

## IN DIESEM KAPITEL

Achtsam mit sich selbst umgehen

Ziele definieren und neue Wege gehen

Gedanken und Gefühle ernst nehmen

Unterstützung suchen

# Kapitel 1

## Jeden Tag bewusst leben

Ihr Akku ist mal wieder leer, Sie sind nervös, angespannt und ausgelaugt – und denken vielleicht sehnsüchtig: »Ach, wäre das schön, rundum gut versorgt zu werden, um glücklich, zufrieden und im Einklang mit mir und der Welt zu sein ...« Ist das zu schön, um wahr zu sein? Nein! Sie haben es in der Hand: Fangen Sie noch heute an mit bewusster Selbstfürsorge, um zu sich zu finden und Ihr Leben zu verschönern. Sie sind es wert, denn Sie sind einzigartig. Auf der ganzen Welt gibt es keinen zweiten Menschen wie Sie. Selbst wenn Sie ein eineiiger Zwilling sind, unterscheiden Sie sich doch von Ihrem Gegenpart, denn wir Menschen sind nicht nur durch unsere Gene bestimmt, sondern haben eine unverwechselbare Persönlichkeit, die von zahlreichen Faktoren geprägt ist. In Ihrer Einzigartigkeit sind Sie der einzige Mensch, der wirklich weiß, was Sie brauchen. Denn Sie begleiten sich Ihr Leben lang. Ihre Bedürfnisse, Wünsche, Geheimnisse, Träume, Hoffnungen und Ihr inneres Streben kennt niemand anders so wie Sie selbst. Nicht alles ist Ihnen bewusst, viele Triebe und Konflikte schlummern in Ihrem Unbewussten – aber das, was Sie von sich kennen, weiß nicht einmal Ihr engster Vertrauter.

Darum liegt es auf der Hand, dass nur eine Person dafür zuständig sein kann, jederzeit gut für Sie zu sorgen: Sie selbst. »Uff«, denken Sie jetzt vielleicht, »ich muss mich schon um so viele andere Menschen und Dinge sorgen, wie soll auch das noch gehen?« Die Antwort auf diese Frage finden Sie in diesem Buch: Ich helfe Ihnen dabei, Zeit für sich zu finden, Ihr Innerstes besser zu erkennen, Ihre wesentlichen Bedürfnisse zu identifizieren und alles zu tun, damit es Ihnen gut geht. Sie können dafür sorgen, dass Ihr Leben zu jedem Zeitpunkt lebenswert und erfüllt ist, ganz egal, wie die äußeren Umstände sind. Auch in schwierigen Situationen ist Selbstfürsorge unverzichtbar – sie stärkt Ihre innere Widerstandskraft und erhöht Ihre Lebensfreude.



Auch wenn Sie denken, Sie hätten gar keine Zeit für Selbstfürsorge, reservieren Sie ab sofort jeden Tag eine halbe Stunde »Ich-Zeit« in Ihrem Kalender. Lesen Sie dieses Buch, entwickeln Sie Selbstfürsorgeziele und üben Sie selbstfürsorgliches Verhalten ein. Diese tägliche halbe Stunde ist bestens investierte Zeit!

In diesem Kapitel mache ich Sie mit meinem Selbstfürsorgekonzept, das ich »AGIOH-Prinzip« getauft habe, vertraut: AGIOH steht für Achtsamkeit, Gelassenheit, Introspektion, Optimismus und Handeln. Mithilfe dieser fünf Werkzeuge lernen Sie sich besser kennen, verstehen Ihre Konflikte und finden heraus, was Sie wirklich brauchen, um glücklich und gesund zu sein. Sie entdecken, was Ihnen fehlt und was Sie tun können, um künftig nicht mehr auf wesentliche Dinge verzichten zu müssen. Natürlich sind Sie nicht allein auf Ihrem Weg – ich erläutere, woran Sie Menschen erkennen, die hilfreich für Sie sind. Sie erfahren, wie Sie mit solchen Menschen in Kontakt kommen und bleiben, welche Rolle Ihre Intuition dabei spielt und woran Sie schädliche Beziehungen erkennen. Ich lade Sie ein zu einer spannenden Reise zu sich selbst mit dem Ziel, sich ab sofort liebevoll und aufmerksam um sich zu kümmern. Auf geht's!

## Das AGIOH-Prinzip der Selbstfürsorge

Fünf Stellschrauben für mehr Selbstfürsorge werden Ihnen in diesem Buch immer wieder begegnen:

- ✓ Achtsamkeit,
- ✓ Gelassenheit,
- ✓ Introspektion,
- ✓ Optimismus und
- ✓ Handeln.

Damit Sie sich das besser merken können, habe ich aus den Anfangsbuchstaben die Abkürzung AGIOH gebildet. Diese Hilfsmittel benötigen Sie, um in allen möglichen Lebenslagen zu spüren, was gerade mit Ihnen passiert, was Sie sich wünschen und was Sie wirklich brauchen, wie Sie Ihre Gefühle regulieren und was Sie tun können, um aus jeder Situation das Beste zu machen. Finden Sie ein Bild für diese Werkzeuge, beispielsweise fünf Finger einer Hand, fünf

verschiedenfarbige Buntstifte oder fünf unterschiedlich große Schraubenschlüssel, und prägen Sie sich den Fünfklang anhand folgender Impulse ein:

