

M.Sc. Psychologin

— Anke Glaßmeyer —

SELBST- FÜRSORGE

DEIN ANKER IN TURBULENTEN ZEITEN

Wie du dich selbst nicht vergisst
und deine Herausforderungen
besser meisterst

DER
RATGEBER FÜR
GESUNDEN
EGOISMUS



humboldt

M.Sc. Psychologin
— Anke Glaßmeyer —

SELBST- FÜRSORGE

DEIN ANKER IN
TURBULENTEN ZEITEN

Für Janosch und Lilly

INHALT

Vorwort	4
Wieso schreibe ich dieses Buch?	5
Mein Weg zur Selbstfürsorge	6
Übernimm Verantwortung für dich	8
Wie du mit diesem Buch arbeitest	12

Teil 1: Selbstfürsorge – was ist das?

Das Prinzip Selbstfürsorge **16**

Selbstfürsorge ist kümmern um sich selbst	16
Darum ist Selbstfürsorge heute wichtig	23
Darum sorgen wir uns lieber um andere	30
Die Folgen fehlender Selbstfürsorge	41
Gute Gründe, für dich zu sorgen	43

Selbstfürsorge ist guter Egoismus **52**

Was ist Egoismus überhaupt?	52
Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern logisch	55
Die richtige Dosis Selbstfürsorge	59

Selbstfürsorge kannst du trainieren **61**

Selbstfürsorge ist erlernbar	61
Kenne dein Warum und Wozu	62
Werde dir über deine Ziele klar	65
Schaffe eine Basis für deine Selbstfürsorge	69
Wie du Schwierigkeiten überwindest	80

Teil 2: Auf dem Weg zu dir selbst

1 Sorge dich gut um deinen Körper **98**

Darum ist körperliche Gesundheit wichtig	98
Bewegung	102

Regeneration und Pausen	109
Gesunde Ernährung	114
Gesunder Schlaf	118
Bewusste Atmung	124
Aufrechte Körperhaltung	126

2 Sorge dich gut um deine Gefühle 129

Darum ist der Umgang mit deinen Gefühlen wichtig	129
Gedanken und Gefühle richtig bewerten	136
Selbstmitgefühl: Begegne dir liebevoll	147

3 Sorge dich gut um deine Seele 164

Darum ist es wichtig, dass du auf dich achtest	164
Konstruktiv mit Stress umgehen	166
Einen Sinn sehen	170
Mit Vergleichen aufhören	173
Kenne deine Bedürfnisse	177
Dankbarkeit empfinden	188
Social Media und Nachrichten einschränken	192

4 Sorge dich um ein gutes Umfeld 198

Darum sind Beziehungen so wichtig	198
Kenne deinen Bindungsstil	199
Pflege dein soziales Netz	201
Plädoyer für Zeit allein	204
Beziehungen und Selbstfürsorge	206
Gute Kommunikation ist essenziell	214

Schlusswort 245

Danksagung 247

Literatur 249

VORWORT

Liebe Leser:innen,

noch ein Buch über Selbstfürsorge? Gibt es da nicht schon genug? Und wieso überhaupt Selbstfürsorge? Ist das nicht total egoistisch? Das sind vielleicht Fragen, die du dir stellst.

Erst einmal kann es meiner Meinung nach nicht genug Bücher über Selbstfürsorge geben, denn nicht jede:r Autor:in spricht jeden Menschen an. Dabei ist es so wichtig, dass wir alle verstehen, weshalb es essenziell ist, dass wir uns um uns selbst sorgen und lernen, wie wir dies bewerkstelligen. Deshalb hoffe ich, dass ich viele mit meinen Worten erreichen werde.

Im ersten Teil wirst du erfahren, was Selbstfürsorge ist, wieso sie wichtig ist, woran du merkst, dass du sie zu wenig praktizierst und wie du mit Hindernissen umgehen kannst.

Im zweiten Teil werden wir konkret. Du bekommst Einblicke in die verschiedenen Bereiche, die meiner Meinung nach wichtig für eine gute Selbstfürsorge sind. Hierfür stelle ich dir unterschiedliche Übungen vor, die du nach und nach testen und, wenn du sie als hilfreich erachtest, in deinen Alltag integrieren kannst.

Dabei werde ich immer wieder Patient:innenbeispiele einfließen lassen, um das Konzept der Selbstfürsorge besser zu veranschaulichen. Diese Fallbeispiele sind so verändert, dass sich niemand darin wiedererkennen wird. Auch wirst du Einblicke in meinen eigenen Weg heraus aus der Essstörung und zu mehr Selbstfürsorge erhalten, die dir Mut machen sollen, besser für dich zu sorgen. Denn Selbstfürsorge ist eine Art Superkraft, die dich dabei unterstützt, den Herausforderungen und Widrigkeiten des Lebens kraftvoll entgegenzutreten.

Ich habe mich bewusst entschieden, hier von Patient:innen, Freund:innen etc. zu sprechen und deshalb zu gendern, denn ich

möchte alle Personen, egal mit welchem Geschlecht sie sich identifizieren, einbeziehen.

Das hat zur Folge, dass sich das Buch möglicherweise an manchen Stellen etwas umständlich liest. Ich denke jedoch, dass der Mensch ein Wesen ist, das sich an diese Schreibweise gewöhnen wird, wenn immer mehr Autor:innen sie übernehmen.

Auch habe ich mich entschlossen, dich, liebe:r Leser:in, in diesem Buch zu duzen, um dich mit meinen Worten besser zu erreichen. Wenn ich dir das, was du auf den kommenden Seiten lesen wirst, persönlich erzählen würde, so wäre das „Sie“ auch kein Problem. So sieze ich meine Patient:innen, die ich in der Praxis behandle, um eine professionelle Distanz zu bewahren, denn eine Psychotherapie ist eine Arbeitsbeziehung und keine Freundschaft. In meinen Online-Beratungen duze ich die Menschen jedoch trotz Arbeitsbeziehung, um ein Gefühl der Nähe zu schaffen, das aufgrund der räumlichen Distanz etwas schwerer herzustellen ist. Und Nähe möchte ich in diesem Buch auch zu dir aufbauen.

