

SEI GUT ZU DIR SELF CARE

PROF. DR. SABINE HUBBERTZ-JOSAT • PROF. DR. KATHARINA WICK



Sabine Hubbertz-Josat
Katharina Wick



**Gesundheit und Wohlbefinden
selbst in die Hand nehmen**



INHALTS- VERZEICHNIS

1 Selbstfürsorge lohnt sich

Sie haben es in der Hand 5 • Selbstfürsorge beginnt im Kopf 14 • Selbst heißt nicht allein 23

2 Das ist Selbstfürsorge

Das Pflichtprogramm 31 • Selbstfürsorglich essen und trinken 33 • Bewegung: Eine echte Wunderpille 37 • Kein Stress mit dem Stress 42 • Regeneration durch Schlaf und Pausen 50 • Die wichtige Kür 57 • Wo die Selbstfürsorge endet 61

3 Was ist eigentlich gut für mich?

Selbstfürsorge ist individuell 65 • Bitte kein Selbstoptimierungstress! 76 • Eine ehrliche Bestandsaufnahme 78 • Die Krux mit den guten Vorsätzen 85

4 Raum für sich selbst schaffen

Zwischen Mental Load und Hamsterrad 101 • Weglassen, loslassen, andere machen lassen 112 • Wenn große Entscheidungen anstehen 124

5 Jetzt bin ich dran!

30 Minuten nur für mich 133 • Mein perfekter Feierabend 141 • Die geballte Ladung Selbstfürsorge 149 • Familienzeit wirklich genießen 157

6 Hilfe

Inspirierende Fotos 168 • Weiterführende Literatur 172 • Register 174

Erklärung der Symbole

Jede farbige Textpassage bietet Ihnen spannende und besonders wertvolle Zusatzinformationen. Diese Symbole zeigen Ihnen, was Sie hier erwartet.



Gut zu wissen



Achtung!



Verblüffendes



Eine kurze
Anleitung



Aus der
Forschung

SELBSTFÜRSORGE LOHNT SICH



Ständig müde, gestresst, nie Zeit für sich? Das sollten Sie ändern. Kümmern Sie sich um sich, und zwar möglichst ab heute. Warum Selbstfürsorge, Self Care genannt, hohe Priorität haben sollte, erfahren Sie in diesem Kapitel.

Sie haben es in der Hand

Ein selbstfürsorglicher Lebensstil
ist für jeden erreichbar.
Der erste Schritt beinhaltet
den Blick auf Ihre Bedürfnisse.

Warum haben Sie zu diesem Buch gegriffen? Vielleicht wollten Sie sich einfach mal etwas Gutes tun? Wenn dies der Fall ist, Glückwunsch! Sie haben eine gute Entscheidung getroffen, denn Sie werden in diesem Ratgeber erfahren, was Selbstfürsorge wirklich bedeutet und wie Sie dauerhaft Strategien in Ihren Alltag integrieren können, die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stärken.

Es kann aber auch sein, dass Ihre Ausgangslage etwas dringlicher ist. Vielleicht geht es Ihnen seit einiger Zeit nicht so gut, Sie sind gestresst, häufig erschöpft und von dem, was man einen „gesunden Lebensstil“ nennt, weit entfernt. Dann wissen Sie vermutlich, dass Sie das ändern sollten. Möglicherweise denken Sie sogar, dass es so nicht weitergehen kann, dass Sie sich – endlich! – um sich selbst kümmern müssen. Aber dann ändert sich doch nichts.

Meist kommt der Alltag dazwischen, es fehlt einfach die Zeit. Wobei „keine Zeit“ viele Dimensionen haben kann: kein Platz im Kalender, aber vielleicht auch keine Energie mehr oder keinen freien Kopf. Alles andere – der Job, die Familie, zahlreiche Sorgen und Verpflichtungen – scheint wichtiger zu sein, sodass für Sie selbst, für Ihre eigene Selbstfürsorge, scheinbar nichts übrig bleibt.

Wir können Ihnen leider nicht mehr Zeit schenken, doch die gute Nachricht ist, dass das gar nicht notwendig ist. Denn Sie werden erfahren, wie Sie Ihre eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen können. Zudem geben wir Ihnen Strategien an die Hand, die es erlauben, auch den stressigen Alltag selbstfürsorglich zu gestalten. Denn oft können Sie schon durch kleine Dinge sehr viel bewirken. Die einzige Voraussetzung ist, dass Sie bereit sind, dem Projekt „Selbstfürsorge“ eine hohe Priorität einzuräumen. Ja, vieles andere ist auch wichtig. Aber jetzt sind erst einmal Sie dran! Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie sich dann deutlich besser fühlen.

