



DEIN PERSÖNLICHER WERKZEUGKOFFER DER SELBSTFÜRSORGE

Für Körper, Geist und Seele



CHRISTINE LUKAS – LEBENSWERT GESTALTEN

Inhalt

Dein starkes Selbst	2
Inneres Gleichgewicht leicht gemacht.....	2
Deine persönlichen Resilienz- und Entspannungswerkzeuge	3
Körperliche Selbstfürsorge.....	3
Mentale Selbstfürsorge.....	4
Emotionale Selbstfürsorge	5
Spirituelle Selbstfürsorge	6
Vorhandene Ressourcen	7
Ressourcen, die ich gerne ausbauen möchte	8

Dein starkes Selbst

Inneres Gleichgewicht leicht gemacht

Ziel des Inneren Ressourcentrainings ist es, mehr seelische und damit auch psychische und körperliche Widerstandskraft zu entwickeln, damit du mit den Unwägbarkeiten des Lebens besser zurechtkommst. Es geht nicht darum, etwas auszumerzen oder wegzudrücken, sondern mit dem sinnvoll und energiesparend umzugehen, was da ist. Wer innerlich im Gleichgewicht ist, den wirft es nicht so schnell um, deshalb ist es sinnvoll, dass du dich darin übst, dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Dann weißt du, worauf du achten musst, wenn es mal brennt.

Inneres Gleichgewicht sieht für jeden unterschiedlich aus. Für den einen trägt Reiten zum inneren Wohlbefinden bei, für den anderen ist es ein zusätzlicher Stressfaktor, der Angst verursacht. Während manche Menschen das Meiste zunächst lieber mit sich selbst ausmachen und alleine durch den Wald streifen, empfinden es andere als viel nährender, mit der besten Freundin im Café zu sitzen und dabei etwas zu besprechen, was sie aktuell beschäftigt oder belastet. Deshalb habe ich dieses Workbook für dich zusammengestellt, in dem du die Orte, Situationen, Beschäftigungen oder Rahmenbedingungen notieren kannst, die dich in dein persönliches Gleichgewicht bringen.

Ein wichtiger Aspekt des Inneren Ressourcentrainings ist die Selbstverantwortung und somit auch die Selbstfürsorge. Ich habe das Workbook in sechs Bereiche aufgeteilt. In jedem Bereich findest du Beispiele und Fragen, die dir helfen sollen, herauszuarbeiten, was für dich wichtig ist.

Die sechs Bereiche sind:

- Körperliche Selbstfürsorge
- Mentale Selbstfürsorge
- Emotionale Selbstfürsorge
- Spirituelle Selbstfürsorge
- Vorhandene Ressourcen
- Ressourcen, die ich gerne ausbauen möchte

DU bist für DICH und DEINE Bedürfnisse verantwortlich. Das ist etwas, das oft im hektischen Alltag untergeht. Deshalb nimm dir jetzt etwas Zeit, mach dir eine Tasse Tee oder Kaffee, mach es dir gemütlich und schreib auf, was DIR hilft ins Gleichgewicht zu kommen. Lass dich dabei nicht von Modetrends beeindrucken. Es geht vielmehr darum, womit du deine wertvolle Lebenszeit verbringen möchtest. Vielleicht entdeckst du dabei ein paar Dinge, die du schon ganz vergessen hattest ...

Deine persönlichen Resilienz- und Entspannungswerkzeuge

Körperliche Selbstfürsorge

Zur körperlichen Selbstfürsorge gehören:

- Ausreichend Schlaf und Regeneration
- Bewegung (z. B. Wandern, Joggen, Qigong, Yoga etc.)
- Gesundes Essen
- Ausreichend Wasser trinken
- Entspannung, Massage etc.

Was sind deine bevorzugten körperlichen Selbstfürsorge-Tools? Wieviel Schlaf und Erholung brauchst du? Mit welchem Essen geht es dir gut? Welche Art der Bewegung bringt dich ins Gleichgewicht? Was tust du zur Entspannung?

Mentale Selbstfürsorge

Zur mentalen Selbstfürsorge gehören:

- Positive Affirmationen
- Lesen
- Achtsamkeit praktizieren
- Auf den mentalen Konsum achten (Nachrichten, Informationsquellen)
- Auf Deine Gedanken und Worte achten

Was sind deine bevorzugten mentalen Selbstfürsorge-Tools? Welche Bücher liest du, die dich aufbauen? Arbeitest du mit Affirmationen? Überprüfst du regelmäßig deine Glaubenssätze und ob sie dir noch entsprechen? Welche Informationen konsumierst du? Welche sozialen Netzwerke nutzt du und wie gut tut dir das?

Emotionale Selbstfürsorge

Zur emotionalen Selbstfürsorge gehören:

- Gesunde Grenzen setzen
- Zeit mit lieben Menschen verbringen
- Tanzen und Singen
- Kunst und Musik
- Spielen, lachen, Leichtigkeit

Was sind deine bevorzugten emotionalen Selbstfürsorge-Tools? Hast du ein Hobby, das dich erfüllt? Z. B. Malen, Tanzen, Singen, Tierpflege. Kannst du dich abgrenzen, wenn es notwendig ist oder übernimmst du oft Aufgaben, weil du nicht Nein sagen kannst? Mit welchen Menschen verbringst du am liebsten deine Zeit?