Ich habe mich zudem dazu entschlossen, nicht von Eltern, sondern von Erziehungsberechtigten, Bezugspersonen oder Fürsorgepersonen zu sprechen, denn vielleicht hattest du nicht das Privileg, bei deinen Eltern aufwachsen zu können.

Wieso schreibe ich dieses Buch?

Ich bin psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie. Das Thema Selbstfürsorge begegnet mir auf unterschiedliche Weise in jeder Therapie. Einiges habe ich in meinem Studium und meiner Weiterbildung darüber gelernt, aber das Leben ist doch der beste Lehrmeister.

Statistisch gesehen leidet jeder vierte Mensch ein Mal in seinem Leben an einer psychischen Erkrankung. Zudem zeigen Studien, dass jedes Jahr 27,8 % der erwachsenen Bevölkerung davon betroffen sind. Das sind 17,8 Millionen Menschen. 2019 waren 20 % der Fehltag bei Frauen durch psychische Erkrankungen verursacht, bei

Männern waren es 14,2 %. Ich finde, das sind ungeheuerlich hohe Zahlen, und ich bin überzeugt, dass diese Zahl deutlich geringer wäre, wenn die Menschen eine bessere Selbstfürsorge betreiben würden.

Wenn ich meine Patient:innen frage, wie sie ihren eigenen Akku aufladen, dann staunen einige erst einmal Bauklötze. Akku aufladen? Wie und wozu? Habe ich überhaupt einen Akku?

Jeder von uns hat einen Akku. Auch du. Genauso wie dein Smartphone. Wenn dein Handy jedoch morgens, bevor du die Wohnung verlässt, nur noch 3 % Akku anzeigt, dann lädst du es wahrscheinlich vorher noch kurz auf, nimmst ein Ladekabel oder eine Powerbank mit. Die wenigsten würden denken: „Ach, 3 % Akku, das reicht locker für den gesamten Tag.“ Bei dir selbst bist du da oft nachlässiger, gehst über deine Grenzen, bist für alle anderen da, nur nicht für dich selbst.

Oft höre ich auch als Antwort, dass man ja zweimal im Jahr in den Urlaub fahre oder am Wochenende länger ausschlafe. Das ist schon einmal sehr gut und ein Anfang, doch reicht das nicht aus. Selbstfürsorge sollte im besten Fall täglich stattfinden.

Mein Weg zur Selbstfürsorge

Ich bin durch eine psychische Erkrankung vor einiger Zeit in eine Situation gekommen, in der ich selbst erfahren und erleben durfte, wie wichtig und heilsam Selbstfürsorge ist. Ich bin also einerseits Psychotherapeutin, doch habe ich auch eine eigene Geschichte und kenne auch die Patient:innenseite sehr gut.

Im Alter von elf Jahren erkrankte ich an Magersucht, mit 12 Jahren war ich das erste Mal stationär in einer Klinik. Damals machte ich mit Ärzt:innen und Therapeut:innen sehr negative Erfahrungen, sodass ich mir sagte: „Ich werde mal Psychotherapeutin – ich mache es anders.“ Vieles wurde über meinen Kopf hinweg entschieden, ich musste funktionieren und meine Gefühle und Gedanken bekamen keinen Raum, da ich kaum psychotherapeutische Gespräche hatte. Das einzige Ziel war zuzunehmen, egal um welchen Preis.

Der Preis, den ich zahlte, war, dass aus Magersucht eine Bulimie wurde. Aus einem Klinikaufenthalt wurden insgesamt sechs und bis ich wirklich sagen konnte, dass es mir gut geht, mussten über 20 Jahre vergehen. Doch ich hatte immer ein Ziel vor Augen, und Aufgeben war keine Option: Ich will Psychotherapeutin werden.

Vor einigen Jahren ging es mir sehr schlecht, ich hatte einen schlimmen Rückfall, der auf der Intensivstation im Koma endete. Lange war unklar, ob ich überlebe oder irgendwelche Langzeitschäden behalte. Ich musste wieder neu Sprechen und Laufen lernen, doch ich habe mich zurück ins Leben gekämpft. Aufgeben war für mich eben keine Option.

Diese Krise war damals ein Wendepunkt für mich, denn ich verstand, dass ich auf der Welt noch eine Aufgabe habe, und fing aus tiefster Überzeugung an zu kämpfen. Ich kann also sagen, dass diese Krise eine Chance war. Vorher hatte ich es eher halbherzig getan, für meine Familie und mein Umfeld. Damals erkannte ich, dass nur ich es in der Hand habe, dass es mir besser geht, und ich mich dafür gut um mich sorgen darf. Eigenverantwortung ist hier der zentrale Begriff.

Du musst nicht auch an so einen Wendepunkt kommen, um dir mit Selbstfürsorge zu begegnen, denn der Mensch kann auch aus den Fehlern anderer lernen. Wenn du dich **bewusst** dafür entscheidest, dich um dich selbst zu kümmern, wird es dir jedoch deutlich leichter fallen, denn du weißt, wofür du es tust. Und das ganz ohne so einen krassen Wendepunkt.

Immer wieder spreche ich mit meinen Patient:innen über das Thema Eigenverantwortung, denn diese ist für eine Psychotherapie unabdingbar. Bei vielen Betroffenen erlebe ich, dass sie vor allem zu Beginn ambivalent sind. Einerseits ist da der große Wunsch nach einer Veränderung, denn oft ist der Leidensdruck sehr hoch und so soll es nicht weitergehen. Andererseits ist da das Bedürfnis nach Sicherheit und Gewohnheiten, und die vorhandenen Einstellungen und Verhaltensweisen können nur schwer aufgegeben werden. So ist es auch bei der Selbstfürsorge. Viele wollen, dass es ihnen besser geht, doch etwas zu ändern ist meist erst einmal anstrengend. Und genau

das kann es zu Beginn sein: anstrengend, ungewohnt, eine Überwindung. Doch mit der Zeit wird es dir leichterfallen.