Von Katzen lernen

Was bedeutet es, selbstfürsorglich zu leben? Werfen Sie dazu einmal einen Blick auf das Cover des Buches. Warum ist dort eine Katze abgebildet? Ganz einfach: Weil wir von diesen Tieren viel für unsere eigene Selbstfürsorge lernen können. Wenn Sie sich einen Tag im Leben einer Katze vorstellen, dann wird Ihnen auffallen, dass diese sehr bedürfnis- und gesundheitsorientiert handelt: Sie schläft, wenn sie müde ist, sie macht sich bemerkbar, wenn sie hungrig oder durstig ist, sie kratzt an der Tür oder läuft unruhig auf und ab, wenn sie raus möchte, um sich zu bewegen, sie putzt sich ausgiebig, wenn sie sich um sich kümmert, sie scheint achtsam, wenn sie den Moment genießt, und sie fordert Streicheleinheiten ein, wenn sie das Bedürfnis nach Nähe hat. Überlegen Sie doch einmal, was sich davon auf Ihren Alltag übertragen lässt und worin die Unterschiede bestehen. An welchen Stellen unterscheidet sich Ihr Leben von dem einer Katze?

Was wollen wir mit diesem Vergleich deutlich machen? Er ist zunächst einmal als Hinweis gedacht, dass es vielen Menschen nicht so gut gelingt, Selbstfürsorge zu betreiben. Kein Wunder, werden Sie nun vermutlich denken: Anders als bei einer Katze, stehen Menschen ja auch viele Dinge im Alltag im Weg: Beruf, Familie und zahlreiche andere Verpflichtungen. Hinzu kommt ein wesentlicher Unterschied zum Tier: Der menschliche Geist besitzt die Fähigkeit, kausale Zusammenhänge zu erkennen, nach ethisch-moralischen Prinzipien zu handeln, sich selbst zu reflektieren, aber auch auf vielfältige Art und Weise zu kommunizieren. Das ist zunächst einmal eine große Stärke, die es uns Menschen möglich macht, unser Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und unsere Lebensweise, entsprechend den Umständen, aber auch unseren Zielen anzupassen. Diese Stärke ist allerdings mit einem kleinen Haken verbunden: Denn damit geht auch einher, dass Selbstfürsorge bei Menschen nicht einfach – wie bei den Katzen und anderen Tieren – instinktiv und damit quasi von allein geschieht. Wir müssen uns oft ganz bewusst dafür entscheiden, selbstfürsorglich zu handeln.

Sie sind also selbst verantwortlich, Ihr Wohlbefinden positiv zu beeinflussen und etwas für Ihre eigene Gesundheit zu tun. Nehmen Sie diese Verantwortung an und wenden Sie sich bewusst Ihren eigenen Bedürfnissen zu. Machen Sie Ihre persönliche Selbstfürsorge zu etwas, das Ihnen im Leben wichtig ist. Wie das im Alltag gelingen kann, erfahren Sie in diesem Buch.

Ein Schlüssel: Ihre Bedürfnisse

Bevor Sie gleich ein interessantes theoretisches Modell zum Thema Bedürfnisse kennenlernen, sollten Sie kurz innehalten und ein paar tiefe Atemzüge nehmen. Am Ende des Buches haben Sie bestimmt schon die Seiten mit Fotos gefunden. Dort stehen keine Erklärungen, keine Bildunterschriften. Was hat es mit diesen Fotos auf sich? Wir werden Sie nun zum ersten Mal auffordern, sich diese Fotos anzusehen. An verschiedenen Stellen des Buches werden die Bilder erneut eine Rolle spielen.



WELCHES BILD SPRICHT SIE AN? Blättern Sie nach diesem Absatz zu den Fotos im Anhang. Schauen Sie sich die Fotos ganz unvoreingenommen an und hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Fragen Sie sich: Welches Bild spricht mich am meisten an? Welches Gefühl verspüre ich, wenn ich auf das Bild blicke? Nehmen Sie sich Zeit, dieses Gefühl ausgiebig zu spüren.

Was könnte das Foto, das Sie spontan ausgewählt haben, mit Ihrer Lebenssituation zu tun haben? Welches Bedürfnis könnte sich in diesem Bild zeigen? Keine Sorge, falls es Ihnen jetzt noch schwerfällt, diese Fragen zu beantworten. Das ist nicht ungewöhnlich, sondern ein Weg zu Ihren Bedürfnissen. Sie werden auf den nächsten Seiten mehr über Bedürfnisse erfahren und nach dem Lesen dieses Abschnitts eine Idee haben, warum Sie sich gerade für dieses Foto entschieden haben.

