



# Die 10 Säulen der Selbstfürsorge



Diese Liste ist eine kompakte Erinnerungshilfe, was man für sich tun kann, um sich zu regenerieren, die Stimmung, den Antrieb und die Leistungsfähigkeit zu verbessern, sowie um Rückfällen vorzubeugen. Bei Belastung können diese 10 Säulen stabilisieren und einen Einbruch verhindern.

**Anleitung:** Lege dieses Blatt neben das dazugehörige Arbeitsblatt und notiere Dir dort für jeden der 10 Punkte einzeln und möglichst konkret, was Dir jeweils wichtig ist, was bereits gut läuft, worauf Du achten willst, was du ausbauen willst. Gönn Dir hierfür **30-60 Minuten Zeit**, um zu überzeugenden Lösungen für Dich zu kommen. Nimm Dir das Arbeitsblatt immer wieder hervor und ergänze es bei Bedarf.

## 1. Struktur (gesunder Tagesplan)

Gesunde Tagesstruktur mit regelmäßigen Mahlzeiten, Schlafenszeiten, Ruhe- und Aktivitäts-Phasen. Z.B. immer freitags Wochenplan mit mind. 3 Aktivitäten pro Tag vorbereiten und dabei Punkte 2, 3 und 4 miteinplanen. So sorgt man auch dafür, dass man nie länger als 1 Stunde am Stück passiv grübelt. Nicht nach schlechter Stimmung leben, sondern nach gesundem Plan. Wie sieht die Arbeitsstruktur aus bezüglich Pausen, Überstunden, Unterbrechungen, ...? Sich nicht überfordern: Belastungen mit geplanter Erholung ausgleichen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Frühstück</b>						
1.							
	<b>Mittagessen</b>						
2.							
	<b>Abendessen</b>						
3.							

## 2. Soziale Kontakte & Soziale Kompetenz (z.B. Nein sagen)

Familie, Freunde, Bekannte, Vereine, Selbsthilfegruppe, ... Kontakte ganz bewusst pflegen, insbesondere wenn man nicht immer ein unterhaltsamer Zeitgenosse sein kann. Anderen erklären was los ist und Tipps im Umgang mit sich geben. Private & berufliche Konflikte klären oder sich freundlich abgrenzen. Üben von sozialen Kompetenzen (siehe „gewaltfreie Kommunikation“ bei Wikipedia). Prioritäten setzen & „Nein sagen“ (Angst vor Ablehnung überwinden).

## 3. Sport & Bewegung (um sich im Körper wohl zu fühlen)

Bewegung, z.B. 3x30min pro Woche, mit anderen zusammen, sonst auch allein. Z.B. (Vereins-)Sportarten, die man früher gern gemacht hat oder schon immer gern kennenlernen wollte. Sport baut Stress ab, verbessert die Stimmung & den Schlaf, schützt gegen Depression, reduziert Sorgen & hilft, sich im Körper wohl zu fühlen.

## 4. Schönes (Hobbys, Spaß, Genuss, Erholung & Natur)

Hobbys, Freizeitaktivitäten allein und mit anderen, kreativ tätig sein, Genießen (mit allen 5 Sinnen), Humor, Kunst, Musik, Stille, Intimität/Erotik (ggf. eher mit einem Fokus auf Nähe anstelle von Lust), Gartenarbeit, Kuscheln (ggf. auch mit Haustieren), Vorfreude auf den langfristig geplanten Urlaub, Erholung (Wie&Wo?), ein Entspannungsverfahren lernen & täglich üben, Unterhaltung, Kino, Theater, Konzerte. Tägliche Dankbarkeit kultivieren (trotz aller Probleme). Kochen & gesundes Essen: „Du bist, was du isst“. Besonders zu berücksichtigen: Zeit in der Natur.

## 5. Sinnstiftendes (nach Werten leben)

Anderen Gutes tun, andere unterstützen, anderen etwas beibringen, „sich verschenken“ (in einem gesunden, sinnvollen Ausmaß ohne sich „aufzuopfern“), sich eigene Werte bewusst machen und danach leben, ehrenamtliches (soziales/politisches/ökologisches) Engagement, Spiritualität/Religion, Austausch mit Gleichgesinnten über diese Themen.