Heute geht es mir so gut wie noch nie. Ich fühle ein zufriedenes Leben und fühle mich erstmals wohl in meinem Körper. Das ist ein unbeschreibliches Gefühl, für das ich hart gekämpft habe – wenn man bedenkt, dass ich mich schon im Kindergarten zu dick fühlte.

Jetzt wirst du vielleicht denken: „Ach, das schaffe ich doch eh nicht, ich habe doch schon so oft versucht, mich um mich selbst zu kümmern. Wenn es wirklich so anstrengend ist, dann lass ich es besser.“ Das kann ich verstehen, doch ich habe all mein Wissen, das auch mir geholfen hat, in dieses Buch gesteckt. Außerdem muss dieser Weg für dich gar nicht hart und anstrengend sein, nur, weil er es bei mir war. Er kann auch leicht und beschwingt verlaufen. Probier es aus. Es lohnt sich.

Übernimm Verantwortung für dich

Ohne Eigenverantwortung gibt es selten Fortschritt. Eigenverantwortung zu übernehmen bedeutet, zu verstehen, dass das eigene Verhalten und die eigenen Handlungen Konsequenzen haben, die du selbst beeinflussen kannst. Verantwortung zu übernehmen ist nicht leicht und kann schmerzhaft und herausfordernd sein.

Vielen Menschen fällt es schwer, Eigenverantwortung zu übernehmen. Es ist leichter, den Partner:innen, Kolleg:innen, Chef:innen, Politiker:innen etc. die Schuld zu geben. Dies ist eine Art Abwehrmechanismus, und so wird die eigentliche Ursache auf andere Menschen projiziert.

Bei vielen Menschen löst die Erkenntnis, dass sie für sich und ihr Leben verantwortlich sind, erst einmal Widerstand und Ängste aus. Einige fühlen sich unter Druck gesetzt oder als Versager:in. Es passieren schlimme Dinge in deinem Leben und der Welt, für die du keine Verantwortung trägst. Wofür du jedoch verantwortlich bist, ist, wie du auf die Umstände reagierst und mit ihnen umgehst.

Eigenverantwortung bedeutet, zu lernen und zu verstehen, wie du mit dir selbst umgehen solltest, damit du zufrieden bist und ein gutes Leben führst. Das umfasst auch, nicht andere Menschen für deine Situation verantwortlich zu machen und selbst die Schritte zu gehen, die nötig sind.

Eigenverantwortung beinhaltet, die eigenen Schwächen anzunehmen und sich Fehler einzugestehen, jedoch auch die Stärken und Ressourcen zu sehen. Außerdem bedeutet sie, gut für dich zu sorgen.

Eigenverantwortung hat jedoch auch ihre Grenzen, denn es gibt Themen, die nicht durch die einzelne Person gelöst werden können, sondern auf gesellschaftlicher Ebene in der Gemeinschaft verändert werden müssen. Dazu zählen Themen wie soziale Ungerechtigkeiten und Rassismus. Es geht also nicht darum, dass du dir nun selbst die Schuld zuschiebst oder dich für etwas verantwortlich fühlst, für das du vielleicht gar nicht verantwortlich bist, sondern darum, die Verantwortung für dich und deine Selbstfürsorge im Rahmen deiner Möglichkeiten und Grenzen so gut es geht zu übernehmen.

Ich habe mich in den letzten drei Jahren intensiv mit dem Thema Selbstfürsorge auseinandergesetzt, vieles am eigenen Leib getestet und ausprobiert. Ich habe für mich erkannt, dass Selbstfürsorge das Fundament für ein gutes Wohlbefinden ist. Nicht alles, was ich getestet habe, lädt meinen Akku auf, deshalb möchte ich dich dazu anregen, alles einige Male auszuprobieren, bevor du überzeugt sagen kannst, dass es nichts für dich ist.

So erging es mir z. B. beim Yoga. Nach dem ersten Mal dachte ich: „Oh nein, das ist nichts für mich, lieber mache ich Kraftsport, da weiß ich, dass er mir guttut.“ Nur ist ausschließlich Kraftsport ohne Regeneration auch keine gute Idee, und so ging ich weiter, wenn auch widerwillig, zur Yogastunde. Mit der Zeit fielen mir die Übungen immer leichter, ich konnte mich dabei entspannen und irgendwann machte es sogar Spaß. Wenn ich es mal nicht in die Stunde schaffe, mache ich alleine eine Online-Yogastunde. Wäre ich nach dem ersten Mal nicht mehr hingegangen, wäre mir eine große Kraftquelle verwehrt geblieben.

Anders geht es mir mit Meditation. Ich testete einige Apps und schaute mir YouTube-Videos an, doch zu diesem Bereich habe ich *noch* keinen Zugang gefunden – ich sage ganz bewusst *noch*, denn nichts ist absolut und Selbstfürsorge darf sich ändern, wir dürfen sie anpassen. Sie ist quasi eine Art Experiment. Wichtig ist nur, dass du beginnst, sie in deinen Alltag zu integrieren.

Das geht natürlich nicht von heute auf morgen und braucht Zeit. Deshalb möchte ich betonen, dass du dich nicht unter Druck setzen solltest. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Neue Verhaltensweisen kosten erst einmal Kraft und Überwindung. Wenn du also am Anfang Schwierigkeiten mit der Umsetzung hast, dich gut um dich selbst zu kümmern, dann ist das vollkommen normal und kein Grund, gleich alles hinzuschmeißen. Fang klein an und geh mitfühlend mit dir um. Wenn sich etwas nicht gut anfühlt, darfst du deinem Gefühl vertrauen – auch das gehört zur Selbstfürsorge.