- ✓ **Achtsamkeit:** aufmerksam beobachten, ohne zu bewerten, alles wahrnehmen, was in Ihnen und um Sie herum geschieht, ohne Gründe zu suchen oder Hypothesen zu bilden, offen sein für das, was gerade im Moment geschieht, mit allen Sinnen ganz fokussiert die Welt in sich aufnehmen.
- ✓ **Gelassenheit:** Menschen und Dinge so sein lassen, wie sie sind, loslassen können, nichts mit Gewalt festhalten wollen, innere Balance finden und behalten, auch in schwierigen Situationen nicht die Nerven verlieren.
- ✓ **Innenschau:** in sich hineinhorchen, die eigenen Bedürfnisse erkennen und beachten, eigene Anteile an Konflikten oder Missverständnissen kritisch hinterfragen, Verantwortung übernehmen, zu Schwächen, Fehlern und Eitelkeiten stehen, vor der eigenen Tür kehren.
- ✓ **Optimismus:** eine positive Grundeinstellung pflegen, die heiteren Stunden zählen, das halbvolle Glas oder das Licht am Ende des Tunnels sehen, darauf vertrauen, dass nach dem Regen wieder die Sonne scheinen wird, davon ausgehen, dass am Ende doch alles gut werden wird, in schwierigen Zeiten auf Unterstützung hoffen, die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten bewusst einsetzen, um ans Ziel zu kommen.
- ✓ **Handeln:** tatkräftig zupacken, nicht allzu lange zaudern oder zögern, Pläne umsetzen, Neues ausprobieren, aus Fehlern lernen, kalkulierte Risiken eingehen, das Heft in die Hand nehmen, Gelegenheiten beim Schopf packen, Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden und sich nicht in Details verzetteln.



Wenn Sie mögen, können Sie sich folgende fünf Gesten für das Selbstfürsorgekonzept einprägen: Achtsamkeit: eine Hand aufs Herz legen, Gelassenheit: beide Arme anwinkeln und aus Daumen und Zeigefingern beider Hände jeweils ein »O« formen, Innenschau: mit Zeige- und Mittelfinger einer Hand auf Ihre Augen deuten, Optimismus: beide Daumen hoch, Handeln: eine Faust machen und »tschakka« sagen. Durch solche Gesten verankern Sie die Werkzeuge dauerhaft in Ihrem Gedächtnis und können sich jederzeit daran erinnern.

## Gefühle und Stimmung einfangen

Ihr persönliches Ziel der Selbstfürsorge ist wahrscheinlich nicht jeden Tag gleich, sondern es verändert sich immer wieder. Um die Werkzeuge der Selbstfürsorge

zielführend einzusetzen, lade ich Sie dazu ein, sich einen Moment lang zurückzulehnen und über folgende Fragen nachzudenken:

- ✓ Was wünschen Sie sich derzeit am meisten?
- ✓ Was fehlt Ihnen besonders schmerzlich?
- ✓ Worauf warten Sie schon seit längerer Zeit?
- ✓ Was erhoffen Sie sich für die Zukunft?

Beobachten Sie aufmerksam, welche Gefühle sich bei dieser Reflexion einstellen – positive Gefühle wie Vorfreude, Hoffnung, Erregung und Neugier, oder negative Gefühle wie Trauer, Angst, Enttäuschung und Resignation, oder von allem etwas? Prüfen Sie Ihre Stimmung, während Sie über Ihre Wünsche und Bedürfnisse nachdenken – wird sie besser, weil Sie sich auf etwas freuen, wird sie schlechter, weil Ihnen bewusst wird, was Ihnen fehlt, oder bleibt sie unverändert?

Gefühle und Stimmung sind ein gutes Barometer für Ihren Seelenzustand, und wenn Sie sie aufmerksam wahrnehmen, trainieren Sie sowohl Ihre Achtsamkeit als auch Ihre Fähigkeit in sich hineinzuhorchen. Außerdem können Sie anhand Ihrer Gefühle und Stimmungsveränderungen feststellen, wie viel Selbstfürsorge Sie gerade brauchen: Sind Sie gelassen, ausgeglichen und eher positiv gestimmt, sorgen Sie offenbar gut für sich. Sind Sie jedoch in Not und verschlechtert sich Ihre Stimmung, benötigen Sie mehr Selbstfürsorge.

## **Sich auf den Weg machen**

Überlegen Sie nun, in welcher Form Sie sich ab sofort auf den Weg zu mehr Selbstfürsorge machen wollen, beispielsweise:

- ✓ Sie schreiben ein Selbstfürsorge-Tagebuch.
- ✓ Sie setzen sich ein konkretes Selbstfürsorgeziel und erstellen einen Plan.
- ✓ Sie machen Selbstfürsorge zum Thema in Ihrer Familie oder in Ihrem Freundeskreis.

Wenn Sie innerlich überzeugt davon sind, dass Sie erfolgreich sein werden, nehmen Sie eine optimistische Haltung ein und erhöhen Ihre Selbstwirksamkeitserwartung, also die Zuversicht darauf, dass Sie aus eigener Kraft die vor Ihnen liegenden Herausforderungen bewältigen können. Sobald Sie dann tatsächlich ein Tagebuch angelegt, einen Plan erarbeitet oder Selbstfürsorge thematisiert haben, sind Sie ins Handeln gekommen. Und so haben Sie bereits in den ersten Minuten Ihrer Beschäftigung mit dem Thema Selbstfürsorge das AGIOH-Prinzip beherzigt.



