

Checkliste



Maria Fahnemann

*Selbstfürsorge
kannst Du lernen*



Selbstfürsorge kannst Du lernen

Nicht nur in schwierigen Zeiten ist es wichtig, gut auf sich selbst zu achten. Doch gerade, wenn das Leben herausfordernd ist und die Belastungen größer sind als normalerweise, gewinnt die Selbstfürsorge noch einmal an Bedeutung.

Das ist oft leichter gesagt als getan. Vielleicht siehst du gerade den Wald vor Bäumen nicht, weißt kaum, wo dir der Kopf steht. Da ist es ein hilfreicher erster Schritt, einmal zu schauen, was du schon für dich tust, und herauszufinden, wie du möglicherweise noch besser auf dich aufpassen kannst.



Deine Checkliste

- ✓ Beschäftige dich mit dieser Checkliste, wenn du ein wenig Ruhe und Zeit für dich hast.
- ✓ Du findest hier Fragen und Impulse zu den vier wichtigsten Aspekten der Selbstfürsorge
- ✓ Es kommt nicht darauf an, überall möglichst viel aufzuschreiben, sondern, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wo für dich ein Schlüssel für deine Selbstfürsorge liegen könnte

*Schau auch auf die letzte
Seite dieser Checkliste -
da wartet noch ein Angebot
auf dich!*

Willkommen

Ich bin Maria Fahnmann und ich weiß,
wie es sich anfühlt, wenn einem das
Leben über den Kopf wächst.

In meiner Praxis für Kunsttherapie und
kreative Traumatherapie unterstütze ich
Angehörige psychisch erkrankter
Menschen dabei, ihre eigenen Bedürf-
nisse wieder zu entdecken - und ernst zu
nehmen. Damit es ihnen wieder besser
geht.

Selbstfürsorge ist ein Kernthema.

Denn: Wenn du dich gerade sehr viel
um einen anderen Menschen sorgst,
gerät die Fürsorge für dich und dein
eigenes Wohlbefinden schnell in den
Hintergrund. Oft auch, weil manchmal
gar nicht so klar ist, wie diese aussehen
soll.

Mit dieser Checkliste machst du einen
wichtigen ersten Schritt: Ich lade dich zu
einer kleinen Bestandsaufnahme ein,
damit du für dich sortieren kannst, wo
du ansetzen möchtest.

Dabei wünsche ich dir viel Freude!

Deine Maria

1 Selbstfürsorge für deinen Körper

Hierzu gehören alle Dinge, die deinem Körper gut tun: Wie zum Beispiel gesunde, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung.

Wie sorgst du für dein körperliches Wohlbefinden? Schreibe alles auf, was dir einfällt

Welche körperlichen Entspannungsmethoden kennst du und wendest du bereits jetzt an?

2 *Deine mentale Selbstfürsorge*

Hier geht es darum, deine belastenden Gedanken nicht zu unterdrücken, sondern vielmehr, sie kommen und gehen zu lassen

Was tust du für deine mentale Selbstfürsorge?

Kennst du Übungen, die dir helfen, deine Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne sie zu unterdrücken oder beiseite schieben zu wollen? Hierzu zählen zum Beispiel Meditations- oder Achtsamkeitsübungen.

3 *Deine emotionale Selbstfürsorge*

Mit emotionaler Selbstfürsorge ist gemeint, deine Gefühle zu spüren und zu verstehen, ohne sie zu unterdrücken.

Was tust du für deine emotionale Selbstfürsorge?

Was könntest du sonst noch für dein emotionales Wohlbefinden tun?

4 *Deine soziale Selbstfürsorge*

Hier stehen deine Beziehungen zu anderen Menschen im Mittelpunkt. Es geht um deine Kontakte zu anderen Menschen und um deine Einbindung in familiäre, freundschaftliche und kollegiale Verbindungen.

Wie pflegst du Kontakte zu Menschen, die dich zufrieden oder sogar glücklich machen?

Wie könntest du die Beziehungen, die du schon hast, jetzt nutzen, um Unterstützung zu bekommen?

Zusammengefasst

Hier kannst du festhalten, was dir
am wichtigsten ist

Das tut meinem Körper gut:

01

02

Das tut meinem Geist gut:

Das tut mir emotional gut:

03

04

Diese Menschen tun mir gut:





Schön, dass du dich ein wenig mit dir selbst beschäftigt hast!

Du hast einen ersten Schritt in Richtung zu mehr Selbstfürsorge getan.

Du möchtest mehr tun? Dann bestell dir gleich hier mein **Workbook**

“Raus aus der Erschöpfungsfalle - Selbstfürsorge kann man lernen”.

Da findest du auf 50 Seiten einfache Übungen, die du ausprobieren und in deinen Alltag integrieren kannst. Alle Übungen sind anschaulich erklärt und illustriert. Damit deine Selbstfürsorge endlich wahr wird. Klicken unten auf den

Button und schon kommst du zum Workbook

“Raus aus der Erschöpfungsfalle”

Deine Maria



Hier das Workbook für 29 Euro bestellen