Beim Thema Bedürfnisse kommt man am Namen Maslow nicht vorbei: Der Psychologe Abraham Maslow hat 1943 das Werk „A Theory of Human Motivation“ veröffentlicht und den Begriff der Bedürfnishierarchie geprägt. Ihm zufolge unterliegen Bedürfnisse einer gewissen Rangfolge: Zuallererst müssen die physiologischen Bedürfnisse befriedigt werden. Hierbei handelt es sich um ganz grundlegende Dinge wie Essen, Trinken, Atmen und Schlafen. Erst wenn diese Bedürfnisse erfüllt sind, können sich Bedürfnisse der nächsthöheren Ebene bemerkbar machen. Die zweite Stufe umfasst die Sicherheitsbedürfnisse. Hier geht es darum, dass man sich sicher und angstfrei fühlt, etwa in Bezug auf die Wohn- und Arbeitssituation sowie Gesundheit und finanzielle Stabilität. Die dritte Stufe beinhaltet die sozialen Bedürfnisse, also das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Freundschaft, Liebe und sozialer Interaktion. Darauf folgt die Stufe

der Wertschätzung. Menschen, die die Bedürfnisse der ersten drei Stufen erfolgreich erfüllt haben, streben nach Wertschätzung, sowohl von sich selbst als auch von anderen. Es geht hier also um Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Status und Anerkennung.



SELBSTWIRKSAMKEIT – WAS HEISST DAS? Die Entwicklung von Selbstwirksamkeit als das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen, spielt eine zentrale Rolle auf der Stufe der Wertschätzung. Selbstwirksamkeit stärkt das Selbstvertrauen und trägt zur inneren Zufriedenheit bei.

Sind all diese Bedürfnisse erfüllt, kann der Mensch nach Selbstverwirklichung streben. Diese fünfte Stufe beschreibt das Bedürfnis, das eigene Potenzial auszuschöpfen, persönliche Ziele zu verfolgen und sich kreativ und intellektuell weiterzuentwickeln.

Eine Darstellung der Pyramide finden Sie auf Seite 10. Maslows Modell ist ein Klassiker, auf den heutzutage noch gern zurückgegriffen wird. Mittlerweile gibt es zahlreiche Modelle, die es erweitern oder alternative Sichtweisen auf menschliche Bedürfnisse bieten. So wird zum Beispiel in moderneren Ansätzen die Bedeutung von individuellen und kulturellen Unterschieden betont, und die starre Hierarchie von Bedürfnissen wird infrage gestellt. Einige Theorien ergänzen auch die Pyramide um weitere Ebenen, wie zum Beispiel die „Transzendenz“ oder die Integration sozialer und existenzieller Bedürfnisse. Für eine erste Beschäftigung mit dem Thema Bedürfnissen ist Maslows Pyramide aber eine gute Grundlage.

Sicherlich ist es im Alltag nicht immer möglich, alle Bedürfnisse nach Maslow zu erfüllen. Aber denken Sie einmal darüber nach, auf welcher Stufe Sie die meiste Zeit verbringen, und versuchen Sie, achtsam wahrzunehmen, was Sie jetzt gerade in diesem Moment am meisten brauchen. Werfen Sie dazu auch einen Blick auf die Darstellung der Pyramide.

Der Schlüssel zu Ihren Bedürfnissen sind Ihre Gefühle. Angenehme Gefühle zeigen, dass grundlegende Bedürfnisse befriedigt sind. Unangenehme Gefühle weisen darauf hin, dass ein oder sogar mehrere Bedürfnisse auf Erfüllung warten. Wenn Sie beispielsweise Angst haben, steckt dahinter das Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz. Hinter Wut steht häufig der Wunsch nach Veränderung, aber auch nach Anerkennung.

In einigen Situationen ist der Zusammenhang leicht zu erkennen, etwa wenn Sie allein in einer dunklen Gasse unterwegs sind und Angst verspüren. In einer Gruppe würden Sie sich dann vermutlich sicherer und wohler fühlen. In anderen Fällen lohnt es sich jedoch, genauer hinzuschauen: Kennen Sie das auch, dass Sie auf Ihren Partner sauer sind, weil die Spülmaschine schon wieder nicht ausgeräumt ist, obwohl Ihr Partner eigentlich genug Zeit hatte, dies zu erledigen? Also räumen mal wieder Sie die Spülmaschine aus, und zwar mit lautem Geklapper, damit Ihr Partner es auf jeden Fall mitbekommt. Was steckt in dieser Situation hinter Ihrem Ärger? Geht es nur darum, dass Sie ungern die Spülmaschine austräumen? Oder ist es vielleicht eher so, dass Sie generell mehr im Haushalt erledigen als Ihr Partner und den Eindruck haben, dass er diese Leistung als selbstverständlich ansieht? Das unbefriedigte Bedürfnis wäre in diesem Fall Ihr Bedürfnis nach Anerkennung – und auch der Wunsch nach Veränderung der Aufteilung der Hausarbeit. Sich das bewusst zu machen, kann ein erster Schritt sein, diesen Konflikt zu lösen. Im Gespräch sollte beiden klar sein: Es geht um mehr als die Spülmaschine.