Nehmen Sie Ihr Tagebuch, einen Notizblock oder Ihr Smartphone zur Hand und notieren Sie sechs Ziele für Ihre Selbstfürsorge: jeweils zwei kurz-, mittel- und langfristige Ziele. Vielleicht ergeben sich diese Ziele aus Ihrer oben beschriebenen Reflexion. Oder Ihnen fallen weitere Lebensbereiche ein, in denen Sie sich gerne besser um sich selbst kümmern möchten. Ein Beispiel: »Ich werde mittelfristig abends früher ins Bett gehen, um morgens erholter aufzuwachen.« Ich lade Sie im Verlauf der nächsten Kapitel ein, sich intensiver mit Ihren sechs Zielen zu beschäftigen, sie zu konkretisieren und umzusetzen. Es ist erfahrungsgemäß leichter, sich auf den Weg zu machen, wenn man ein Ziel hat (oder mehrere) – natürlich sind die Ziele nicht in Stein gemeißelt, sondern sie können und dürfen sich ändern. Aber mit irgendeinem Ziel fangen Sie einfach mal an.

## Glück im Augenblick finden

Das Ziel von Selbstfürsorge ist, dass es Ihnen gut geht. Was das genau bedeutet, ist individuell sehr unterschiedlich – abhängig beispielsweise von den aktuellen Lebensumständen, den eigenen Normen und Werten oder der Persönlichkeitsstruktur: Der eine braucht liebe Menschen um sich herum, um sich wohlfühlen, der andere hat Bedarf nach Ruhe und Selbstbesinnung. Ein junger Mensch fühlt sich wohl, wenn er viele neue Herausforderungen meistern kann, während ein älterer Mensch vielleicht vollkommen zufrieden damit ist, seine tägliche Routine zu bewältigen. Wer gesund ist, wünscht sich Erfolg oder die Erfüllung materieller Wünsche, wohingegen ein kranker Mensch sich möglicherweise schon wohlfühlt, wenn er keine Schmerzen mehr hat. Daher lade ich Sie in diesem Buch immer wieder dazu ein innezuhalten und zu prüfen, was Sie jetzt im Moment brauchen, um sich wohl, geborgen und versorgt zu fühlen. Nehmen Sie sich, wenn möglich, mehrmals am Tag einen Augenblick Zeit, um Ihr Befinden wahrzunehmen und sich zu überlegen, ob gerade alles so bleiben kann, wie es ist, oder ob Sie etwas tun können und sollten, damit es Ihnen besser geht. Denn Selbstfürsorge ist ein stetiger Prozess, der niemals abgeschlossen ist, sondern im Sinne einer inneren Haltung wächst und für Gedeihen sorgt. Sie werden dadurch zufriedener und glücklicher leben!



Selbstfürsorge beginnt mit kleinen, vermeintlich nebensächlichen Dingen: Ich schreibe dieses Kapitel an einem heißen Sommertag und merke plötzlich, dass ich trotz der Hitze kalte Füße habe. Kalte Füße? Bei 30 Grad Celsius im Schatten? Ja! Es ist, wie es ist – meine Füße sind kalt. Also hole ich mir warme Kuschelsocken aus dem Schrank. Nun kann mich wieder ganz aufs Schreiben konzentrieren, weil ich mein Störgefühl ernst genommen und für warme Füße gesorgt habe.

Glück ist »wie eine Sonne, die eine Schar von Trabanten um sich herum hat: Behagen, Vergnügen, Lust, Zufriedenheit, Freude, Seligkeit, Heil«, schrieb der Philosoph Ludwig Marcuse im Jahr 1962 in seinem Buch *Philosophie des Glücks*. Glück ist kein anhaltender Zustand, sondern eine momentane Befindlichkeit, die mit positiven Gefühlen verbunden ist. Sich glücklich fühlen zu wollen, ist eine wichtige Antriebskraft jedes Menschen und das Streben nach Glück wird in der Präambel der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung als unveräußerliches Menschenrecht bezeichnet. Wann waren Sie zum letzten Mal glücklich? Legen Sie bei der Suche nach einer Antwort die Messlatte nicht zu hoch – suchen Sie also nicht unbedingt nach einem unvergleichlichen Augenblick oder einem großen Erfolg, sondern spüren Sie dem Glück und der Zufriedenheit im Alltag nach, beispielsweise:

- ✓ ein Moment innerer Ruhe
- ✓ ein Augenblick des Einklangs mit sich selbst
- ✓ das gute Gefühl, etwas Richtiges und Sinnvolles getan zu haben
- ✓ die Befriedigung, einem anderen Menschen geholfen zu haben
- ✓ ein beglückender Sinneseindruck (Sonne auf der Haut, Mozart im Ohr, Lavendelduft in der Nase, Erdbeergeschmack auf der Zunge oder der Anblick eines lächelnden Kindergesichts)
- ✓ ein stimmiges Körpergefühl nach Sport, Sex oder erholsamem Schlaf
- ✓ nach längerem Nachdenken eine Lösung für ein Problem finden
- ✓ mutig sein und etwas vermeintlich Unmögliches tun
- ✓ beim Singen oder Musizieren ganz in der Musik aufgehen
- ✓ ein Zustand der Raum- und Zeitvergessenheit

Schreiben Sie Ihren Glücksmoment auf einen Zettel und legen oder hängen Sie ihn gut sichtbar in Ihrer Umgebung hin. Vielleicht möchten Sie es sich zur Gewohnheit machen, jeden Tag mindestens einen Glückszettel zu schreiben und sich so vor Augen zu führen, dass und wie oft Sie glücklich und zufrieden sind. Denn Glücksmomente sind ein sicht- und fühlbarer Beweis für gute Selbstfürsorge: Wenn Sie gut für sich sorgen, auf Ihre Bedürfnisse achten und sich Zeit nehmen das Leben zu genießen, laden Sie Ihre Akkus regelmäßig wieder auf. Dadurch laufen Sie gar nicht erst Gefahr, sich in den Alltagsorgen zu verlieren oder über Ihre Grenzen zu gehen und Ihre Kräfte zu verausgaben.



Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit ist: Wenn Sie an etwas Angenehmes, Erstrebenswertes und Förderliches denken, richten Sie Ihre geistige Energie auf persönliche Weiterentwicklung aus. Die Achtsamkeitsübung »120 positive Gedanken« kann Ihnen dabei helfen, Ihre Gedankenwelt bewusst in eine hilfreiche Richtung zu lenken. Sie brauchen dafür etwa eine halbe Stunde Zeit und können die Übung mit einer monotonen körperlichen Betätigung wie spazieren gehen, putzen, bügeln oder Rad fahren kombinieren. Denken Sie ganz diszipliniert ausschließlich positiv und zählen Sie Ihre Gedanken mit. Nehmen Sie Dinge in Ihrer Umgebung aufmerksam wahr und entwickeln Sie positive Gedankenketten, beispielsweise: »Ich höre einen Vogel zwitschern. Das Zwitschern erinnert mich an einen Urlaubstag im Wald. Im Wald duftet es herrlich nach Laub und Moos. Ich gönne mir heute Abend ein warmes Bad mit Kiefernadelextrakt.« Schon haben Sie vier positive Gedanken gedacht. Wenn sich ein negativer Gedanke dazwischen mogelt, nehmen Sie ihn wahr und schieben ihn freundlich, aber bestimmt beiseite. Prüfen Sie, wie Sie sich nach der halben Stunde und den 120 positiven Gedanken fühlen. Wenn Ihnen die Übung guttut, machen Sie sie täglich. Ich kombiniere sie immer mit meiner morgendlichen Walking-Runde am Rhein!

## Respekt und Wertschätzung für sich selbst

Fürsorge setzt die Bereitschaft voraus, sich intensiv um einen Menschen oder ein Thema kümmern zu wollen. Diese Bereitschaft ist umso größer, je bedeutsamer und wertvoller Ihnen dieser Mensch oder dieses Thema sind. Selbstfürsorge benötigt die gleichen Ausgangsbedingungen: Sie werden sich nur dann gerne und aufmerksam um sich selbst kümmern, wenn Sie sich selbst respektieren und wertschätzen. Daher ist es unverzichtbar, eine erste Bestandsaufnahme zu machen:

- ✓ Was mögen Sie an sich selbst?
- ✓ Welche Stärken haben Sie?
- ✓ Wie gehen Sie mit Ihren Fehlern und Schwächen um?
- ✓ Welchen Sinn hat Ihr Leben?
- ✓ Wie viel Zeit nehmen Sie sich im Alltag für sich selbst?

- ✓ Wie pflegen und nähren Sie sich körperlich, seelisch und geistig?
- ✓ Mit welchen Menschen und Dingen umgeben Sie sich und warum?
- ✓ Wann, wie und wo tanken Sie auf?
- ✓ Was tun Sie, wenn Sie ein Bedürfnis verspüren – nehmen Sie es ernst oder verschieben Sie die Beschäftigung damit auf später?

Seien Sie aufrichtig, wenn Sie über diese Fragen nachdenken. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie sich in letzter Zeit kaum oder gar nicht mit sich selbst befasst haben. Oder Sie bemerken, dass Sie sehr kritisch mit sich sind und sich nichts gönnen. Möglicherweise haben Sie wenig Übung darin, Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und herauszufinden, was Ihnen guttut. Vielleicht gibt es eine Stimme in Ihrem Kopf, die Ihnen verbietet, Zeit und Mühe in Ihr Wohlergehen zu investieren, und Sie dazu auffordert, sich ausschließlich um das Wohlergehen anderer Menschen zu kümmern. Bewerten Sie nicht, ob das, was Sie durch Ihre Reflexion herausfinden, gut oder schlecht ist, sondern nehmen Sie es aufmerksam wahr und gehen Sie nicht einfach darüber hinweg. Denn die wertungsfreie Feststellung, wie Sie derzeit auf sich selbst schauen und mit Ihren Bedürfnissen umgehen, ist der erste Schritt zu einer selbstfürsorglichen inneren Haltung. Es geht nicht um das Be- oder gar Verurteilen, sondern es geht um Erkenntnis und Entwicklung.



»Achtsamkeit« bedeutet eine Offenheit, bei der die Aufmerksamkeit nicht fokussiert oder konzentriert wird, sondern sich ausweitet. Wichtig ist, auf jede Form der Bewertung zu verzichten und alles so wahrzunehmen, wie es gerade im Moment ist. Achtsamkeit fällt nicht vom Himmel, sondern muss regelmäßig geübt werden.

Die oben genannten Fragen unterstützen Sie bei der Anwendung der drei ersten Werkzeuge des AGIOH-Prinzips: Sie setzen sich achtsam, gelassen und in sich hineinhorchend mit sich selbst auseinander und lernen sich dadurch noch besser oder ganz neu kennen. Je genauer Sie sich kennen, sich also Ihrer selbst bewusst sind, desto leichter wird es Ihnen künftig fallen, Ihre Gefühle und inneren Impulse wahrzunehmen und einzuordnen.

