispiel: Ich lese jeden Abend ein paar Seiten in einem Buch, damit meine Gedanken zur Ruhe kommen.

## **Schönes: Hobbys, Spaß, Genuss und Natur**

Aktivitäten, die Freude bereiten und entspannen, sind wichtig.

Was sind für dich schöne Dinge?

Beispiel: Wenn die Sonne scheint, setze ich mich gern für eine Weile in den Park.

## Selbstliebe

Manchmal sind wir zu uns selbst ganz schön streng. Es ist gesünder, positiv und wohlwollend mit sich selbst zu sein.

Wie gehst du mit dir selbst um, wenn du einen Fehler machst?

Beispiel: Wenn ich mir gegenüber selbstkritisch bin, weil ich einen Fehler gemacht habe, versuche ich, mich daran zu erinnern, dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen, solange ich daraus lerne.

## Selbstüberwindung

Machen ist wie wollen, nur krasser. Es ist ein supergutes Gefühl, etwas geschafft zu haben, was man sich eigentlich nicht zugetraut hat.

Was für eine Hürde möchtest du nehmen?

Beispiel: Neues auszuprobieren ist manchmal ganz schön schwer. Um Geld zu verdienen, wollte ich mir einen Nebenjob suchen. Vor dem Vorstellungsgespräch war ich sehr aufgeregt. Nach dem Vorstellungsgespräch war ich richtig zufrieden, dass ich mich getraut habe, dorthin zu gehen.

## Stressbewältigung

Wenn der Stress einmal zu viel wird, braucht es effektive Methoden, um den Druck zu verringern.

Wie ist das bei dir?

Beispiel: Wenn ich mich gestresst fühle, mache ich entweder Yoga, eine Meditationsübung oder atme zumindest dreimal kräftig durch. Eine Freundin macht bei Stress ganz laut Musik an und tanzt durch die Wohnung.

## Struktur

Routinen und Strukturen helfen dabei, den Überblick zu behalten und gelassen zu bleiben.

Wie ist das bei dir?

Beispiel: Ich habe eine Wochenroutine, die ich in einem Wochenplan grob notiere. Jeden Sonntag füge ich hinzu, was in der kommenden Woche ansteht und welche Termine ich habe. Das ist meine To-Do-Liste.

Bewerte, wie zufrieden du mit dem jeweiligen Bereich aktuell bist. Von 1 = *sehr unzufrieden* bis 7 = *sehr zufrieden*.

Male die entsprechenden Felder aus (siehe Beispiel).

Am Ende siehst du einen Schirm deiner Selbstfürsorge. Was fällt dir dabei auf?

Beispiel