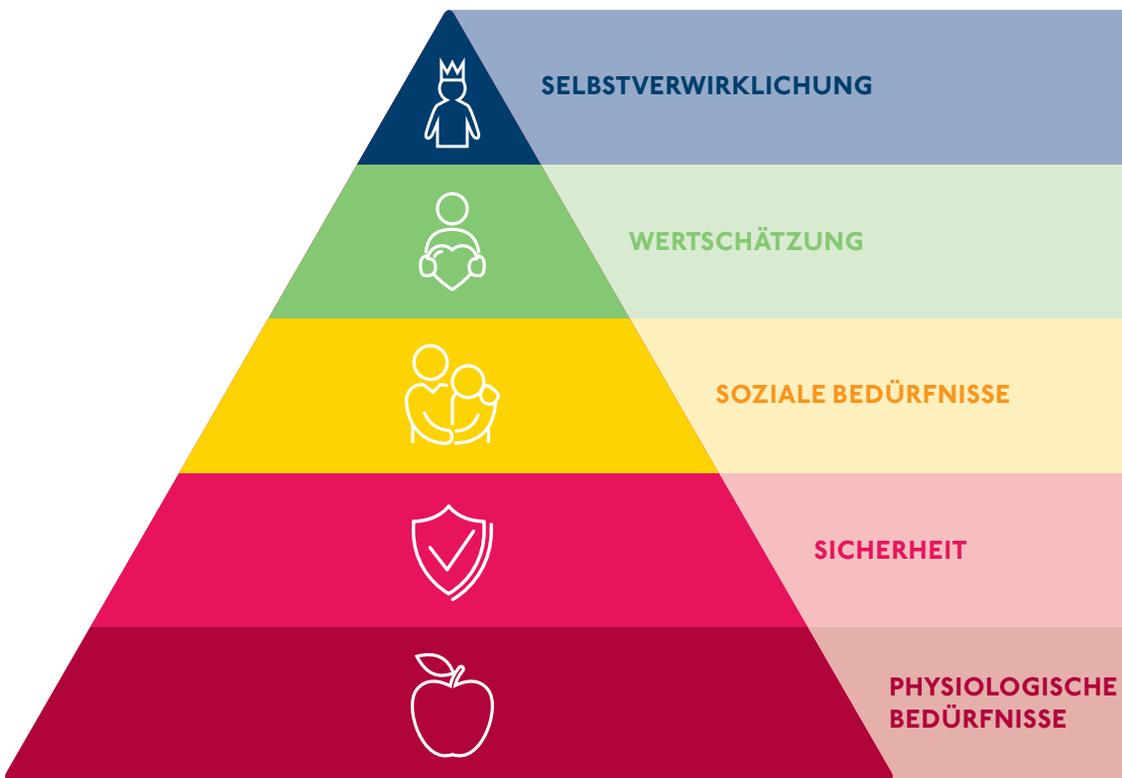
Das Beispiel macht deutlich, warum es sinnvoll sein kann, den eigenen Gefühlen auf den Grund zu gehen. Fühlen Sie sich an dieser Stelle ermuntert, eine Woche lang ein Gefühls- und Bedürfnistagebuch zu schreiben. Eine Vorlage dazu finden Sie auf Seite 10. Stehen Sie morgens auf und notieren Sie, wie Sie sich fühlen: Bin ich ausgeschlafen oder müde? Im Laufe des Tages beantworten Sie die Fragen mehrmals: Wie fühle ich mich jetzt? Was brauche ich jetzt? Habe ich beispielsweise Hunger, wenn ja, worauf? Brauche ich eine Pause, wenn ja, wie lange? Wo möchte ich diese Pause verbringen? Ist mir warm oder gar kalt? Was möchte ich nach Feierabend am liebsten tun?

Wenn Sie dies eine Woche lang gemacht haben, werden Sie merken, dass es Ihnen immer leichter fällt, festzustellen, wie es Ihnen geht, was Sie fühlen und was Sie brauchen. Damit ist der erste wichtige Schritt zur Selbstfürsorge geschafft, Sie kennen nun Ihre Bedürfnisse. Die nächste Frage lautet aber: Was machen Sie mit diesem Wissen?

Ideal wäre natürlich, wenn Sie alle Ihre Bedürfnisse erfüllen können. Das ist nicht immer möglich, aber vielleicht doch viel häufiger, als Sie denken. Nutzen Sie kleine Momente, in denen Bedürfnisse, manchmal auch kindliche, zum Vorschein kommen, und überlegen Sie, ob Sie diese ausleben können. Trauen Sie sich!

WAS BRAUCHE ICH WIRKLICH?

Die Bedürfnispyramide von Maslow hilft
Ihnen dabei, Ihren eigenen Bedürfnissen
auf die Spur zu kommen.