Sie lernen zu unterscheiden, ob Sie eine Situation verändern sollten oder ob Sie die Dinge laufen lassen können. Sie finden rasch umsetzbare Hilfsmittel, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Sie üben, auf Ihre innere Stimme zu hören und Störgefühle zu berücksichtigen. Und Sie verschaffen sich mehr Raum, Zeit und Handlungsmöglichkeiten, um für sich zu sorgen. Es lohnt sich, anfangs sehr aufmerksam auf Ihr Innenleben zu achten – je länger Sie sich mit dem Thema Selbstfürsorge beschäftigen, desto intuitiver werden Sie wissen, was Sie in welchen Situationen benötigen und wie Sie Ihre Bedürfnisse rasch und wirksam befriedigen können.



Gehen Sie in möglichst vielen verschiedenen Lebenslagen respektvoll und wertschätzend mit sich um: am Arbeitsplatz, in der Freizeit, in Familie und Freundeskreis, bei Ehrenämtern und auf Reisen lohnt es sich immer, auf das eigene Wohlergehen zu achten, seine Grenzen nicht zu missachten, gut für sich zu sorgen und sich tatkräftig für die eigene Weiterentwicklung einzusetzen. Denn dadurch stärken Sie Ihren Selbstwert und Ihre Handlungsfähigkeit. Gleichzeitig gehen Sie schonend mit Ihren Kräften um und regenerieren sich zeitnah. Wenn Sie durch konsequente Selbstfürsorge stark, zufrieden und ausgeglichen sind, können Sie sich umso besser für Ihre Mitmenschen einsetzen, Ihre täglichen Herausforderungen meistern und die Welt ein Stückchen besser machen. Selbstfürsorge ist somit die Grundlage für Weltfürsorge – also das Gegenteil von Egoismus.

## Selbstfürsorge ist nicht egoistisch

Wer stets gut für sich sorgt, legt ein solides Fundament für seine innere Widerstandskraft, Verantwortungsbereitschaft und Lösungsorientierung. Denn wenn die eigenen Ressourcen immer wieder aufgefüllt werden, bleibt genügend Energie für andere Menschen übrig: Nur wer hat, kann teilen – wer ausgebrannt ist, kann nichts mehr geben. Selbstfürsorge verstehe ich nicht als egoistisches Pochen auf eigene Rechte oder gar kompromisslosen Einsatz für das persönliche Fortkommen. Im Gegenteil: Selbstfürsorge ist darauf ausgerichtet, dass jeder sich selbst gibt, was er benötigt – nicht mehr, aber auch nicht weniger. Selbstfürsorge heißt achtsamer Umgang mit den eigenen Möglichkeiten und Grenzen im Sinne einer nachhaltigen Förderung der eigenen Potenziale, die dann zum Wohle der Allgemeinheit eingesetzt werden können.

Ich glaube, dass Menschen, die zufrieden und glücklich sind, ihren Blick offen und empathisch auf die Bedürfnisse anderer Menschen richten und helfen, wo sie können. Denn wer in sich ruht und weiß, dass er alles hat, was er braucht, verschwendet seine Energien nicht auf Neid, Gier, Eifersucht oder Konkurrenz. Je besser Sie für sich sorgen, desto unabhängiger werden Sie von anderen – Sie brauchen keine faulen Kompromisse mehr einzugehen, um versorgt zu werden, sondern können sich auf hilfreiche und wertvolle Beziehungen konzentrieren. Gleichzeitig macht die so gewonnene Freiheit Sie unbeschwerter und Sie können mit Leichtigkeit freigiebig und großzügig sein.



Tobias Winter hat bislang auf der Überholspur gelebt: Er hat einen anspruchsvollen Job als Produktmanager in der Pharmaindustrie, ist viel unterwegs und versucht trotzdem, genügend Zeit für seine beiden Kinder zu haben. Mit 42 Jahren erkrankt er an Diabetes mellitus und soll seinen Lebensstil ändern, um Spätfolgen der Zuckerkrankheit zu vermeiden. Wo anfangen? Tobias ist hilflos – er hat doch gar

keine Zeit für Sport, gesundes Essen und Gewichtsabnahme! Aber als er über das Thema Selbstfürsorge stolpert, wird ihm bewusst, dass er in den letzten zehn Jahren überhaupt nicht gut für sich gesorgt hat. Wenn er so weitermacht, wird seine Familie bald gar nichts mehr von ihm haben. Also setzt er sich realistische Ziele: Er delegiert künftig mehr an seine Kollegen und Mitarbeiter, macht weniger Überstunden, geht zweimal pro Woche ins Fitnessstudio und isst keine Süßigkeiten mehr nebenher. Mit konsequenter Selbstfürsorge gelingt es ihm, seine Gesundheit zu stabilisieren und innerlich viel ruhiger und entspannter zu werden. Die Kinder sind froh, am Wochenende mit einem gut gelaunten Vater spielen zu können, und Tobias' Ehefrau macht sich inzwischen keine Sorgen mehr, ihren Mann bald im Rollstuhl zu sehen.