Mit uns selbst gehen wir häufig sehr hart ins Gericht, kritisieren uns und machen uns runter. Wenn ich meine Patient:innen dann aber frage, ob sie genauso mit ihren besten Freund:innen sprechen würden, werden die meisten ganz leise.

Mit anderen Menschen sind wir meist viel mitfühlender und wertschätzender. Viele gehen darin auf, sich um andere zu kümmern, sich selbst vergessen sie dabei, denn es gilt immer noch als egoistisch, wenn wir uns um uns selbst kümmern. Doch Selbstfürsorge ist eben alles andere als egoistisch, denn nur wenn es uns gut geht, können wir auch für andere da sein.

Selbstfürsorge ist zudem höchst individuell. Was mir guttut, das kann dir eher Energie rauben. Ich bin ein sehr aktiver Mensch, brauche Struktur und Routinen. Für dich kann es jedoch wie ein Gefängnis wirken, jeden Tag einen ähnlichen geplanten Ablauf zu haben. Wichtig ist, dass du ausprobierst und in dich hineinspürst, was dir guttut und Kraft gibt. Selbstfürsorge ist wandelbar und nicht statisch. Wenn es dich vor einem halben Jahr entspannt hat, ein Puzzle zu machen, so kann es heute bei dir zu Anspannung führen. Was also vor einiger Zeit für dich gut geklappt hat, muss heute nicht mehr unbedingt funktionieren.

Wichtig ist, dass du die Dinge auch ausprobierst und anwendest, denn nur angewandtes Wissen bringt dich in die Handlung und zu mehr Selbstfürsorge.

Ich habe also in den letzten Jahren gelernt, gut für mich zu sorgen, weshalb dieses Buch nicht schon früher erschienen ist. Als der humboldt Verlag bei mir anfragte, wusste ich, dass ich umziehen werde und somit keine Zeit haben würde, ein Buch zu schreiben, wenn ich weiterhin für mich sorgen und gut auf mich achtgeben wollte. Die frühere Anke hätte große Angst gehabt, dies dem Verlag mitzuteilen, weil sie eine komplette Absage befürchtete. Ich wusste aber, dass ich meinen Patient:innen nicht etwas von Grenzen setzen und Neinsagen erzählen konnte, wenn ich es selbst nicht tue und lebe, denn Authentizität, also Echtheit und nach meinen Werten und Bedürfnissen zu leben, ist ein wichtiger Wert für mich.

Also nahm ich meinen Mut zusammen und sagte dem Verlag, dass ich sehr gerne ein Buch über Selbstfürsorge schreiben würde, gleichzeitig aber auf meine Grenzen achtgeben wolle und es für mich essenziell sei, gut für mich zu sorgen. Der Verlag fasste das Ganze sehr positiv auf: Das sei gar kein Problem, das Buch könnte einfach später erscheinen.

Doch auch der Prozess des Schreibens war eine große Herausforderung für mich. Denn neben dem Buch hatte ich mich noch entschieden, meine Praxis zu vergrößern, mit ihr umzuziehen und mir eine:n Psychotherapeut:in als Unterstützung zu suchen. Immer wieder kam ich an meine Grenzen und wollte hinschmeißen. Selbstzweifel kamen hoch und ich fühlte mich klein. Doch auch in dieser Zeit vernachlässigte ich meine Routinen nicht, ging zum Sport und spazieren, achtete auf meine Ernährung und genug Schlaf, sagte Anfragen ab und sprach mit Freund:innen, meinen Supervisor:innen und meiner Therapeutin. Ich lernte noch einmal intensiv, wie wichtig es ist, liebevoll mit mir selbst umzugehen.

Wie du mit diesem Buch arbeitest

Im ersten Teil des Buches werde ich dir erklären, was Selbstfürsorge eigentlich bedeutet, was sie mit dem Selbstwert und Selbstvertrauen zu tun hat und weshalb sie eben nicht egoistisch ist. Wir werden uns auch anschauen, wie du das Ganze trainieren kannst. Du lernst einige Hindernisse kennen und erfährst, wie dir Struktur und Routinen helfen können.

Im zweiten Teil kommst du ins Handeln. Ich zeige dir, wie du an deiner Selbstfürsorge arbeiten kannst. Dazu werde ich dir die unterschiedlichen Bereiche der Selbstfürsorge erläutern und dir Übungen und praktische Beispiele vorstellen. Immer wieder werde ich auch meine eigenen Erfahrungen mit einfließen lassen, damit dir deutlich wird, dass das Ganze an mir erprobt ist und funktioniert.

Mit einigen Ideen wirst du möglicherweise nichts anfangen können. Das ist in Ordnung, denn was für die eine Person hilfreich ist, kann für eine andere eher das Gegenteil sein. Versteh meine Tipps eher als Impulse und bediene dich an ihnen wie an einem Buffet. Wenn dir eine Speise besonders gut schmeckt, nimm einen Nachschlag. Wenn du kein Nachspeisentyp bist, ist das vollkommen fein. Stell dir dein individuelles Selbstfürsorgemenü zusammen und verzichte auf das, was dir nicht guttut. Probiere vieles einige Male aus, bevor du dich dagegen entscheidest, denn manchmal braucht es einige Zeit, bis du von einer Sache profitierst. Der Weg zu mehr Selbstfürsorge ist kein Sprint, sondern ein Marathon, bei dem jeder Schritt dich deinem Ziel näherbringt.

Ich werde dir am Ende eines Abschnitts immer wieder Reflexionsfragen stellen, die dazu dienen, dass du dich selbst hinterfragst. Nimm dir für diese Fragen regelmäßig ein paar Minuten Zeit. Deine Antworten kannst du am besten handschriftlich festhalten, denn durch das Aufschreiben werden mehr Sinne aktiviert und du speicherst deine Antworten besser ab. Zudem kannst du dir deine Notizen auch Monate später noch einmal durchlesen.