Ihr Gefühls- und Bedürfnistagebuch

Wo befinden Sie sich auf der Bedürfnispyramide? Sind zum Beispiel Bindung oder Wertschätzung Ihre Themen? Oder hapert es vielleicht schon bei den Grundbedürfnissen, etwa weil Sie im Alltagsstress keine Zeit für regelmäßige Mahlzeiten haben? Um das zu klären, kann es helfen, eine Woche lang ein Bedürfnistagebuch zu schreiben. Nutzen Sie die folgende Vorlage und füllen Sie sie jeden Abend für den jeweiligen Tag aus. Denken Sie dazu an konkrete Situationen im Tagesverlauf: Wie haben Sie sich gefühlt? Welches Bedürfnis könnte hinter dem Gefühl stecken?

ERFÜLLTE BEDÜRFNISSE

UNERFÜLLTE BEDÜRFNISSE

<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>



EIN BISSCHEN SPASS MUSS SEIN: Wissen Sie noch, wie Sie als Kind einen Einkaufswagen als Roller benutzt haben? Nach einem Einkauf erinnern Sie sich plötzlich an diesen Spaß. Dann probieren Sie es doch mal aus: Rollen Sie über den Parkplatz und nehmen Sie das Risiko in Kauf, dass Sie vielleicht jemand belächelt.

Natürlich können wir nicht alles sofort ausleben, das wäre weder alltagstauglich noch selbstfürsorglich. Entscheidend ist vielmehr die Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse und die damit verbundenen Emotionen gut zu regulieren. Die Forschung zeigt jedoch, dass selbst, wer seine Wünsche kennt und seine Gefühle gut wahrnehmen kann, sie nicht unbedingt auch gut regulieren kann. Der erste Schritt zur gelungenen Emotionsregulierung ist die Akzeptanz der Emotionen. Eine gesunde Regulierung ist beispielsweise das Mitteilen von Gefühlen, diesen einen kreativen Ausdruck zu verleihen oder körperliche Aktivität. Eine ungesunde Regulierung dagegen ist die Vermeidung und das Unterdrücken von Emotionen. In diesem Buch werden Sie viele Methoden kennenlernen, Ihre Emotionen auf gesunde Art zu regulieren.

Der Weg zum gesunden Lebensstil

Was hat die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren, nun mit Selbstfürsorge zu tun? Das wird klar, wenn man sich vor Augen führt, dass gelungene Selbstfürsorge auf das hinausläuft, was wir als einen „gesunden Lebensstil“ bezeichnen.

Dazu zunächst ein paar Hard Facts: Entscheidende körperliche Einflussfaktoren auf die Gesundheit sind regelmäßiger Sport, gesunde Ernährung, Körpergewicht im Normalbereich sowie Verzicht auf Rauchen und auf Alkohol. Wenn Sie vier dieser fünf Faktoren beherrsigen, können Sie als Mann auf durchschnittlich 7,6 mehr Lebensjahre ohne chronische Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs hoffen. Frauen können sogar ganze zehn Jahre dazugewinnen. Ebenso wichtig sind psychische Aspekte, wie der Umgang mit Stress und die Pflege sozialer Beziehungen. Studien zeigen, dass chronischer Stress und mangelnde soziale Unterstützung das Risiko für eine Vielzahl an Erkrankungen und auch das Sterberisiko erhöhen können.

Es lohnt sich also, an diesen Punkten anzusetzen und gesund beziehungsweise gesünder als bisher zu leben. Auf die einzelnen Bereiche, die einen gesunden Lebensstil ausmachen, gehen wir im zweiten Kapitel genauer ein. Doch eigentlich klingt es hier schon ganz einfach: Ernähren Sie sich gesund, bewegen Sie sich, rauchen Sie nicht, trinken Sie keinen Alkohol, entspannen Sie sich und treffen sich regelmäßig mit Freunden. Wozu also sollten Sie sich dann überhaupt mit so kompliziert klingenden Begriffen wie „Bedürfnishierarchie“ und „Emotionsregulation“ befassen?

Zwar weiß vermutlich fast jeder, dass die eben genannten Faktoren sehr wichtig für die Gesundheit sind, die Umsetzung in die Praxis scheitert aber trotzdem sehr oft. Vielleicht auch bei Ihnen? Das liegt in der Regel nicht an fehlendem Wissen und auch nicht an „Willensschwäche“. Dahinter steckt vielmehr häufig eine ungesunde Emotionsregulation: Wer Stress mit Zigaretten, Anspannung mit Alkohol und Traurigkeit mit Schokolade bekämpft, braucht keine Lektion über einen gesunden Lebensstil, sondern einen ehrlichen Blick auf die eigenen Emotionen und die dahinterstehenden unerfüllten Bedürfnisse.

„Einfach so“ gesünder leben klappt meistens nicht. Mit den richtigen Strategien können Sie dennoch Erfolg haben. Sie haben es selbst in der Hand. Ein gewisses Maß an Selbstreflexion und Grundlagenwissen gehört dazu, doch ebenso wichtig ist die bewusste Entscheidung, das Thema anzugehen. Beides wird in diesem Ratgeber thematisiert. Es erfordert Mut, sich mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen, aber es eröffnet Ihnen gleichzeitig die Möglichkeit, gesünder zu leben. Dieser Ratgeber begleitet Sie auf dem Weg zu einem selbstfürsorglichen Lebensstil, der Ihnen langfristig mehr Lebensqualität verschafft.