Wenn es Ihnen aufgrund umsichtiger Selbstfürsorge gut geht, können Sie anderen Menschen tatkräftig zur Seite stehen. Das gehört als fürsorgliche Netzwerkpflege aus meiner Sicht zur Selbstfürsorge dazu. Und wenn Sie aufgrund aufmerksamer Innenschau eines Tages spüren, dass Ihre Kräfte nicht ausreichen, um eine schwierige Situation zu meistern, haben Sie Menschen an Ihrer Seite, die Sie um Hilfe bitten können. So greifen Selbstfürsorge und Fürsorge für andere ineinander und bewirken eine deutliche Verbesserung des Umgangs miteinander. Das gilt für alle möglichen Zusammenhänge: im Familien- und Freundeskreis, unter Kollegen, Nachbarn und Gleichgesinnten. Sie werden erleben, dass Ihre innere Haltung der Selbstfürsorge im Laufe der Zeit nach außen sichtbar wird. Ihre Mitmenschen werden Sie darauf ansprechen und fragen, was Sie verändert haben. Sie können das Thema Selbstfürsorge dann weitertragen oder es in Ihren verschiedenen Lebenszusammenhängen aktiv auf die Tagesordnung setzen. So kommt ein Stein ins Rollen, der in Ihrem Umfeld möglicherweise große Veränderungen bewirkt. Vielleicht ist es utopisch, aber wenn ich den Gedanken der Selbstfürsorge zu Ende denke, entsteht vor meinem inneren Auge das Bild einer friedlichen Gesellschaft, die achtsam und nachhaltig lebt und in der die Menschen gut für sich, füreinander und für ihre Umwelt sorgen.



Egoismus widerspricht aus meiner Sicht der Selbstfürsorge, weil er viel zu enge Grenzen hat (nämlich die des eigenen Tellerrands) und überwiegend negative Gefühle hervorruft: Angst, nicht genug zu bekommen, Neid auf andere, die vermeintlich mehr besitzen, Missachtung der Bedürfnisse anderer, Herabwürdigung der Mitmenschen und Abschottung nach außen. Selbstfürsorge hingegen ist offen und weit, macht positiv und gelassen.

## Den Selbstwert stärken

Wie steht es um Ihren Selbstwert? Sind Sie sich Ihrer Stärken und Ressourcen umfassend bewusst? Es gibt Menschen, die von klein auf gelernt haben, ein realistisches Selbstbild zu entwickeln und angemessen mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen. Wenn Sie zu diesen Glücklichen gehören, lesen Sie dieses Buch möglicherweise, um Ihre Selbstfürsorge zu vervollkommen. Das freut mich und ich hoffe, dass Sie einige wertvolle Tipps finden, um sich noch besser um sich zu kümmern.

Viele Menschen sind jedoch nicht so perfekt aufgestellt, sondern plagen sich entweder mit Selbstzweifeln und Minderwertigkeitsgefühlen herum oder haben überhöhte Ansprüche an beziehungsweise Vorstellungen von sich und werten andere Menschen ab, um sich selbst aufzuwerten. Wenn Sie den Eindruck haben, Sie sollten etwas für Ihr Selbstwertgefühl tun, finden Sie ausführliche Tipps und Übungen in Kapitel 3.

Hier und jetzt lade ich Sie ein, sich erneut vor Augen zu führen, dass Sie einzigartig und unverwechselbar sind – mit all Ihren Zweifeln, Ängsten, Sorgen, Nöten, Sehnsüchten, Bedürfnissen, Wünschen und Hoffnungen. Nehmen Sie sich so an, wie Sie sind. Bei der Lektüre dieses Buchs werden Sie sicherlich Eigenarten von sich kennenlernen, die Sie künftig verändern möchten. Aber Sie werden mit genauso großer Sicherheit feststellen, dass Sie viele liebenswerte, positive und hilfreiche Eigenschaften haben, die keiner Veränderung bedürfen.



Zur Veranschaulichung Ihres Selbstwerts können Sie die Imaginationsübung »Diamant« nutzen: Setzen oder legen Sie sich an einem ruhigen, ungestörten Ort hin, kommen Sie zur Ruhe, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und atmen Sie einige Male tief in Ihren Bauch ein und aus. Lassen Sie Ihren Atem fließen, lassen Sie alle Gedanken kommen und gehen, halten Sie nichts fest. Stellen Sie sich nun vor Ihrem inneren Auge einen Diamanten vor, in dem sich die Sonnenstrahlen brechen. Dieser Diamant ist wunderschön und sehr wertvoll. Genauso einzigartig, schön und wertvoll sind auch Sie. Auch wenn der Diamant im Staub liegt oder in einer Schublade vergessen wurde – sein Wert bleibt immer gleich. So ist es auch mit Ihrem Selbstwert: Er kann durch äußere Einflüsse nicht vermindert werden. Erfreuen Sie sich an diesem Bild, lassen Sie Ihren Selbstwert funkeln wie ein Diamant und nehmen Sie sich vor, gut auf diesen Diamanten aufzupassen. Sagen Sie sich einige Male laut oder im Stillen: »Ich bin so wertvoll wie ein Diamant.« Kehren Sie dann langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder nach außen zurück, atmen Sie tief ein und aus, recken und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen und nehmen

Sie das Bild des Diamanten mit in Ihren Alltag. Wann immer Sie sich wertlos oder vernachlässigt fühlen, rufen Sie sich den Diamanten und damit Ihren Selbstwert in Erinnerung.