Sollten bei den Fragen unangenehme (alte) Gefühle hochkommen, mit denen du dich überfordert fühlst, dann spreche bitte mit

nahestehenden Personen oder in der Psychotherapie darüber, falls du gerade eine machst. Über die Terminservicestelle unter 116117 bekommst du auch zeitnah einen Sprechstundentermin bei einer:m Psychotherapeut:in. Hilfreich kann es zudem sein, dass du dir die Fragen regelmäßig wieder stellst, um so Veränderungen wahrzunehmen und ein anderes Bewusstsein für dich zu bekommen.

Wichtig ist, dass du dir das rausnimmst, was sich für dich gut und stimmig anfühlt. Nicht alles wird passen, und das ist okay.

Jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen!

Deine

A handwritten signature in black ink that reads "Anke Glopmeier". The signature is written in a cursive style with a large, looped 'G'.

TEIL 1 SELBSTFÜRSORGE: WAS IST DAS?



Im ersten Teil des Buches erfährst du, was Selbstfürsorge eigentlich bedeutet, was sie mit dem Selbstwert und Selbstvertrauen zu tun hat und weshalb sie nicht egoistisch ist. Du lernst, wie du Selbstfürsorge trainieren kannst, Hindernissen und Schwierigkeiten begegnest und erfährst, wie dir Struktur und Routinen dabei helfen können.



DAS PRINZIP SELBSTFÜRSORGE

*Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat,
wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.*

Sebastian Kneipp (1821–1897), Priester und Naturheilkundler

Selbstfürsorge ist kümmern um sich selbst

Die Begriffe Selbstfürsorge oder auch Selfcare sind gefühlt in aller Munde. Überall liest man, dass man für sich selbst sorgen sollte, illustriert mit Personen, die mit einer Gesichtsmaske in der Badewanne liegen. Viele Menschen reagieren erst einmal genervt oder frustriert, wenn sie hören, dass man sich besser um sich kümmern sollte. Ich vermute, dass die Abneigung gegen Selbstfürsorge daher rührt, dass man nicht jeden Trend mitmachen möchte oder Druck verspürt und deshalb automatisch erst einmal dagegen ist. Kommen wir also zur wichtigsten Frage: Was genau ist denn nun diese Selbstfürsorge?

Im Duden sucht man das Wort vergeblich. Lediglich das Wort „Fürsorge“ ist dort genannt als „aktives Bemühen um jemanden, der dessen bedarf“. Selbstfürsorge könnte somit als das aktive Bemühen um sich selbst verstanden werden, weil man dessen bedarf.

Eine einheitliche Definition gibt es zu dem Wort tatsächlich nicht, obwohl dieses Konzept für uns Menschen so essenziell ist.

Eine sehr treffende Beschreibung des Begriffes findet sich bei der Psychotherapeutin Luise Reddemann. Für sie ist Selbstfürsorge der liebevolle, wertschätzende, achtsame und mitfühlende Umgang mit sich selbst und das Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse.

Das Internet hat unterschiedliche Beschreibungen des Begriffes parat. Da ist die Rede davon, sich Zeit für Dinge zu nehmen, die einem dabei helfen, gut zu leben und die körperliche und mentale Gesund-

heit zu verbessern. Man liest von einer inneren Haltung und Handlungen, mit denen man Verantwortung für sich selbst, sein körperliches und psychisches Wohlbefinden übernimmt. Anderen Quellen zufolge beinhaltet der Begriff Selbstfürsorge den sorgsamem Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Ressourcen. Wieder eine andere Quelle redet von Aktivitäten, die dem physischen und psychischen Wohlbefinden dienen und uns helfen, Belastungen und Stress auszugleichen. Selbstfürsorge umfasst zum einen Dinge, die einem guttun, die einen verwöhnen und die man sich gönnt, andererseits kann sie aber auch Verzicht oder Beschränkungen (z. B. bestimmte Nahrungsmittel, Arbeitszeit, Social-Media-Konsum) bedeuten.

Es gibt also nicht *die eine* Definition und somit auch nicht *die eine* Selbstfürsorge. Selbstfürsorge ist individuell und du darfst deine eigene Beschreibung finden. Sie ist vielschichtig und beinhaltet nicht nur das Schaumbad oder die Gesichtsmaske, wie es in den Medien häufig suggeriert wird.



REFLEXIONSFRAGE

Wenn dich jemand zum jetzigen Zeitpunkt fragen würde, was Selbstfürsorge für dich bedeutet, was würdest du antworten?

Für mich bedeutet Selbstfürsorge, sich gut um sich selbst zu kümmern. Das beinhaltet: die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, diese so gut wie gerade möglich zu befriedigen und sich selbst eine gute Bezugsperson zu sein. Als wir auf die Welt gekommen sind, haben sich unsere Bezugspersonen um uns und unsere Bedürfnisse gekümmert. Heute sind wir erwachsen und dürfen diese Aufgabe selbst übernehmen. So dürfen wir nun selbst für genug Schlaf, eine gesunde Ernährung, genügend Flüssigkeit, ausreichend Bewegung und soziale Kontakte sorgen. Auch Grenzen setzen und Nein sagen fällt für mich darunter. Früher haben deine Fürsorgepersonen dir in den meisten Fällen Anerkennung, Aufmerksamkeit und fürsorgliche Zuwendung gegeben. Heute darfst du das selbst übernehmen.

Selbstfürsorge ist auch die Fähigkeit, achtsam und bewusst mit deinen Ressourcen umzugehen, sodass du keinen Raubbau an dir betreibst. So sorgst du dafür, dass du ausreichend Energie für die Bewältigung des Lebens im Hier und Jetzt und in der Zukunft zur Verfügung hast.