Die gute Nachricht ist, dass das gelernt werden kann. Selbstfürsorge muss nicht zeitaufwendig sein oder etwas kosten. Es geht vielmehr um eine Haltung, die Sie entwickeln und langfristig nutzen sollten. Da Sie sich diese erarbeiten müssen, kann es an der ein oder anderen Stelle zu Beginn auch anstrengend sein. Denken Sie daran, wie Sie beispielsweise beim Erlernen eines neuen Hobbys oder einer neuen Sprache ebenfalls Geduld und Durchhaltevermögen gebraucht haben. Anfangs erschien es vielleicht schwierig, aber mit der Zeit wurden Sie sicherer und konnten die positiven Effekte spüren. Genauso verhält es sich mit der Selbstfürsorge. Es geht demnach nicht darum, nur ein Mal im Monat etwas Gutes für sich zu tun, sondern dauerhaft dranzubleiben. Sie sollten deshalb schau-

en, was Sie jeden Tag, an jedem Ort tun können und was für Sie gut funktioniert. Selbstfürsorge ist nämlich etwas ganz Individuelles. Für Ihr persönliches Programm erhalten Sie nachfolgend viele weitere praktische und alltagstaugliche Tipps. Am Ende des Weges steht ein selbstfürsorglicher Lebensstil, der Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden zugutekommt. Einen solchen zu entwickeln, lohnt sich nachweislich. Also wann fangen Sie damit an?

Selbstfürsorge beginnt im Kopf

Hier finden Sie weitere gute
Argumente, warum Selbstfürsorge
ganz oben auf Ihre
Prioritätenliste gehört.

Selbstfürsorge lohnt sich

Vielleicht sind Sie jetzt bereits hoch motiviert, sich intensiver mit dem Thema zu befassen und Ihr persönliches Selbstfürsorgeprogramm zu entwickeln und zu starten. Das ist gut so! Trotzdem besteht erfahrungsgemäß das Risiko, dass dann doch etwas dazwischenkommt: das Projekt im Job, das zu scheitern droht, das Kind, das schon wieder krank ist, die kaputte Waschmaschine – das Leben eben. Das Problem ist, dass wir so daran gewöhnt sind, unsere eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, dass uns ganz automatisch alles andere wichtiger erscheint. Und irgendetwas ist ja bekanntlich immer. Zugleich warten wir vielleicht schon sehr lange insgeheim darauf, dass eben doch eines Tages einmal alles rund läuft in allen Lebensbereichen, dass wir auf einmal genug freie Zeit und Muße haben, um uns voll und ganz um uns selbst kümmern zu können. Doch dieser Tag wird niemals kommen. Daher gilt: Damit Ihr Vorsatz, Ihr Leben selbstfürsorglicher zu gestalten, eine echte Chance auf Umsetzung hat, muss das Thema auf Ihrer Prioritätenliste ganz nach oben rücken (mehr zum Thema „Prioritäten setzen“ erfahren Sie ab Seite 107).

Kein Egoismus – im Gegenteil!

Sich selbst an die erste Stelle setzen? Vielleicht schrecken Sie vor dieser Vorstellung zurück. Ist das nicht total egoistisch? Die klare Antwort lautet: Nein, ist es nicht! Hierzu ein Beispiel, das Sie gern auf eigene Erfahrungen übertragen können: Stellen Sie sich vor, ein Kollege ärgert sich sehr über eine andere Kollegin, die sich offensichtlich nicht um das Gemeinwohl kümmert. Stattdessen hat diese Kollegin eine Zusatzaufgabe abgelehnt, weil sie wusste, dass sie in diesem Moment für sich selbst sorgen sollte. Sie hat sich klar abgegrenzt. Warum regt sich der Kollege nun so darüber auf? Vermutlich schwingt hier ein wenig Neid mit, weil er sich selbst außerstande gesehen hätte, diese Aufgabe abzulehnen. Was könnten Sie diesem Kollegen nun sagen?

Wie wäre es mit: Selbstfürsorge ist kein Zeichen von Egoismus, sondern von Selbstachtung und Gesundheitsbewusstsein, die es ermöglichen, in psychischer, emotionaler und physischer Hinsicht gesund und ausgeglichen zu sein. Selbstfürsorge sorgt dafür, unsere eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen Priorität einzuräumen, anstatt uns selbst hintenanzustellen. Besonders wichtig dabei: Davon kann wiederum das Umfeld profitieren. Denn wer sich um sein eigenes Wohlbefinden kümmert, ist in der Lage, den Verpflichtungen anderen gegenüber effektiver nachzukommen und unterstützende Beziehungen aufzubauen. Dass die Kollegin auf sich selbst und ihre Grenzen achtet, kommt letztlich auch ihrer Arbeitsleistung und damit dem Team zugute.

