

Jedes der folgenden sechs Kapitel beginnt mit einer allgemeinen Beschreibung, warum der jeweilige Bereich wichtig ist und was es braucht, um darin gesund und ausgeglichen zu bleiben. Dann wird es persönlich, indem ich Sie in Diskussionen und Aktivitäten einführe, die Ihnen dabei helfen, eine eigene Vision davon zu kreieren, wie Sie jeden Bereich des Wohlbefindens für sich gestalten wollen. Ich gebe Ihnen auch bewährte Strategien und Techniken für eine positive Geisteshaltung (neudeutsch: Mindset) mit auf den Weg, die Sie in jeder Kategorie antreiben in Richtung Ihrer persönlichen Ziele.

Jede meiner Übungen kann auf Ihre konkrete Lage und Ihre Bedürfnisse zugeschnitten werden. Es geht ja darum, Selbstfürsorge so in Ihr Leben zu bringen, wie es für Sie gut umsetzbar ist. Da gibt es kein Patentrezept! Wenn Sie sich die Strategien durchlesen, möchte ich Sie ermutigen, auch einmal über den Tellerrand hinauszublicken und sich jede Technik auf kreative Art zu eigen zu machen.

1.4 Ihren eigenen Weg finden

Inzwischen haben Sie schon mitbekommen: In diesem Buch steckt eine ganze Menge! Da jeder Bereich der Selbstfürsorge seinen Teil dazu beiträgt, Ihr allgemeines Gleichgewicht herzustellen, empfiehlt es sich, auch an allen sechs zu arbeiten. Wenn Sie beim Aufschlagen dieses Buches alldings ein ganz bestimmtes Problem im Sinn hatten – wenn Sie zum Beispiel das Gefühl haben, beruflich in einer Sackgasse zu stecken –, blättern Sie ruhig direkt weiter zu Kapitel 5, in dem es um berufliche Selbstfürsorge geht, und starten Sie dort. Aber tun Sie sich selbst einen Gefallen: Versuchen Sie, sich nach und nach durch alle Kapitel zu arbeiten, denn alle Fertigkeiten und Übungen in diesem Buch bauen aufeinander auf und verstärken sich gegenseitig.

Nicht jeder Ratschlag wird für jeden gleich gut funktionieren. Dieses Buch steckt randvoll mit starken Übungen, Hilfestellungen und Techniken, so dass Sie in jeder Lage etwas Passendes für sich persönlich finden können. Ich empfehle Ihnen aber, alles zumindest einmal auszuprobieren. Bleiben Sie danach ruhig bei den Techniken, die bei Ihnen am besten geklappt haben, und vernachlässigen Sie die weniger nützlichen. Die Art und Weise, wie Sie Ihr Leben verbessern, muss für Sie gut machbar und auch auf lange Sicht durchzuhalten sein.

1.5 Auf geht's!

Meine ehrliche Hoffnung ist es, dass Ihnen dieses Buch Skills vermittelt, um Ihre Gesundheit und Ihr Glück zur Priorität zu machen, obwohl das Leben Ihnen jede Menge Herausforderungen beschert und Hindernisse in den Weg stellt. Unter dem Strich kann man sagen: Ich möchte Ihnen helfen, Ihr bestes Leben zu leben. Mit den Techniken aus diesem Buch lassen sich Selbstfürsorge-Strategien erwiesenermaßen effektiv in Ihr Leben einbinden. Aber wie der Autor John C. Maxwell sagte: „Dreams don't work unless you do!“ (Sinngemäß: „Träume gehen erst in Erfüllung, wenn du dafür sorgst.“)

Ich glaube fest an Ihr Potential, im Leben nicht nur gut auszusehen, sondern sich auch gut zu fühlen. So viele von uns beherrschen die Kunst, nach außen einen guten Eindruck zu machen, perfekt. Wir sind Profis darin, die „Ich komm zurecht“-Maske zu tragen. Wir verpacken uns hübsch – modische Kleidung, nettes Lächeln und positive Ausstrahlung –, aber innen drin sieht die Lage weniger rosig aus. Wir genießen das Leben nicht mehr, sehnen uns nach tieferer Verbundenheit und haben uns selbst aus den Augen verloren, während wir uns um alle anderen gekümmert haben. Hiermit lade ich Sie ein, sich *selbst* an erste Stelle zu rücken. Es ist an der Zeit, nicht mehr länger auf „irgendwann“ zu warten. Lernen Sie *heute*, besser auf sich Acht zu geben.

Es ist durchaus möglich, ein*e wunderbarer*e Partner*in, Elternteil, Freund*in und/oder Familienmitglied zu sein und trotzdem gut für sich selbst zu sorgen. Ich werde Ihnen zeigen wie. Manche der Strategien werden Ihnen vielleicht bekannt sein, andere sind möglicherweise neu und kommen Ihnen seltsam vor. Wenn Sie auf etwas Bekanntes oder Altbewährtes stoßen, versuchen Sie einmal, diese Methode mit anderen Augen zu betrachten. Um das Meiste aus diesem Buch herauszuholen, brauchen Sie drei Dinge: Aufgeschlossenheit, einen Stift und ein Notizbuch. Während Sie auf diesen Seiten voranschreiten, ermuntere ich Sie, das Notizbuch zu nutzen, um Tagebuch zu führen, Listen zu erstellen und zu planen, wie Sie die verschiedenen Tipps umsetzen wollen. Nehmen Sie sich täglich oder wöchentlich so viel Zeit wie möglich, um dieses Buch zu lesen und die Strategien darin einzuüben. Unter anderem zeigt Ihnen dieses Buch auch, wie Sie mehr Zeit für sich selbst gewinnen, es ist also in Ordnung, wenn Sie klein anfangen. Ihr Leben lässt sich nicht über Nacht umkrempeln. Erst einmal müssen Sie überhaupt anfangen.