Spirituelle Selbstfürsorge

Zur spirituellen Selbstfürsorge gehören:

- Inspiration
- Meditation
- Intuition
- Zeit in der Natur
- Beten im weitesten Sinne / sich mit dem Großen Ganzen verbinden

Was sind deine bevorzugten spirituellen Selbstfürsorge-Tools? Es geht hier nicht darum, wie religiös oder „spirituell“ du bist. Vielleicht bist du weder noch und das ist in Ordnung. Trotzdem hilft es, sich innerlich auszudehnen und auf das Große Ganze zu schauen. Das bringt vieles wieder in Relation, wenn wir uns an einer Kleinigkeit festgebissen haben. Verbringst du gerne Zeit in der Natur? Nimmst du Dir Zeit für Meditation und Innenschau? Auf welche Art und Weise verbindest du dich mit dem Großen Ganzen/Gott/dem Universum (finde hier die passende Bezeichnung für dich, die sich für dich positiv und unterstützend anfühlt)? Achtest du auf intuitive Impulse und wie folgst du ihnen?

Vorhandene Ressourcen

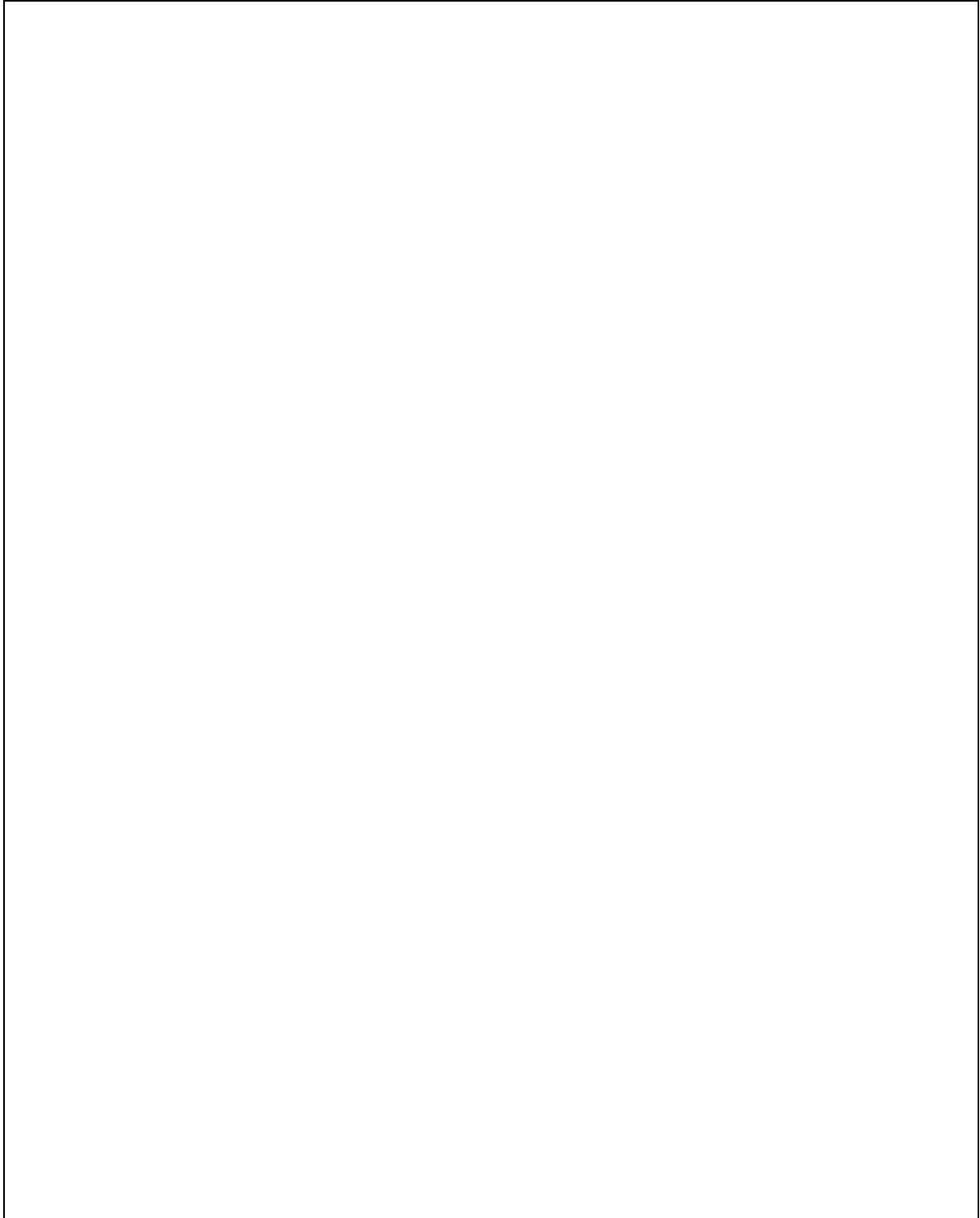
Im Einführungsskript hast du die **internen und externen Ressourcen** kennengelernt. Notiere dir hier spontan, welche Ressourcen du bereits hast, die dir bewusst sind und die du vielleicht auch schon zum Einsatz bringst.

Meine internen Ressourcen

Meine externen Ressourcen:

Ressourcen, die ich gerne ausbauen möchte

Im Laufe des Kurses wirst du auf Ressourcen stoßen, die bereits vorhanden sind, dir aber nicht bewusst waren oder die du einfach bisher nicht genutzt hast. Vielleicht entdeckst du sogar ein paar ganz neue. Notiere sie dir hier:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down resources they want to expand on.