## 6. Schlaf

Schlafstörungen beseitigen, Tipps für gesunden Schlaf befolgen (siehe „19 Tipps für gesunden Schlaf“).



## 7. Sorgen- & Grübeldistanzierung (Gelassenheit: achtsam mit Gedanken & Gefühlen)

**a) „Fühlen statt Sorgen“:** Sorgen sind oft der Versuch, ein Gefühl (z.B. Angst) mit dem Verstand zu lösen oder zu vermeiden. Sorgen als „verkopfte“ Selbstberuhigung, um gedanklich Gefühle „wegmachen“ zu wollen. Stattdessen wäre es hilfreich, dem Gefühl im Körper mit Vertrauen zu begegnen, es zu erlauben und zu atmen. Tägliche Übung (z.B. in Achtsamkeit/Selbstmitgefühl) hilft, mehr Vertrauen zu entwickeln.

**b) „Glaube nicht alles was du denkst“:** übertriebene Sorgen und nicht-hilfreiches Grübeln als natürlichen, aber nutzlosen Automatismus erkennen und loslassen. Depression ist eine Grübelstörung. Dem automatischen „Grübel- und Sorgen-Programm“ einen abernen Namen (z.B. Kopfkaspar oder Quatschi) geben und immer wieder die Aufmerksamkeit von dem „Quatsch“ ablenken und bewusst auf das lenken, was gerade sinnvoll ist: „Weg von dem was zehrt, hin zu dem was nährt“. Weniger Zeit im Kopfkino verbringen, stattdessen das Hier&Jetzt fokussieren. Grübelstopp (sich z.B. ein rotes Stoppschild vorstellen). Perspektiv-wechsel üben, z.B. Redewendungen verinnerlichen („Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird“).

**c) Planungszeit einrichten** („Sorgenviertelstunde“): Sorgen direkt aufschreiben und verschieben auf eine tägliche, festgelegte Zeit zum strategisch-sinnvollen Planen (statt kreisendem Sorgen): Bereits mit *einem* konkreten nächsten Schritt werden weitere Sorgen unnötig.

**d) „Selbstfürsorge statt Selbstmitleid“:** Immer wieder die hilflos-passive Opfer-Rolle verlassen & eine gelassene Gestalter-Rolle einnehmen: „Wem' s schlecht geht, soll gut für sich sorgen“.

## 8. Selbstüberwindung (Vermeiden vermeiden)

Den ‚inneren Schweinehund‘ überwinden, um die eigenen Werte und Ziele erfolgreich zu verfolgen: z.B. wöchentlichen festen „Termin mit sich selbst“ vereinbaren. Sich dem selbsterstellten Wochenplan ‚unterwerfen‘. Dinge sofort tun statt aufschieben: „Just Do It“ als Motto für lustunabhängige Selbstfürsorge. Sich anstelle der ‚Lust im Moment‘ immer wieder den langfristigen Nutzen/Schaden vergegenwärtigen. Vorfreude auf das Ergebnis fokussieren. Selbstbelohnungen schaffen, „Stimuluskontrolle“ (z.B. keine ungesunden Lebensmittel kaufen, um nicht verlockt zu werden, sie bei schlechter Stimmung zu essen). Selbstverpflichtungen eingehen, z. B. durch feste Verabredungen mit anderen, sich einen Hund anschaffen. „Selbstüberwindung macht schön!“ (sie fördert Selbstvertrauen, Zufriedenheit mit sich selbst, gesunde Ernährung und regelmäßigen Sport). Rechtzeitig & regelmäßig zum (Zahn-/Frauen-/Haus-)Arzt gehen.

## 9. Selbsterkenntnis (Auslöser verstehen; sich untenstehende Fragen stellen)

Verstehen, wie es zum Einbruch kam und welche Probleme gerade anzugehen sind. Dabei insbesondere verstehen, wo es bei einem Selbst „offene Flanken“ gab und was bei einem Selbst dazu beiträgt, dass es vielleicht nicht schneller wieder Bergauf geht: Wie setze ich mich selbst unter Druck? Welche übertriebenen Erwartungen und Sorgen habe ich? Ungünstige Einstellungen/Überzeugungen hinterfragen. Sich selbst so gut kennenlernen, dass man mehr Verständnis für sich entwickelt & weiß, wie man so gestrickt ist und wie man selbst mit sich umzugehen hat. Verstehen, dass man eben auch nicht immer aus seiner Haut kann: Was sind meine roten Knöpfe und was tue ich wenn sie gedrückt werden? Hierbei hilft z.B. Psychotherapie, Tagebuch schreiben/Erfahrungen reflektieren, Rückmeldungen von anderen einholen, Achtsamkeitsübungen.

