

# Die 5 Ebenen der Selbstfürsorge

Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse kontinuierlich ignorieren, erweisen wir uns damit keinen großen Dienst.

Im Gegenteil!

Unser innerer Tank wird immer leerer, er bleibt ungefüllt und wir haben nichts mehr, woraus wir unsere Kraft, Ruhe und Geduld schöpfen können, die wir für den Familienalltag dringend benötigen.

Schau' daher gut auf dich! Horche in dich hinein und stelle fest, welches deiner Bedürfnisse nicht gestillt wird.

Die 5 Ebenen der Selbstfürsorge sollen dir für diese Reflektion eine Hilfe sein.

## 1. Die körperliche Ebene

- ✚ Achte auf die Signale deines Körpers
- ✚ Iss regelmäßig und gönne dir Gutes
- ✚ Körperliche Aktivität, die dir vor allem Spaß macht
- ✚ Entspanne deinen Körper regelmäßig

## 2. Die emotionale Ebene

- ✚ Gefühle wahrnehmen und ausdrücken (kommuniziere sie)
- ✚ Wichtige Beziehungen pflegen („Energiefresser“ wohl dosieren)
- ✚ Hole dir Lachen und Lebensfreude in dein Leben
- ✚ Wenn du eher introvertiert bist: Plane fixe Zeiten in den Alltag, nur für dich selbst
- ✚ Bücher, Filme, Musik – Sorge für Inspiration

### 3. Die kognitive Ebene

- ✚ Erlaube dir Zeit zum Nachdenken und Reflektieren
- ✚ Beobachte deine Gedanken: sind vermehrt positiv oder eher negativ?
- ✚ Lobe dich selbst und achte auf negative „Selbstgespräche“
- ✚ Lerne den Umgang mit negativen Glaubenssätzen
- ✚ Öffne dich für neue Bereiche und andere Blickwinkel

### 4. Die soziale Ebene

- ✚ Umgib' dich mit dir angenehmen Menschen und triff Gleichgesinnte
- ✚ Gemeinsame Erlebnisse schaffen Verbundenheit
- ✚ Sprich Konflikte an und wenn möglich und nötig, kläre sie
- ✚ Wage dich aus der Komfortzone und zeige verschiedene Aspekte der eigenen Person

### 5. Die spirituelle Ebene

- ✚ Gib deinen persönlichen Werten Platz
- ✚ Dankbar sein für die guten Dinge in deinem Leben
- ✚ Optimismus, Hoffnung und Vertrauen pflegen

Reflektiere die folgenden Fragen:

- Auf welche Bereiche könntest du in den nächsten Tagen und Wochen mehr Augenmerk legen?
- Wo benötigt dein innerer Tank Auffüllung?

Sei gut zu dir und nicht zu streng – beschließe ganz ohne negative Emotion, wo du ab jetzt etwas ändern möchtest! 😊