

nichts vergesse. Auch meine Träume und Gedankenspiralen am Abend oder negative Emotionen wie Ängste, Ärger und Wut finden darin Platz.

Egal wie Sie es nennen oder wie es aussieht – ein solches Büchlein ist ein gutes Hilfsmittel für Ihre Selbstfürsorge und den Dialog mit sich selbst. Durch das Schreiben können Sie Situationen mit größerer Distanz betrachten und erfahren so mehr über sich selbst. Sie können damit Ihre Lebensphasen reflektieren und sich über Ihr Verhalten, Ihre Gedanken und Gefühle bewusst werden. Kaufen Sie sich ein Blanko- oder Schulheft oder ein schönes Notizbüchlein. Notieren Sie darin regelmäßig wichtige Erkenntnisse aus Ihren Alltagserfahrungen, den Reflexionsübungen aus diesem TaschenGuide und Ihre Zukunftsideen. Wünsche oder herausfordernde Ereignisse sowie positive Meilensteine, die Highlights und das Gute finden darin ebenso Platz. Halten Sie dort auch alles fest, wofür Sie dankbar sind.

Übung: Selbsteinschätzung von 1 bis 10

Sie können Ihr SelfCareBook mit der folgenden Skalenübung starten: Malen Sie eine Skala auf eine Seite. Schätzen Sie sich nun hinsichtlich Ihrer Selbstfürsorge insgesamt ein. Markieren Sie die zutreffende Zahl auf der Skala (1 bedeutet »wenig ausgeprägt«, 10 heißt »sehr gut«). Wo stehen Sie gerade? Sie können so auch jede einzelne Unterkategorie aus dem 4-Bereiche-Schema überprüfen. Um Ihre Selbstfürsorge zu verbessern, fragen Sie sich: Was können Sie ab sofort selbst tun, um einen Punkt weiter auf der Skala nach oben zu kommen? Notieren Sie sich mögliche Schritte. Sie können selbstverständlich auch niederschreiben, was Sie ab sofort unterlassen werden, um einen Punkt weiterzukommen.

Bereich 1: Das Ich

Im alltäglichen Geschehen verlieren wir allzu häufig etwas sehr Wichtiges aus den Augen: uns selbst, unser Ich. Unsere Bedürfnisse und Wünsche bleiben auf der Strecke.

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie

- Sie sich selbst besser wahrnehmen,
- Ihr inneres Haus hegen und pflegen,
- ungesunde Antreiber entmachten.

Das Ich kommt oft zu kurz

Vielleicht haben Sie sich schon längere Zeit nicht mehr mit sich selbst und Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Träumen auseinandergesetzt. Vielen Menschen geht es so. Das eigene Ich bekommt häufig zu wenig Aufmerksamkeit und Energie von uns verabreicht. Die Außenwelt prägt unsere Ansprüche, Werte und Einstellungen. Der Erwartungsdruck von außen ist hoch. Wir sind mit der Anpassung an unsere Umwelt beschäftigt und wollen den Anforderungen anderer gerecht werden, um Konflikte in unserem sozialen Umfeld zu vermeiden. All dies lenkt uns von uns selbst ab. Wir vernachlässigen unsere persönlichen Wünsche und eigenen Vorstellungen – und bringen damit auch andere Bereiche unserer Selbstfürsorge ins Wanken. Vor allem, wenn wir uns so sehr anpassen oder verbiegen, dass es unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden schadet.

Doch was tun? Wie gelingt es, das so wichtige Ich nicht aus den Augen zu verlieren? In diesem Kapitel beschäftigen wir uns näher mit Strategien und Methoden, die Sie dabei unterstützen. Mein Erste-Hilfe-Rat an dieser Stelle ist folgender: Bleiben Sie sich selbst treu. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, damit Sie langfristig zu einer guten Selbstfürsorge in diesem Bereich finden. Kreieren Sie sich eine Selbstfürsorgehaltung, die Ihren individuellen Bedürfnissen entspricht. Setzen Sie die für Sie passenden Selbstfürsorgestrategien konsequent um und entwickeln Sie Ihr persönliches Einmaleins der Selbstfürsorge.

Orientieren Sie sich dabei ausschließlich an Ihren eigenen Vorstellungen. Emanzipieren Sie sich, soweit es geht, von Doktrinen wie »man muss«, »das macht man so«, »so ist es richtig« und »das ist normal«.