Selbstfürsorge ist außerdem eine innere, wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber, in der man sich mit Güte, Nachsicht, Selbstachtung und Realismus begegnet. Es ist die Fähigkeit, gut für sich zu sorgen, liebevoll mit sich umzugehen und Zeit für sich einzuplanen. Wie du mit dir selbst sprichst, ob du liebevoll mit dir umgehst oder ob du dich abwertest, kritisierst und niedermachst, macht einen großen Unterschied. Du solltest dir selbst ein:e gut:e Freund:in sein und dich so behandeln, wie du es mit deinem Umfeld tun würdest.

Selbstfürsorge bedeutet auch, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen. Wenn du auf Anfragen von Freund:innen, Kolleg:innen, Familie oder sonstigen Menschen immer mit Ja antwortest, wird das irgendwann nicht mehr geschätzt und frisst ganz viel deiner Energie. So kann es hilfreich sein, immer mal wieder innezuhalten und zu überprüfen, wie es dir gerade geht, wenn du dich zu sehr um dein Umfeld kümmerst, immerzu gibst und hilfst. Denn sonst läufst du Gefahr, dass dein Akku sich komplett entleert und du ausbrennst. Dich selbst nicht zu vergessen und zu vernachlässigen, ist essenziell, um eine gute Selbstfürsorge zu betreiben.

Ich frage meine Patient:innen häufig, ob sie gut Nein sagen können. In den meisten Fällen sehe ich ein Kopfschütteln. Wenn ich dann sage, dass das ja gar nicht stimme, denn sie können sehr gut Nein sagen, nämlich zu sich selbst, dann kommen viele ins Nachdenken. Denn ein Ja zu jemand anderem ist auch immer ein Nein zu sich selbst oder, anders formuliert, ein Nein zu jemand anderem ist ein Ja zu sich selbst.

Damit meine ich nicht, dass du jede Anfrage ablehnen solltest, sondern, dass du, bevor du zu- oder absagst, kurz in dich hineinhörst, ob du etwa einer Verabredung wirklich zustimmen möchtest. Da kann es beispielsweise hilfreich sein, sich etwas Bedenkzeit zu nehmen. Sätze wie „Lass mich kurz darüber nachdenken, ich melde mich in

30 Minuten zurück“ oder „Das muss ich kurz mit meiner Familie abklären“ geben dir die Möglichkeit, wirklich in dich hineinzuhorchen, statt aus Gewohnheit Ja zu sagen.

Selbstfürsorge sollte regelmäßig betrieben werden, denn sie ist, um in einem Bild zu sprechen, wie das Pflegen einer Pflanze, die man regelmäßig gießen und düngen muss. Erledigt man dies nur zweimal im Jahr (vergleichbar damit, zweimal im Jahr in den Urlaub zu fahren), so geht sie ein. Dasselbe passiert dir als Mensch, wenn du deine Selbstfürsorge langfristig vernachlässigst. Welche Folgen dies haben kann, werde ich später erläutern.

Nun weißt du in etwa, was Selbstfürsorge ist. Ich möchte aber auch noch darauf eingehen, was Selbstfürsorge eben nicht ist. Sie ist keine Selbstoptimierung, kein „höher, schneller, weiter“. In unserer Leistungsgesellschaft geht es häufig nur darum, noch produktiver, noch effektiver oder noch leistungsfähiger zu werden. Vielen steht kaum Zeit für Regeneration oder Erholung zur Verfügung und sie haben Sorge, aus dem Rennen zu fallen, wenn sie nicht 100 % geben.

Das meine ich nicht mit dem Begriff Selbstfürsorge. Für mich bedeutet gut für sich selbst zu sorgen, eine mentale und körperliche Gesundheit entweder wiederherzustellen oder beizubehalten. Es geht dabei nicht um Effizienz, sondern um Zufriedenheit, Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Grundvoraussetzung dafür, eine gute Selbstfürsorge zu erlernen, ist, dass du dir deiner Bedürfnisse und Energiequellen bewusst wirst. Was gibt dir Kraft? Was hat dir vielleicht in deiner Kindheit und Jugend Freude bereitet und dir Energie gegeben? Wenn du dich darin üben möchtest, besser für dich zu sorgen, so wirst du dich intensiv mit dir selbst auseinandersetzen und reflektieren dürfen. Ich schreibe extra „dürfen“, denn es ist deine freie Entscheidung, ob du etwas verändern möchtest. Wie sagte jemand mal so schön? „Müssen tust du gar nichts, außer auf den Pott, atmen und irgendwann sterben.“

Vielleicht bist du jetzt etwas verwirrt: „Wie? Ich muss gar nichts ändern?“ Nein, selbstverständlich nicht. Der Mensch ist ein freies Wesen, und niemand kann und wird dich zu deinem Glück zwingen. So mache ich meinen Patient:innen auch immer wieder deutlich, dass

sie sich nicht verändern müssen, denn sie haben ein Recht auf ihre Erkrankung. Der Großteil möchte natürlich nicht, dass alles so bleibt, wie es ist, und doch macht diese Bewusstwerdung für viele noch einmal deutlich, dass sie es in der Hand haben, und das vermittelt ein Gefühl von Kontrolle. Und so, wie man das Recht auf eine psychische Erkrankung hat, so hast auch du das Recht, keine Selbstfürsorge zu betreiben.



REFLEXIONSFRAGEN

- Was bedeutet Selbstfürsorge für dich?
- Wie gehst du mit dir um?
- Was machst du, um deinen Akku aufzuladen?
- Mit welchen Mitteln und Methoden kümmerst du dich um dich selbst?
- Wie sollte deine Selbstfürsorge aussehen?
- Möchtest du etwas verändern?
- Was ist deine konkrete Motivation, das Thema Selbstfürsorge anzugehen?

Selbstfürsorge, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen

Immer wieder berichten Patient:innen mir, dass sie sich wünschen würden, mehr Selbstvertrauen zu haben. Menschen mit wenig Selbstvertrauen machen sich oft Sorgen um die Zukunft, erinnern sich häufig nur an Misserfolge und Fehler und trauen sich wenig zu.