Selbstfürsorge beginnt im Kopf

Innere Antreiber zügeln

Selbst wenn Sie das Beispiel mit der abgelehnten Zusatzaufgabe einsichtig fanden, werden Sie doch wissen, wie schwer es oft ist, den eigenen Alltag selbstfürsorglich zu gestalten. Ein Grund dafür, dass Sie sich selbst und Ihre eigenen Bedürfnisse immer wieder aus den Augen verlieren, können Ihre inneren Antreiber sein. Haben Sie manchmal das Gefühl, dass sich Ihr inneres Hamsterrad immer schneller und schneller dreht und es Ihnen schwerfällt, da rauszukommen? Oder merken Sie, dass Sie es immer allen anderen recht machen möchten? Auch dann ist es eine gute Idee, sich mit inneren Antreibern zu befassen.

Die inneren Antreiber stammen aus der Transaktionsanalyse, einer Theorie der menschlichen Persönlichkeit, die in den 1950er-Jahren von Eric Berne entwickelt wurde. Das Ziel dieser Theorie ist es, menschliche Verhaltensmuster zu verstehen und zu beeinflussen, um die persönliche Entwicklung und zwischenmenschliche Kommunikation zu verbessern. In den 1970er-Jahren erweiterte Taibi Kahler das Modell um das Konzept der inneren Antreiber.

Ob diese inneren Antreiber angeboren sind oder durch Erziehung und das soziale Umfeld geprägt werden, ist noch nicht vollständig geklärt. Ein verbreiteter Ansatz besagt, dass das Vorleben der Bezugspersonen und frühe Sozialisation eine entscheidende Rolle spielen. Neuere Forschungen unterstützen die Annahme, dass sowohl genetische Veranlagung als auch Umwelteinflüsse eine Rolle bei der Entwicklung dieser inneren Antreiber spielen. Sie werden zunehmend als Teil eines dynamischen Prozesses betrachtet, der über die gesamte Lebensspanne hinweg veränderbar ist. Konkret definierte Kahler fünf typische Antreiber, die unser Verhalten oft unbewusst beeinflussen, besonders in stressreichen Situationen:

- 1 SEI PERFEKT!** Nimmt dieser Antreiber überhand, kann sich das darin äußern, dass Sie übermäßig kritisch mit sich selbst und anderen sind, ständig nach Verbesserungsmöglichkeiten suchen und selten mit dem Erreichten zufrieden sind.
- 2 GEFALL ANDEREN!** Wenn Sie diesen Antreiber verinnerlicht haben, fällt Ihnen das Neinsagen schwer. Sie stellen Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derer von anderen zurück und neigen dazu, sich für andere aufzuopfern. Es fällt Ihnen schwer, Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu artikulieren.
- 3 STRENG DICH AN!** Ist das ein Satz, der bei Ihnen auf fruchtbaren Boden fällt? Dann haben Sie früher sicher oft gehört, dass Sie sich auf jeden Fall mehr bemühen müssen. Sie haben ein hohes Pflichtbewusstsein, sind fleißig und strengen sich auch dann noch an, wenn das Ziel unerreichbar ist. Es fällt Ihnen schwer, zu genießen und Erfolge zu feiern. Sie versuchen, Niederlagen durch Anstrengung zu vermeiden.
- 4 SEI STARK!** Wenn der innere Antreiber „Sei stark!“ bei Ihnen überwiegend aktiv ist, fällt es Ihnen schwer, Gefühle zu zeigen. Das erkennt man auch an Ihrer Sprache: Sie verwenden oft Verallgemeinerungen.

meinerungen und neutrale Formulierungen wie „man“. Sie glauben, dass Gefühle zeigen Sie schwach macht, und bewahren unter allen Umständen Haltung.

5 MACH SCHNELL! Dieser Antreiber hat das Zeug dazu, die anderen vier noch zu verstärken und zu beschleunigen. Wenn Sie eher hektisch sind, sodass Sie Probleme haben, sich überhaupt noch zu konzentrieren, rasch und in kurzen, abgehackten Sätzen sprechen oder sogar Worte aus Zeitdruck verschlucken, könnte dieser Antreiber bei Ihnen überaus aktiv sein.