Je intensiver Sie sich mit sich selbst beschäftigen, desto besser lernen Sie sich kennen. Das ist eine unverzichtbare Grundlage für die Selbstfürsorge – im Sinne der Werkzeuge Achtsamkeit und Innenschau. Ein weiteres Werkzeug der Selbstfürsorge, das Handeln, kommt anschließend ins Spiel: Sie entscheiden, was Sie tun wollen, um Ihren Selbstwert und Ihre Selbstfürsorge zu stärken, und machen sich ans Werk. Das klingt einfacher, als es tatsächlich ist, denn im Alltag gibt es zahlreiche Fallstricke, die das Handeln erschweren: Hindernisse, Widerstände, Bequemlichkeit, Gewohnheiten, Trägheit und nicht zuletzt der innere Schweinehund sorgen dafür, dass so mancher Plan scheitert oder gar nicht erst zur Umsetzung kommt. Verzagen Sie nicht – ich stelle Ihnen zahlreiche Tricks vor, mit denen Sie solche Fallstricke unschädlich machen und tatsächlich ins Handeln kommen. Denn für die Selbstfürsorge ist es sehr bedeutsam, dass Sie eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung entwickeln. Darunter versteht man das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit sowie eine optimistische Einschätzung der eigenen Handlungsmöglichkeiten. Immer, wenn Sie ein Ziel erreichen, eine Hürde aus dem Weg räumen, eine schwierige Situation meistern oder etwas Unmögliches ermöglichen, erhöhen Sie Ihre Selbstwirksamkeitserwartung. Das führt dazu, dass Sie auch bei künftigen Herausforderungen nicht verzagen, sondern sich als wirksam erleben, sich also etwas zutrauen.



Immer, wenn Sie genau wissen, was zu tun ist, um die Anforderungen Ihres Alltags zu bewältigen, befinden Sie sich in Ihrer Komfortzone. Hier haben Sie es gleichsam warm und trocken – die Komfortzone ist Ihr Basislager. Sie wächst in dem Maße, wie Sie Selbstwirksamkeitserfahrungen machen: Jedes gelöste Problem, jede neue Routine und jede gemeisterte Herausforderung erweitern Ihre Komfortzone. Seien Sie mutig und verlassen Sie immer wieder den Bereich des Gewohnten. Sie kehren gestärkt in Ihr Basislager zurück.

Selbstwert, Selbstwirksamkeitserwartung und Selbstfürsorge stehen somit in einem engen Zusammenhang und wirken wechselseitig aufeinander ein:

- ✓ Wenn Sie wissen, was Sie wert sind und was Sie gut können, trauen Sie sich etwas zu und haben eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung.
- ✓ Wenn Ihnen dank der Selbstwirksamkeitserwartung etwas gut gelingt, erhöhen Sie Ihren Selbstwert.
- ✓ Wenn Sie gut für sich sorgen, haben Sie Zugang zu Ihren Ressourcen und meistern Ihre Herausforderungen. Dadurch erhöht sich Ihre Selbstwirksamkeitserwartung.

- ✓ Wenn Sie sich für wertvoll halten, sorgen Sie gut für sich – Sie sind es sich wert!
- ✓ Wenn Sie davon ausgehen, dass Sie wissen, was Ihnen guttut, und dass Sie dieses Wissen in Handlung umsetzen können, wird die Selbstfürsorge zu einer selbstverständlichen Routine.

## Innere und äußere Helfer nutzen

Um künftig selbstfürsorglicher zu leben, können Sie sich einer Vielzahl von inneren und äußeren Helfern und Hilfsmitteln bedienen. Sobald Sie eine Unterstützungsmöglichkeit identifiziert haben, überlegen Sie, wie Sie sie ganz konkret nutzen können, um Ihre Selbstfürsorgeziele zu erreichen.

Beispiele für innere Helfer sind:

- ✓ Ihre Intuition, auch Bauchgefühl oder innere Stimme genannt
- ✓ Ihre Werte und Überzeugungen
- ✓ Ihre Vorstellung von Sinnhaftigkeit
- ✓ Ihre Stärken und Talente
- ✓ Ihre Erfahrungen
- ✓ hilfreiche Persönlichkeitsanteile
- ✓ Ihre innere Widerstandskraft und Krisenfestigkeit, auch Resilienz genannt
- ✓ Ihr Selbstvertrauen
- ✓ Ihr Selbstwertgefühl
- ✓ Ihre Selbstwirksamkeitserwartung
- ✓ Ihr Selbstbewusstsein
- ✓ Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten
- ✓ Ihre innere Haltung

Nutzen Sie diese und alle weiteren inneren Helfer, die Ihnen einfallen, um Ihren ganz persönlichen Weg zu mehr Selbstfürsorge zu gehen. Seien Sie achtsam, gelassen, aufrichtig in Ihrer Innenschau, optimistisch und handlungsorientiert – nutzen Sie also das AGIOH-Prinzip. Überlegen Sie außerdem, welche äußeren Helfer Sie suchen und finden können, um selbstfürsorglicher zu leben.

Beispiele für äußere Helfer sind:

- ✓ Mitmenschen, denen Sie vertrauen
- ✓ professionelle Berater oder Therapeuten
- ✓ Lehrer und Trainer
- ✓ Bücher, Kurse oder Webinare
- ✓ Hilfsmittel wie Kalender, Checklisten, Erinnerungsfunktionen und Tagebücher
- ✓ Pausen und Auszeiten, Urlaub
- ✓ Belohnungen für erreichte (Teil-)Ziele

Nehmen Sie Ihre eingangs formulierten sechs Selbstfürsorgeziele hervor und schreiben Sie neben jedes Ziel mindestens einen inneren und einen äußeren Helfer, auf die Sie zurückgreifen können. In Tabelle 1.1 finden Sie drei beispielhafte Ziele mit den zugehörigen Unterstützungsmöglichkeiten. Seien Sie kreativ, denken Sie kreuz und quer, hören Sie in sich hinein, suchen Sie das Gespräch mit vertrauten Menschen – nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Selbstfürsorge auf den Weg zu bringen.