Doch was ist Selbstvertrauen überhaupt und was hat das mit Selbstfürsorge zu tun?

SELBSTVERTRAUEN



Unter Selbstvertrauen versteht man, sich selbst und den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen. Menschen mit einem guten Selbstvertrauen glauben an sich, stellen sich Herausforderungen, sind seltener unsicher, gehen offen mit Fehlern und Schwächen um, haben größtenteils ein positives Selbstbild und glauben daran, dass sie die Herausforderungen des Alltags gut meistern können.

Menschen mit einem guten Selbstvertrauen kennen ihre Stärken und Schwächen und lassen sich nicht von hinderlichen Gedanken ausbremsen. Sie nehmen ihre Gefühle ernst, lassen sie zu, vertrauen jedoch auf die eigenen Fähigkeiten und stellen sich Herausforderungen. Diese Menschen kennen ihre Werte und Bedürfnisse, nehmen sie wahr, kommen ins aktive Handeln und lernen z. B. Fertigkeiten, die sie benötigen, um Hürden im Leben zu meistern.

Viele wünschen sich ein gutes Selbstvertrauen, kümmern sich oft aber nicht gut um den eigenen Körper und die Psyche und wundern sich dann, dass der Körper ihnen kein Vertrauen schenkt und ihnen nicht zutraut, dass sie sich gut um sich kümmern. Wenn du eine gute Selbstfürsorge betreibst, deinem Körper und deiner Psyche das gibst, was sie brauchen, um gesund zu werden oder zu bleiben, dann wird dein Körper dir auch vertrauen. Und dies beeinflusst auch dein Vertrauen in dich selbst – dein Selbstvertrauen. Denn Vertrauen ist wechselseitig. Oder würdest du jemandem vertrauen, der sich nicht gut um sich kümmert, Raubbau am eigenen Leib betreibt, keine Grenzen setzt und sich für andere aufopfert?

Je besser deine Selbstfürsorge ist, desto größer kann auch dein Selbstvertrauen werden. Zudem kann auch dein Selbstbewusstsein wachsen.



SELBSTBEWUSSTSEIN

Unter dem Selbstbewusstsein versteht man das Wissen um das eigene Bewusstsein und die Überzeugung von den eigenen Fähigkeiten. Es beinhaltet, dass du den Wert deiner Persönlichkeit erkennst, dich und deine Stärken und Schwächen wertschätzt. Im Alltag wird Selbstbewusstsein oft mit einem selbstbewussten Auftreten gleichgesetzt.

Wenn du dich also in deiner Selbstfürsorge trainierst, hat das Einfluss auf dein Selbstvertrauen. Sorgst du dich gut um dich selbst und kennst du deine Bedürfnisse, dann bist du dir deiner selbst mehr bewusst. Befriedigst du diese Bedürfnisse, fühlst du dich meist besser und das führt zu mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Selbstfürsorge, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein hängen also eng miteinander zusammen.



REFLEXIONSFRAGEN

- Wie schätzt du dein Selbstvertrauen ein?
- Kann dein Körper sich auf dich verlassen?
- Was müsstest du ändern, damit dein Körper dir mehr vertrauen kann und umgekehrt du auch ihm?

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern logisch

Hier zwei Beispiele, die dir verdeutlichen sollen, dass Selbstfürsorge und Egoismus ziemlich wenig miteinander zu tun haben:

Vielleicht bist du schon das ein oder andere Mal geflogen. Ganz am Anfang erklärt das Bordpersonal, wie man sich im Notfall zu verhalten hat. Irgendwann fällt auch der Satz, dass man im Falle eines plötzlichen Druckabfalls in der Kabine erst sich selbst die Sauerstoffmaske anlegen und erst dann Kindern und anderen Passagieren helfen soll. Wie bitte? Erst dir selbst helfen, anstatt deinen Kindern oder den Sitznachbar:innen? Ist das nicht total egoistisch? Die Kinder haben ja noch ihr ganzes Leben vor sich, und deine:n Partner:in möchtest du ja auch retten.

Nein, in diesem Fall ist eben *nicht* egoistisch, erst für dich zu sorgen und dann deinen Liebsten zu helfen, sondern logisch. Denn im Falle eines Druckabfalls droht dir schon nach 15 bis 18 Sekunden Sauerstoffmangel die Bewusstlosigkeit. Wenn du dich als Erstes mit deinen zappelnden Kindern oder Nachbar:innen beschäftigst und ihnen hilfst, verschenkst du kostbare Zeit. Im Worst Case wirst du bewusstlos, da du mehr als 18 Sekunden ohne Sauerstoff damit beschäftigt warst, anderen zu helfen – und so ist letztendlich niemandem geholfen.

Ein anderes Beispiel verdeutlicht ebenfalls, dass wir selbst zu kurz kommen, wenn erst die anderen dran sind. Das Herz ist unser wichtigstes Organ. Es pumpt das sauerstoffreiche Blut in unsere Organe. Was glaubst du, wohin das Herz das sauerstoffreiche Blut als Erstes pumpt? Vielleicht vermutest du, ins Gehirn oder in die Lunge. Doch was würde passieren, wenn zuerst Gehirn, Lunge oder andere Organe versorgt würden? Es wäre am Ende kein sauerstoffreiches Blut für das Herz selbst übrig und es würde aufhören zu schlagen. Was macht das Herz also? Es pumpt das Blut zuerst über die erste Abzweigung der Aorta in die Herzkranzgefäße und versorgt sich selbst mit Sauerstoff und Nährstoffen. Nur so kann das Herz das Leben des Menschen

aufrechterhalten – ich bezweifle, dass du das Herz deswegen egoistisch nennen würdest.

