

Mein Selbstfürsorge-Worksheet

The best way to take care of the future
is to take care of the present moment
(Thich Nhat Hanh)

Self-Care, oder Selbstfürsorge, warum ist das wichtig für mich?

Selbstfürsorge ist die Grundlage für ein gesundes, lebendiges Leben. Der bewusste, fürsorgliche Umgang mit mir selbst ist ein Ausdruck von Selbstliebe, mich um mein eigenes Wohlbefinden, meine Lebensqualität und Gesundheit zu kümmern. Gut für mich zu sorgen, ermöglicht Regeneration und inneres Gleichgewicht.

In herausfordernden Zeiten braucht es noch mehr von meiner liebevollen

Aufmerksamkeit, Selbstmitgefühl und die Bereitschaft, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Selbstfürsorge schließt Körper, Geist und Seele ein. Sie stärkt meine körperliche und seelische Gesundheit und unterstützt mich, in Beziehung mit mir und der Welt um mich zu bleiben. Self-Care ist eine Lebenseinstellung und die tägliche Entscheidung, Verantwortung für mein Wohlergehen zu übernehmen und für mich da zu sein.



Was ist das Ziel dieses Worksheets?

Dein Körper möchte dein Navigator sein, wenn es um Selbstfürsorge geht. Achtsames Hinspüren auf allen Ebenen ermöglicht dir, wahrzunehmen, was deinem Wohlergehen dient, was dir guttut, Energie gibt und Zufriedenheit schenkt, und was dir Energie nimmt, körperlich, gefühlsmäßig, mental und energetisch.

Dieses Worksheet lädt dich ein, täglich innezuhalten und die Aktivitäten und Momente deines Tages durch den Filter deines Körpers Revue passieren zu lassen. Haben mir Tätigkeiten oder Begegnungen, Nahrungsmittel, Dinge, Menschen, Informationen oder Orte, gutgetan oder nicht?

Wenn du innerhalb eines Tages immer wieder einen kurzen Check machst, bekommst du mit der Zeit eine Sammlung deiner Energiequellen, aber merkst auch besser, was dich schwächt. Was sind Quellen meiner Kraft? Sorge ich gut für mich und umgebe mich mit dem, was mir guttut? Wie und wo kann ich mich regelmäßig wieder aufladen? So kannst du deinen Alltag gezielter in Richtung Selbstfürsorge gestalten, und mehr von dem, was dich nährt und unterstützt, in deinem Alltag integrieren.

Die nachfolgenden Fragen sollen dir helfen, deine Körperwahrnehmungen und Gefühle als Gradmesser zu verwenden:

ENERGIESPENDER	ENERGIERÄUBER
<i>Was nährt mich und tut mir gut?</i> <i>Was erfüllt meinen Körper mit Wohlgefühl?</i> <i>Was gibt mir Kraft und belebt mich?</i> <i>Was macht mir Freude und entspannt mich?</i> <i>Wo blühe ich auf, fühle mich wohl?</i> <i>Wann spüre ich Leichtigkeit, Schwung, Weite und inneren Fluss?</i> <i>Wo spüre ich ein Ankommen, innere Ruhe?</i> <i>Wann habe ich angenehme Körperempfindungen?</i>	<i>Was schwächt mich und macht mich unzufrieden?</i> <i>Was belastet und stresst mich?</i> <i>Wo fühle ich mich hektisch und angestrengt?</i> <i>Wogegen wehre ich mich innerlich?</i> <i>Was macht mich leer, schlapp und müde?</i> <i>Wo spüre ich Schwere, Spannung, Druck?</i> <i>Wo reagiert mein Körper mit innerer Stagnation oder Abgetrenntheit?</i> <i>Wo fühlt sich mein Körper unwohl?</i>

Wenn du deinen Körper als Gradmesser nimmst, dann wirst du auch merken, dass dein Wohlbefinden sehr individuell ist. Du spürst immer mehr, was deine eigentlichen Bedürfnisse sind, was dir entspricht und guttut. Nicht jede:r braucht die gleichen Lebensmittel, Sportarten, Entspannungsformen. Ich darf dem folgen, was mir mein Körper als angenehm und für mich richtig lehrt. Oft folgen wir Empfehlungen und nehmen gar nicht wahr, ob etwas für uns stimmig ist. Auch bestimmte Orte oder Kontakt mit Menschen können mich stärken oder schwächen, und auch hier darf ich ganz individuell spüren, was es mit mir macht. Je mehr ich meinen Spür-Sinn trainiere, desto punktgenauer werden meine Wahrnehmungen. Natürlich kann ich nicht alles vermeiden, wo ich mit Unwohlsein reagiere, aber ich kann es bewusst wahrnehmen und dadurch den Umgang damit verändern.



- ♥ Wenn ich etwas oder jemand als schwächend empfinde, was könnten Gründe sein? Sind es Verhaltensmuster oder Gefühle, werden bestimmte Sinne angesprochen, Themen die ich von früher kenne?
- ♥ Was kann ich an der Situation aktiv verändern, in dem ich Rahmenbedingungen anders gestalte, Themen anspreche, Kleinigkeiten verbessere?
- ♥ In welcher Form ist es mir möglich, Dinge, Kontakte oder Aktivitäten, die mir Kraft kosten, zu minimieren, klare Grenzen zu setzen?

♥ In Herausforderungen, was stärkt mich, wie kann ich mich bewusst unterstützen, Energiespender in meinen Alltag einbauen?

In dieser Liste kannst du deine Beobachtungen eintragen:

ENERGIESPENDER	ENERGIERÄUBER
Umwelt, Orte, äußere Einflüsse	
Menschen, Begegnungen, Tiere	
Tätigkeiten	
Themen und Interessen	
Nahrung und Getränke	
Gefühle, Gedanken, Einstellungen und Glaubenssätze	

Verhaltensmuster	
Informationen	
Sonstiges	



Kümmere dich
um deinen
Körper, er ist
der einzige Ort,
den du zum
Leben hast.

JIM ROHN

@SPUERWEGE_INS_URVERTRAUEN

www.ur-sprung.info

Ich wünsche dir gutes Gelingen,
Selbstfürsorge in dein Leben zu
integrieren! Mache dir bewusst,
es ist eine Haltung, für die du dich
täglich neu entscheiden kannst.

Wenn du Feedback, Fragen oder
Anregungen hast, freue ich mich,
von dir zu hören.

Alles Liebe,
Claudia