

Körperliche Selbstfürsorge

- regelmäßig essen
- gesund essen
- ausreichend schlafen
- auf Signale des Körpers achten
- Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen
- Behandlungen wahrnehmen
- im Krankheitsfall zu Hause bleiben
- sich massieren lassen
- tanzen, schwimmen, walken, laufen, Sport machen
- andere körperliche Aktivitäten ausüben, die Spaß machen
- singen
- sich Zeit nehmen für Sexualität
- angenehme Kleidung tragen nach eigenem Geschmack
- Urlaub machen
- Tagesurlaub oder Kurzferien machen
- telefonfreie Zeiten einhalten

Emotionale Selbstfürsorge

- Zeit verbringen mit angenehmen Menschen
- persönlich wichtige Beziehungen pflegen
- Möglichkeiten zum Lachen und zur Lebensfreude suchen
- sich Zeit nehmen zum Genießen
- sich selbst Gutes sagen
- Wege finden, um den eigenen Selbstwert zu stärken
- mit Kindern spielen
- sich mit Tieren beschäftigen
- Lieblingsbücher wieder lesen
- Lieblingsfilme wieder sehen
- herausfinden, welche Aktivitäten, Dinge, Menschen, Beziehungen, Orte gut tun und gezielt danach suchen
- sich erlauben zu weinen
- Ärger über soziale Missstände durch soziale Aktionen, Briefe, Spenden, Kundgebungen und Proteste ausdrücken

Diese Anregungen beruhen auf Ideen des National Center for Post-Traumatic Stress Disorder <http://www.ptsd.va.gov/> in der Übersetzung von J. Rasmussen.

Psychologische Selbstfürsorge

- sich Zeit nehmen zum Nachdenken und Nachfühlen
- (Freude-)Tagebuch schreiben
- Literatur ohne beruflichen Bezug lesen
- etwas tun, für das man nicht die Verantwortung trägt oder Experte ist
- Stress im Leben verringern
- innere Erfahrungen wahrnehmen – auf eigene Gedanken, Meinungen, Glauben, Haltungen und Gefühle acht geben
- anderen Menschen verschiedene Aspekte der eigenen Person zeigen
- seinen Geist für neue Bereiche öffnen, z.B. ein Museum, eine historische Ausstellung, eine sportliche Veranstaltung, eine Auktion oder ein Theater besuchen
- Unterstützung, Beratung oder Therapie annehmen
- immer mal wieder „nein“ sagen zu zusätzlichen Verantwortungsbereichen

Spirituelle Selbstfürsorge

- sich Zeit nehmen für Reflexion
- Zeit in der Natur verbringen
- Spiritualität im Kontakt mit anderen Menschen suchen
- offen sein für neue Inspiration
- Optimismus und Hoffnung pflegen
- achtsam sein für nichtmaterielle Aspekte des Lebens
- offen sein dafür, Dinge nicht zu verstehen
- persönlichen Werten einen Platz im eigenen Leben einräumen
- ausleben was zu mir passt: Meditation, Gebet, Gesang, Kunst, lebendige Umwelt...
- sich selbst segnen
- Hingabe üben
- lebenspraktisch beitragen zu Sachen, an die ich glaube
- anregende Literatur lesen
- Vorträge und Musik hören

Diese Anregungen beruhen auf Ideen des National Center for Post-Traumatic Stress Disorder <http://www.ptsd.va.gov/> in der Übersetzung von J. Rasmussen.