Selbstfürsorgeziel	Innere Helfer	Äußere Helfer
<i>Kurzfristig:</i> mehr Obst essen, um mein Immunsystem zu stärken	Meine Vorliebe für Beeren und Bananen, mein Wunsch nach dauerhafter Gesundheit, mein Durchhaltevermögen	Einkaufszettel, Post-it mit dem Hinweis »Obst hält gesund« an den Kühlschrank hängen, meine Familie zum Mitmachen motivieren
<i>Mittelfristig:</i> abends früher ins Bett gehen, um morgens ausgeschlafen zu sein	Mein Bauchgefühl (es weiß genau, wann Bettzeit ist), meine Vernunft, meine Konsequenz	Eine Stunde vor der geplanten Bettzeit einen Wecker stellen, um mit einem entspannenden Abendritual zu beginnen, Abendspaziergang statt Fernsehen, mein Partner geht auch früher ins Bett
<i>Langfristig:</i> den langjährigen Konflikt mit meinem Bruder klären	Mein Familiensinn, mein Zugehörigkeitsgefühl, mein Glaube, meine Hoffnung auf Versöhnung	Meine Schwester, meine Schwägerin, Briefe schreiben, ein Familientherapeut oder Mediator

**Tabelle 1.1:** Selbstfürsorgeziele und Unterstützer auf dem Weg dorthin

Selbstfürsorge braucht Zeit, Ruhe, Hartnäckigkeit, Gelassenheit, einen festen Willen, Selbstdisziplin, Freiheit und vor allem die Überzeugung, etwas Sinnvolles und Notwendiges für sich selbst zu tun. Fragen Sie sich regelmäßig, ob das, was Sie im Alltag tun und lassen, hilfreich für Ihre Selbstfürsorge ist. Versuchen Sie, wenig hilfreiches Verhalten abzulegen und hilfreiche Strategien zu stärken. In den folgenden Kapiteln finden Sie konkrete Anregungen und Impulse dazu.

## Selbstfürsorglicher Tagesplan – eine Checkliste

Sie möchten jeden Tag bewusst und selbstfürsorglich leben? Gratulation – Sie sind auf dem Weg zu höherer Lebensqualität, intensivem Lebenssinn und mehr Lebensfreude! Machen Sie sich das Leben leichter, indem Sie anhand eines für Sie normalen Tagesablaufs überlegen,

- ✓ welche Aktivitäten Ihre Selbstfürsorge erhöhen,
- ✓ welche Menschen Ihr Bestreben nach Selbstfürsorge unterstützen,
- ✓ welche Zeiten Sie für selbstfürsorgliches Tun reservieren können,
- ✓ welche Gedanken hilfreich für mehr Selbstfürsorge sind,
- ✓ welchen Sinn Ihre Beschäftigungen haben und
- ✓ welche Hilfsmittel Sie brauchen, um Ihren Selbstfürsorgezielen näherzukommen.

In Tabelle 1.2 finden Sie eine Checkliste für einen selbstfürsorglichen Tagesplan. »Carpe diem«, nutze den Tag: Gestalten Sie Ihre Tage individuell und flexibel, um möglichst viel Gelegenheit zu haben, sich um sich selbst zu kümmern. Seien Sie aufmerksam für Ihre Bedürfnisse, nehmen Sie Ihre Wünsche ernst und halten Sie inne, wenn Sie ein Störgefühl haben. Prüfen Sie, ob Sie innere Widerstände gegen Selbstfürsorge verspüren, und analysieren Sie, woher solche Widerstände kommen könnten. Oft stecken Glaubenssätze aus Ihrer Herkunftsfamilie, innere Antriebe aus Ihrer Erziehung oder unreflektierte Normen aus Ihrem gesellschaftlichen Umfeld dahinter – Details darüber erfahren Sie in Kapitel 2. Machen Sie sich frei von wenig hilfreichen Überzeugungen und werfen Sie den Satz »Das haben wir schon immer so gemacht« über Bord. Dann werden Sie unabhängig und gestalten Ihr Leben endlich so, wie es Ihnen guttut. Nur Mut: Der Weg lohnt sich.

## 42 TEIL I Selbstfürsorge: die Grundlagen

Uhrzeit	Aktivität	Beteiligte Menschen	Hilfsmittel	Hilfreiche Gedanken
06:30	Walking und Übung »120 positive Gedanken«	Das mache ich allein	Brauche ich nicht	Die frische Luft tut gut, Bewegung macht mich munter, die Übung stärkt meine Lebensfreude.
10:15	Kaffeepause	Kollegen und Kolleginnen	Cappuccino, Schokolade	Ich gönne mir eine Pause, wir lachen gemeinsam, Schokolade macht glücklich, Koffein macht wach.
17:00	Hausaufgaben der Kinder betreuen oder nachschauen	Die lieben Kleinen	Kräutertee für alle	Ich erfahre, womit sich die Kinder gerade beschäftigen, wir sind in engem Kontakt, ich vermittele den Kindern Werte.
21:00	Autogenes Training	Mein Mann	Entspannungs-CD, Yogamatte, warme Decke, Kerze	Wir kommen gemeinsam zur Ruhe, lassen den Tag angenehm ausklingen, vielleicht haben wir hinterher Lust auf Sex.

**Tabelle 1.2:** Selbstfürsorglicher Tagesplan