Beantworten Sie nun für sich folgende Fragen, am besten schriftlich: Was glaube ich, welche inneren Antreiber habe ich? Wie sehr fühle ich mich von diesen im Alltag eingeschränkt? Was hindert mich daran, fürsorglich zu mir selbst zu sein? Wann sind die inneren Antreiber aber auch hilfreich? Tatsächlich ist es so, dass alle Antreiber eine positive Seite haben. „Sei perfekt“ kann etwa dazu beitragen, dass man sehr gründlich ist. Problematisch wird es aber, wenn Antreiber zu stark werden. Dann sollten Sie etwas dafür tun, sie abzuschwächen. Auf der nächsten Seite finden Sie zu jedem Antreiber einen Satz, der helfen kann, den Antreiber aufzulösen, quasi ein einfaches Gegenmittel. Schreiben Sie sich den passenden Satz am besten ab und hängen Sie ihn an einen Ort, den Sie oft im Blick haben. Natürlich verschwindet der problematische Antreiber nicht einfach von Zauberhand, doch wenn Sie die Auflösung durch Wiederholung verinnerlichen und im Alltag anwenden, wird sich irgendwann auch Ihr Verhalten verändern.

Glaubenssätze verändern

Im Zusammenhang mit inneren Antreibern sollten Sie sich auch mit Glaubenssätzen ausführlicher beschäftigen. Glaubenssätze sind Überzeugungen oder Annahmen über uns selbst, andere Menschen und die Welt um uns herum. Diese Überzeugungen haben einen starken Einfluss auf unser Verhalten. Im Gegensatz zu inneren Antreibern sind Glaubenssätze oft allgemeiner und umfassen verschiedene Aspekte des Lebens, etwa Selbstwert, Erfolg, Beziehungen oder Sicherheit. Beispiele für Glaubenssätze sind „Ich bin nicht gut genug“, „Ich kann das nicht“, „Ich bin eine schlechte Mutter“, „Er-

GEGENMITTEL, WENN ANTREIBER BELASTEN

Innere Antreiber sind nicht per se schlecht.
Sind sie jedoch zu stark ausgeprägt,
sollten Sie ihnen etwas entgegensetzen.

MACH SCHNELL!
NIMM DIR ZEIT!

SEI PERFEKT!
DU BIST GUT GENUG!

GEFALL ANDEREN!
GEFALL DIR SELBST!

SEI STARK!
SAG DEINE WÜNSCHE!

STRENG DICH AN!
MACH ES EINFACH!

ENTSPANNUNG FÜR ZWISCHENDURCH

Selbstfürsorge in Sekunden?
Manchmal klappt das tatsächlich!
Folgendes geht (fast) immer im Alltag.

- Lächeln (zur Unterstützung ggf. Stift quer zwischen die Zähne nehmen)
- Augenentspannung, Blick vom Bildschirm lösen (abwechselnd einen Punkt in der Nähe und der Ferne fokussieren), Augen schließen
- An etwas Schönes denken (Urlauberinnerung, Positives vom Tag)
- Persönlichen „Ort der Ruhe“ (Bett, Badewanne, Garten ...) visualisieren
- Duftkerze anzünden (Entspannung: Lavendel, Kamille oder Eukalyptus; Stimmungsaufhellung: Zitrusfrüchte, Rose oder Vanille)
- Stopp-Karte aufhängen (als Zeichen für nochmal Durchatmen, Neinsagen, Pause)
- Konzentration auf Sinneswahrnehmungen einzeln oder nacheinander (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken mit Methode 5–4–3–2–1: fünf Dinge, die Sie sehen, vier, die Sie hören, drei, die Sie fühlen, usw.)
- Achtsamkeit bei Alltagstätigkeiten (beim Gehen, Stehen, Essen, Trinken, Lesen, Duschen)
- Anti-Stress-Ball kneten
- Aktivierung (sich recken und strecken, dehnen, Körper ausschütteln, Körper wackelklopfen, Treppensteigen, Spaziergang)
- Kräftig gähnen, seufzen
- Fenster öffnen und tief durchatmen
- Singen, summen
- Entspannungsmusik hören
- Langsam bis zehn zählen
- Ärger/Gedanken aufschreiben, Blatt zerknüllen und in den Papierkorb werfen
- Teepause, Wasser trinken
- Powernap (zum Beispiel mit Schlüsselbund in der Hand: wenn der Schlüsselbund durch Loslassen klumpert, ist das ein Zeichen für weitermachen)
- Zwei Minuten nichts tun und dabei möglichst an nichts denken

MEHR ENERGIE UND LEBENSFREUDE

Stellen Sie sich eine schnurrende Katze vor: zufrieden, entspannt und ganz bei sich. Selbstfürsorge ist die Kunst, es wie die Katze zu machen – oder sogar noch besser, mit klaren Zielen und erprobten Methoden. Lesen Sie, wie Sie dafür sorgen, dass Ihre eigenen Bedürfnisse nicht mehr zu kurz kommen, und was es heißt, wirklich gesund zu leben. Tests und Übungen helfen Ihnen, Ihre persönliche Self-care-Strategie zu entwickeln. So fällt es Ihnen leicht, gut zu sich zu sein, und das jeden Tag.

Stiftung
Waretest



ISBN 978-3-7471-0867-3

20,00 €



9 783747 108673

www.test.de