

Selbstfürsorge

Zu einem guten Selbstwert gehört auch ein liebevoller und fürsorglicher Umgang mit Dir selbst. Manchmal vergisst Du das vielleicht oder Du hast einen kritischen Blick auf Dich, daher schadet es nicht, Dich daran zu erinnern.

Ziel der Übung:

So lernst Du, fürsorglicher mit Dir und Deinem Körper umzugehen. Langfristig stärkst Du dadurch nicht nur Deinen Selbstwert, sondern auch Deine körperliche und psychische Gesundheit.

Hier sind ein paar Vorschläge für mehr Selbstfürsorge. Die Liste kannst Du natürlich beliebig ergänzen.

1. Sorge dafür, dass Du genügend isst, trinkst sowie Schlaf und Erholung hast.
2. Ernähre Dich gesund.
3. Falls Du Alkohol und/ oder Drogen konsumierst, kenne Dein Limit.
4. Suche Dir Unterstützung, wenn Du sie brauchst, Du musst nicht alles alleine machen, z.B. frage einen Kommilitonen bei einer schwierigen Übungsaufgabe für die Uni.
5. Verändere unrealistische, überhöhte Ansprüche an Dich und Deine Leistung.
6. Verwöhne Dich, z.B. nimm ein langes Bad, creme Dich mit einer guten Creme ein, geh in die Sauna, lass Dich massieren.
7. Kleide Dich so, dass Du Dich wohl fühlst.
8. Lächle.
9. Sage auch mal Termine ab.
10. Geh raus in die Natur.
11. Umgib Dich mit Menschen, die Dir guttun.
12. Mache Sport, der Dir guttut (und gehe nicht dauerhaft über Deine Grenzen).
13. Verzeihe Dir, wenn Du etwas nicht geschafft hast.
14. Nimm Dir Zeit für Dich.
15. Mache es Dir gemütlich und entspanne, vor allem in stressigen Lernphasen.
16. Mache Pausen beim Lernen.
17. Powere Dich mal richtig aus.
18. Probiere mal etwas Neues.
19. Nimm Dir Zeit für Dein Hobby. Suche Dir eins, falls Du keins hast.
20. Gestalte Dein Zimmer so, dass Du Dich wohlfühlst.
21. Gönn Dir etwas. Kaufe Dir selbst eine Kleinigkeit, z.B. Blumen.
22. Unternehme etwas mit Freunden.
23. Setze Grenzen und sage nein, wenn nötig.
24. ...