



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 (gute Tagesstruktur inklusive Selbstfürsorge und echtem Feierabend)
regelmäßige Mahlzeiten & Schlafenszeiten, Ruhe- & Aktivitäts-Phasen bringen emotionale Stabilität. Z.B. immer freitags Wochenplan für die Folgewoche vorbereiten und dabei Punkte 2, 3 und 4 miteinplanen. Wie sieht die Arbeitsstruktur aus bezüglich Pausen, Überstunden, Unterbrechungen, ...? Sich nicht überfordern: Belastungen mit geplanter Erholung ausgleichen. Weniger ist mehr. „work-life-balance“ mit echtem Feierabend: Klare Grenzen zwischen Arbeit & Freizeit & Schlaf ziehen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück						
1.						
Mittagessen						
2.						
Abendessen						
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. Bei Depression: 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)
mit anderen zusammen, sonst auch allein. Z.B. (Vereins-)Sportarten, die man früher gern gemacht hat oder schon immer gern kennenlernen wollte. 3x30min pro Woche schwitzen hilft so gut wie Antidepressivum. Der Nutzen: Sport baut Stress ab, verbessert die Stimmung & den Schlaf, schützt vor Depression, reduziert Sorgen, hilft, sich im Körper wohl zu fühlen und kann soziale Kontakte ermöglichen.

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. Etwas tun, damit sich das Leben nicht sinnlos anfühlt.

6. Schlaf
Schlafstörungen sind ein wichtiges Frühwarnzeichen, 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 albernen 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: Machen ist wie Wollen – nur krasser)

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. Siehe auch „Kollegiales Coaching“ um sich gegenseitig zu unterstützen, Ziele zu erreichen.

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, Grübeln/Sorgen, ...) Kriege ich das alleine hin oder brauche ich familiäre, freundschaftliche, therapeutische oder medikamentöse Unterstützung?

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

Geleitete Meditationen zu Selbstmitgefühl helfen, sich selbst eine gute Freundin/ein guter Freund sein. Üben, sich die hier folgenden Sätze vor dem Spiegel zu sagen: Ich will mit mir selbst & meinen Gefühlen so freundlich/wohlwollend/liebepoll umgehen, wie ich es mit anderen nahestehenden Personen tue, denen es schlecht geht. Ich will meinen Körper liebevoll genau so annehmen, wie er ist & mich gut um ihn kümmern (mit Sport, Dehnen, Körperpflege & gesunder Ernährung). Ich will mir zeigen, dass ich mich mag und ich es wert bin, indem ich aktiv gut für mich Sorge.

Ich will in kleinen Schritten üben, unangenehme Gefühle zu akzeptieren und zuzulassen.

Ich will akzeptieren, dass ich nicht nur Stärken habe und auch Schwächen menschlich und erlaubt sind.

Ich verzeihe mir Selbstkritik. Ich will mich nicht unter Druck setzen – ich „muss“ gar nichts. Ich akzeptiere, dass ich noch nicht am Ziel bin und freue mich, dass ich bereits auf einem guten Weg bin. Meine Schwächen akzeptiere ich, weil ich bereits an ihnen arbeite und ärgern nicht hilft. Ich verstehe, dass alte, Selbstwert-schädigende Grundüberzeugungen (innerer Kritiker: „Du bist nichts wert“, innerer Antreiber: „Du musst funktionieren“, etc.) früher eine Funktion hatten – aber nicht wahr sind, nur weil sie immer wieder abgespult werden. Stattdessen übe ich geduldig, die veralteten automatischen Gedanken durch neue, schönere Überzeugungen zu ersetzen.

Akzeptanz bedeutet das Aufgeben von Widerstand. Ich will aufhören, meine Energie damit zu verschwenden, gegen die Realität zu kämpfen und die Energie lieber dafür zu nutzen, das was ich beeinflussen kann, zu verändern.



Meine persönliche Selbstfürsorge

Arbeitsblatt zu den 10 Säulen der Selbstfürsorge



- 1. Struktur:** Worauf möchte ich in meiner Tagesstruktur & Wochenplanung besonders achten? Wann mache ich Feierabend? Was tue ich dann?
- 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 möchte ich welchen Sport mit wem machen?
- 4. Schönes:** Welche der genannten Punkte möchte ich beibehalten oder ausbauen? Wie?
- 5. Sinnstiftendes:** Was ist mir wichtig? Möchte ich dem mehr Zeit widmen?
- 6. Schlaf:** Worauf möchte ich achten?



7. Sorgen- & Grübeln: Wie will ich mit Sorgen, Grübeln & 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 & Selbstakzeptanz: Wie übe ich mich in Akzeptanz & Selbstmitgefühl?

11. Sonstiges: Was ist mir sonst noch wichtig?



Mein Wochenplan



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5:30							
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
23:30							
0:00							
Fazit							