BESPIEL: MEIN WEG

In meiner Geschichte konnte ich folgendes Prinzip entdecken: Immer wenn meine Umwelt ängstlich auf meine Veränderungswünsche reagierte und mir davon abriet, dieses oder jenes zu tun, war es für mich genau der richtige Weg. Mein Umfeld führte oft Geld und Sicherheit als Argumente an, um mich in die gewohnten Bahnen zurückzulenken. Im Rückblick erkenne ich, dass ich keine meiner Entscheidungen, mit denen ich ausschließlich meinem inneren Kompass folgte, je bereut habe. Weder dass ich eine Beamtenlaufbahn kündigte, noch dass ich einen unbefristeten Arbeitsvertrag ablehnte. Wichtige Werte waren und sind in meinem Leben weniger die Sicherheitsaspekte, sondern Gestaltungsspielraum und Selbstbestimmung.

Wenn Sie die für Sie wertvollen Bedürfnisse einmal erkannt haben, werden Sie bemerken, dass Ihnen deren Erfüllung Wohlbefinden und Glücksmomente beschert. Dann kommt es nicht mehr so sehr darauf an, ob Sie ins Schema F passen oder nicht.

Meine Bedürfnisse und Wünsche

Für ein erfülltes Leben ist es unerlässlich, sich über seine persönlichen Bedürfnisse und Wünsche klar zu werden, sie zu formulieren und sie sich selbst zu erfüllen. Das wiederum erfordert von uns, dass wir unser Denken, Fühlen und Handeln hinterfragen. Und es kann auch bedeuten, dass wir uns von Idealbildern lossagen, aus Rollenmustern heraustreten und Normierungen hinter uns lassen, um uns selbst zu verwirklichen. Der eigene innere Kompass und Lebenssinn folgen oftmals nicht den gesellschaftlichen Erwartungen und konstruierten Illusionen. Diese sind häufig viel enger gesteckt, als es uns guttut und wir es uns zunächst eingestehen.

Wir haben jeden Tag die Chance, uns zu verändern und anders zu verhalten. Es ist schade, wenn wir erst nach langer Zeit des Unglücklichseins oder des Leidens bemerken, dass wir in einem zu engen Korsett stecken.

Bestimmt kennen Sie auch jemanden, der bereits bei leichten Hungergefühlen ungeduldig wird und schlechte Laune bekommt. Ungleich schwerere Folgen kann es haben, wenn noch bedeutendere Bedürfnisse, wie zum Beispiel die nach Anerkennung und Wertschätzung, unerfüllt bleiben. Unerfüllte Bedürfnisse und

nichtgelebte Wünsche führen zu Spannungen im Körper, psycho-sozialer Gereiztheit oder Frust und Ärger mit uns selbst und in den sozialen Beziehungen zu anderen. Machen Sie sich deshalb mit Ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen vertraut. Hinterfragen Sie stets zuallererst, was Ihnen wichtig ist, was Ihnen am Herzen liegt, worum es Ihnen gerade geht.

Nicht selten machen wir andere dafür verantwortlich, wenn wir unzufrieden sind oder uns etwas Unangenehmes widerfährt. Wir sehen uns in der passiven Opferrolle. Und wir warten darauf, dass die anderen in unserem beruflichen oder privaten Umfeld sich darum kümmern. Das gilt übrigens auch für Wünsche, die wir nicht formulieren und von denen deswegen auch niemand weiß, ja, die auch niemand erahnen kann.

Übung: Selbsterforschung meiner Bedürfnisse

Bedürfnisse sind nichts Selbstverständliches. Wir sprechen sie nur selten an, nehmen sie nicht ernst genug. Und oft bemerken wir sie noch nicht einmal. In dieser Selbsterforschungsübung geht es darum herauszufinden, welche Bedürfnisse für Sie bedeutsam sind. Wenn Sie sie kennen, können Sie ihre Erfüllung leichter anpeilen.

Sie können die Übung allein oder zu zweit in der Familie, mit Ihrer Partnerin, Ihrem Ehepartner oder im Freundeskreis durchführen. Wenn Sie die Übung zu zweit machen, hören Sie Ihrem Gegenüber wertschätzend zu, ohne selbst zu sprechen. Bedürfnisse benötigen weder eine Bestätigung noch eine Rechtfertigung. Sie dürfen aber gerne positive und wertschätzende nonverbale Signale senden.