Weitere Fragen zur Selbstreflexion: Was sind Frühwarnzeichen für einen Rückfall? Was konkret werde ich tun, wenn es mir wieder schlechter gehen sollte? Welche meiner Gewohnheiten sind ungesund, welche möchte ich ablegen? (Rauchen, Frustessen, Fernsehen/Internet, Passivität, ...) Kriege ich das alleine hin oder brauche ich familiäre, freundschaftliche, therapeutische oder medikamentöse Unterstützung?

## 10. Selbstmitgefühl & (Selbst-)Akzeptanz (guter Umgang mit sich & Gefühlen)

Mit sich selbst & eigenen Gefühlen so freundlich/wohlwollend/liebevoll umgehen, wie man es mit anderen nahestehenden Personen tut, denen es schlecht geht. Liebevoll den eigenen Körper genau so annehmen, wie er ist & sich gut um ihn kümmern mit Sport, Dehnen, Körperpflege & gesunder Ernährung. Sich zeigen, dass man sich mag und man es wert ist, indem man aktiv gut für sich sorgt.

In kleinen Schritten üben, unangenehme Gefühle zu akzeptieren/zuzulassen.

Akzeptieren, dass man nicht nur Stärken hat und auch Schwächen menschlich und erlaubt sind.

Sich verzeihen. Sich nicht unter Druck setzen – nichts mehr „müssen“. Akzeptieren, dass man noch nicht am Ziel ist, sich dabei darüber freuen, dass man bereits auf einem guten Weg ist. Schwächen deshalb akzeptieren, weil man bereits an ihnen arbeitet und ärgern nicht hilft. Verstehen, dass alte, Selbstwert-schädigende Grundüberzeugungen (innerer Kritiker: „Du bist nichts wert“, innerer Antreiber: „Du musst funktionieren“, etc.) früher eine Funktion hatten und nur weil sie innerlich immer wieder abgespult werden und überzeugend wirken, dennoch nicht wahr sind. Stattdessen geduldig üben, die veralteten automatischen Gedanken durch neue, schönere Überzeugungen zu ersetzen.

Akzeptanz bedeutet das Aufgeben von Widerstand gegen das, was ist. D.h. aufhören, seine Energie damit zu verschwenden, gegen die Realität zu kämpfen und die Energie lieber dafür zu nutzen, das was man beeinflussen kann, zu verändern.



# Meine persönliche Selbstfürsorge

Arbeitsblatt zu den 10 Säulen der Selbstfürsorge



- 1. Struktur:** Was will ich in meiner Tagesstruktur & Wochenplanung beachten?
- 2. Soziale Kontakte & Soziale Kompetenz:** Wer ist mir wichtig? Wie häufig will ich wen treffen? Was möchte ich lernen im Kontakt mit anderen?
- 3. Sport & Bewegung:** Wann & wie oft mache ich welchen Sport mit wem?
- 4. Schönes:** Welche genannten Punkte möchte ich pflegen & ausbauen? Wie?
- 5. Sinnstiftendes:** Was ist mir wichtig? Möchte ich dem mehr Zeit widmen?
- 6. Schlaf:** Worauf möchte ich achten, um morgens erholt zu sein?

**7. Sorgen- & Grübeln:** Wie will ich mit Sorgen, Grübeln & vor allem den Gefühlen dahinter umgehen?

**8. Selbstüberwindung:** Wie möchte ich mich wofür überwinden? (wie oft?)

**9. Selbsterkenntnis:** Stärken & Schwächen: Worauf sollte ich bei mir Acht geben?

**10. Selbstmitgefühl & -Akzeptanz:** Wie übe ich Akzeptanz & Selbstmitgefühl?

**11. Sonstiges:** Was ist mir sonst noch wichtig?