Mein Ziel für Sie lautet: Wenn Sie mit diesem Buch fertig sind, werden Sie so viele Vorteile der Selbstfürsorge genießen, dass Sie den Wunsch verspüren, Ihrer Selbstfürsorge-Praxis die größtmögliche Zeit in Ihrem Terminplan einzuräumen. Sind Sie bereit? Dann los! Ich drücke Ihnen die Daumen.

2. Familie, Freund*innen, Freizeit – soziale Selbstfürsorge

Beginnen Sie hier, wenn ...

Beginnen Sie mit sozialer Selbstfürsorge, wenn Sie vorhaben:

- die Qualität Ihrer Beziehungen zu verbessern.
- neuen Schwung in Ihr Sozialleben zu bringen.
- Freizeit mit Leuten und Aktivitäten zu verbringen, die Ihnen neue Energie verleihen.
- mehr Zeit für Erholung und Spaß zu finden.
- sich mit Hobbys zu beschäftigen, die Ihnen Freude und Erfüllung bieten und Ihre Gesundheit im Allgemeinen fördern.

2.1 Ihre sozialen Bedürfnisse

Wir Menschen sind auf Gemeinschaft programmiert. Vom ersten Atemzug an sind wir darauf aus, mit anderen zu kommunizieren und Beziehungen aufzubauen. Zwar sind unsere körperlichen Fähigkeiten bei der Geburt noch stark eingeschränkt, aber gerade deshalb sind wir bereits als Kleinkinder mit hoch entwickelter sozialer Intelligenz ausgestattet. Sie ermöglicht es, uns zu verständigen, Zeichen zu deuten und unser Verhalten so zu gestalten, dass uns die grundlegende Versorgung mit Essen, Kleidung, Zugehörigkeit und Schutz sicher ist. Wenn wir heranwachsen und unabhängiger werden, kann unser Bedürfnis nach gesellschaftlichen Beziehungen wegen anderer Anforderungen des Erwachsenenlebens zu kurz kommen. Unser Alltag füllt sich mit Arbeit, Rechnungen und Verpflichtungen in der Familie und wir finden immer weniger Zeit für soziale Selbstfürsorge.

Definieren können wir soziale Selbstfürsorge als die Pflege unseres Bedürfnisses nach menschlichem Miteinander. Dazu gehört, uns um bestehende Beziehungen und Freundschaften zu kümmern, neue Kontakte zu knüpfen und in unseren Beziehungen Grenzen zu setzen, um sie gesund zu halten. Soziale Selbstfürsorge ist wichtig, da sie sich positiv auf unser Zugehörigkeits- und Verbundenheitsgefühl auswirkt. Die angeborene

menschliche Sehnsucht nach einem *Zugehörigkeitsgefühl* erfüllt sich darin, als Mitglied einer Gruppe anerkannt zu werden (zum Beispiel in der Familie, dem Freundes- und Kolleg*innenkreis und/oder bei organisierten Gruppenaktivitäten wie Mannschaftssport, Kursen oder Kartenspielen) oder sich als Teil von etwas Größerem zu fühlen (zum Beispiel durch Ehrenämter, Beiträge oder Arbeit für einen guten Zweck und humanitäre Tätigkeiten). Das *soziale Verbundenheitsgefühl* drückt aus, wie nah wir uns anderen Menschen fühlen.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass soziales Miteinander förderlich für unsere geistige Gesundheit ist. Ein Mangel an zwischenmenschlichen Beziehungen hingegen wird mit schwächerer Gesundheit, erhöhtem Stress sowie Depression, Einsamkeits-, Angst- und Schuldgefühlen in Verbindung gebracht. Soziale Selbstfürsorge durch häufigen Kontakt zu Freund*innen, Familienunternehmungen, Hobbys und organisierte Gruppenaktivitäten erhöht somit unsere Chancen auf Gesundheit, Glück und Ausgeglichenheit.

Was wünschen Sie sich von Ihrem Sozialleben?

Ein entscheidender erster Schritt für die Verbesserung Ihrer sozialen Selbstfürsorge ist es, sich eine persönliche Vision zu schaffen. Damit meine ich, in einem Satz zu formulieren, wie Sie Ihr Leben mit anderen Menschen gerne sehen würden. Sobald Sie sich darüber klar geworden sind, können Sie mit weiteren Schritten in Richtung dieses Ziels beginnen. Ihre Vision sollte Ihnen richtig Lust darauf machen, Ihr Sozialleben auf eine neue Stufe zu heben. Überlegen Sie sich beim Formulieren Ihrer Vision auch, *warum* Sie Ihr gesellschaftliches Leben auf diese Weise verändern möchten. Fragen Sie sich: „Warum ist mir Gemeinschaft wichtig? Was gewinne ich dadurch, mir *Zeit* für soziale Selbstfürsorge zu nehmen?“ Wenn Sie persönliche Gründe dafür feststellen, warum soziale Selbstfürsorge für Ihr Leben von Bedeutung ist, kann Sie das motivieren, sie auf der Prioritätenliste weiter nach oben zu schieben, auch wenn andere Verpflichtungen dringender erscheinen.

Hier ein paar Fragen, die Ihnen bei Ihrer persönlichen Vision und dem „Warum“ helfen können. Schnappen Sie sich Ihr Notizbuch und versuchen Sie, die Beantwortung dieser Fragen nicht nur als reine Denkübung zu sehen. Werden Sie ruhig kreativ, lassen Sie alle Sinne miteinfließen. Ru-