Suchen Sie sich aus der folgenden Liste ein Bedürfnis aus, das Ihnen im Moment am Herzen liegt. Antworten Sie 3 Minuten lang mündlich auf folgende Frage: »Wie lebst du dieses Bedürfnis?«

Liste der Bedürfnisse

Achtsamkeit, Aktivität, Akzeptanz, Anerkennung, Ästhetik, Aufrichtigkeit, Authentizität, Autonomie, Balance, einen Beitrag leisten, Begeisterung, Beteiligung, Beweglichkeit, Beziehungen, Effizienz, Ehrlichkeit, Einfachheit, Einbezogen-Sein, Engagement, Entspannung, Entwicklung, Empathie, Feiern, Fitness, Flexibilität, Freiheit, Freude, Gelassenheit, Gemeinsamkeit, Gemeinschaft, Gerechtigkeit, Gestaltung, Gesundheit, Glaubwürdigkeit, Glück, Gleichwertigkeit, Großzügigkeit, Harmonie, Herzenswärme, Humor, Initiative, Inspiration, Intimität, Klarheit, Körperbedürfnisse, Kollegialität, Kooperation, Kontakt, Konzentration, Kreativität, Lachen, Lebendigkeit, Lebenslust, Liebe, Lernen, Menschlichkeit, Mitgefühl, Nähe, Offenheit, Ordnung, Orientierung, Reflexion, Respekt, Rücksichtnahme, Ruhe, Schutz, Selbstbestimmung, Selbstfürsorge, Selbstverantwortung, Selbstvertrauen, Sexualität, Sicherheit, Sinn, Spaß, Spiel, Spiritualität, Sport, Struktur, Teamgeist, Toleranz, Transparenz, Unterstützung, Verantwortung, Verbundenheit, Verlässlichkeit, Vertrauen, Verständnis, Vielfalt, Wertschätzung, Wohlbefinden, Zugehörigkeit, Zuversicht, Zusammensein.

Und, was haben Sie durch diese Selbsterforschungsübung über sich oder Ihr Gegenüber erfahren? Sie werden vielleicht etwas über sich sagen oder von der anderen Person hören, worüber Sie sich lange keine Gedanken mehr gemacht haben. Sich selbst über die eigenen Bedürfnisse klar zu werden und sich darüber auszutauschen, bringt uns in eine liebevolle und akzeptierende Haltung zu uns selbst und füreinander. Das Wissen um unsere Bedürfnisse weckt in uns Empathie und Verständnis für uns selbst und andere. Es kann zu einem tiefen Gefühl des Verstehens und der Verbundenheit führen.

Ich schaue immer wieder gerne in die Bedürfnisliste, um herauszufinden, worum es mir gerade geht oder welches Bedürfnis ich bei meinem Gegenüber vermute. Auch in konflikthaften oder störungsanfälligen Gesprächssituationen und Interaktionen hilft sie mir, Klarheit über mich selbst, meine Kommunikation und mein Handeln zu gewinnen und mein Gegenüber oder die Beteiligten einer Situation zu verstehen.

Das Bedürfnisexperiment

Oftmals schenken wir unseren inneren Impulsen gar keine oder viel zu wenig Aufmerksamkeit. »Geht schon«, »Passt schon«, »Das halte ich aus«, »Ich werde es überleben«, »Es gibt Schlimmeres« sind typische Selbstberuhigungssätze, die wir äußern, wenn wir uns nicht erlauben, auf uns selbst zu hören, sondern lieber »funktionieren« oder die Erwartungen anderer erfüllen. Nicht selten verleugnen oder vernachlässigen wir dabei unsere Gefühle und Wünsche. Manchmal ist das sicher nötig, so zum Beispiel, wenn andere unsere Hilfe brauchen. Doch wer dauernd seine eigenen Bedürfnisse hintanstellt, gefährdet sein Wohlbefinden und seine Gesundheit.

Gönnen Sie sich selten Zeit mit sich selbst? Eigenzeit ist wichtig, um Ihre Selbstwahrnehmung zu fördern. Lassen Sie sich doch hin und wieder auf das folgende Bedürfnisexperiment ein. Es schult die Wahrnehmung der eigenen Wünsche:

Halten Sie sich einen ganzen Tag lang frei von Terminen. Setzen Sie sich morgens in Ihre Wohnung. Warten Sie solange ab, bis Sie in sich einen Impuls zu handeln spüren. Was möchten Sie jetzt tun? Die Idee sollte aus einem momentanen Bedürfnis im Hier und Jetzt entspringen und nicht von Ansprüchen aus dem Gestern oder Vorstellungen von der Zukunft geprägt sein. Spüren Sie in sich hinein, wonach Ihnen genau in diesem Augenblick ist. Kreativität,