Selbstfürsorge ist also nicht egoistisch, sondern überlebensnotwendig und eine Verpflichtung, auch deinem Umfeld gegenüber. Selbstfürsorge bedeutet, dir selbst bewusst zu sein, dass du in deinem Leben an erster Stelle stehst und es deine Aufgabe ist, dich gut um dich zu kümmern. In dem Moment, in dem du dies tust, bist du eine Bereicherung für deine Mitmenschen. Denn dann bist du ausgeglichen und zufrieden und kannst für dein Umfeld da sein.

Wenn alle Beteiligten gut für sich sorgen, können alle voneinander profitieren. Allen geht es gut, man kann sich ergänzen. Das bedeutet natürlich nicht, dass man sich nicht gegenseitig in Tiefphasen oder bei Problemen zu unterstützen braucht. Es heißt eher, dass beide Seiten dann eine bessere Resilienz haben, also eine erhöhte Widerstandsfähigkeit, und somit nicht so stark belastet werden, wenn es mal nicht so läuft, da durch eine gesunde Selbstfürsorge ein gutes Fundament geschaffen wurde.

Wenn du dich gut um dich kümmerst, dann ist dein Akku schon einmal aufgeladen. Und wenn du dich dann um andere kümmerst, ist das keineswegs egoistisch. Du bist zufriedener, lebst gesünder und dein Umfeld profitiert langfristig davon, auch wenn es kurzfristig vielleicht einmal nicht auf dich zurückgreifen kann. Wenn dein Akku geladen ist, dann hast du viel mehr Energie, für deine Mitmenschen da zu sein, falls sie dich um Hilfe bitten.

Wenn du beginnst, deine Selbstfürsorge zu verbessern, kannst du dein Umfeld damit positiv beeinflussen. Deine Mitmenschen werden bemerken, dass du besser drauf bist, nicht so gestresst wirkst und belastbarer erscheinst. Sie werden dich möglicherweise fragen, wie das kommt und dann kannst du ihnen erzählen, was du gelernt hast. Wenn auch deine Familie, Freund:innen und Kolleg:innen beginnen, besser für sich zu sorgen und auch mal Nein zu sagen, könnt ihr bessere Beziehungen haben.

Wenn du vorlebst, wie es geht, sich selbst ernst zu nehmen und gut für sich zu sorgen, dann schauen sich deine Kontakte vielleicht etwas von dir ab. Ein typisches Beispiel ist die Arbeit. Immer noch gehen

viele Menschen krank zur Arbeit, denn man möchte ja nicht, dass die Kolleg:innen mehr arbeiten oder Termine abgesagt werden müssen. Das Phänomen nennt sich Präsentismus. Wer sich jedoch krank zur Arbeit schleppt, steckt womöglich andere an und kann sich darüber hinaus auch nicht gut konzentrieren und macht Fehler. Das kann deine:n Arbeitgeber:in einiges an Geld kosten. Ganz abgesehen davon gefährdest du auch deine Genesung.

PRÄSENTISMUS



Das Verhalten, dass Arbeitnehmer:innen krank zur Arbeit gehen, nennt sich Präsentismus. Es kommt von dem englischen Wort *presenteeism* und bedeutet so viel wie „Anwesenheitszwang“ oder „Weiterarbeiten trotz Krankheit“. Präsentismus hat zur Folge, dass die Produktivität eingeschränkt sein kann oder dass Erkrankungen chronifizieren. Zudem kann Präsentismus wirtschaftliche Kosten für die Unternehmen haben.

Die Gründe dafür, krank zur Arbeit zu gehen, sind vielfältig und reichen von der Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren oder nicht befördert zu werden über Personalmangel oder die Sorge, die Kolleg:innen im Stich zu lassen. Laut Techniker Krankenkasse geht jeder:r zweite Arbeitnehmer:in manchmal, häufig oder sogar sehr häufig krank zu Arbeit.

Bleibst du also zu Hause, wenn du krank bist und dich nicht belastbar fühlst, dann ist das zwar kurzfristig für deine Kolleg:innen ein Mehraufwand, weil sie deine Aufgaben auffangen müssen, langfristig geht es euch aber allen besser, weil du schnell(er) wieder fit bist, sie nicht angesteckt hast und dir keine Fehler unterlaufen sind. Zudem können deine Kolleg:innen so die Erfahrung machen, dass sie vielleicht zunächst genervt sind, wenn sie hören, dass du krank bist und sie einspringen müssen, langfristig werden sie vielleicht aber auch weniger Hemmungen haben, selbst zu Hause zu bleiben, wenn sie

krank sind, und gehen damit auch einen Schritt in Richtung Selbstfürsorge.

Grenzen zu setzen, ist für einen Großteil der Menschen erst einmal unangenehm. Wenn ein:e Freund:in das nächste Mal eine Vereinbarung kurzfristig absagt, weil es ihm/ihr zu viel wird, solltest du nicht enttäuscht sein, denn er/sie betreibt Selbstfürsorge. Was egoistisch wäre, ist, wenn du erwartest, dass diese Person sich mit dir trifft, damit du dich gut fühlst oder deine Pläne umgesetzt werden.

Wenn du dich gut um dich selbst sorgst, dann erhöht das deine Empathie, also deine Fähigkeit, dich in andere Menschen einzufühlen und deren Emotionen, Empfindungen, Gedanken, Motive nachzuempfinden. Dadurch kannst du deinem Umfeld mit Mitgefühl, Verständnis, Offenheit und Akzeptanz begegnen – alles andere als das Sinnbild von Egoismus.

Selbstfürsorge ist in der Regel nicht egoistisch, sondern lebensnotwendig. Doch wie bei fast allem kommt es auch hier auf das richtige Maß an.



REFLEXIONSFRAGEN

- Beantworte die Frage möglichst intuitiv: Wem würdest du im Flugzeug zuerst die Sauerstoffmaske aufsetzen? Wäre dein Verhalten fürsorglich, egoistisch oder fahrlässig?
- Gehst du zur Arbeit, wenn du dich nicht fit fühlst?
- Welche Gedanken und Gefühle hast du, wenn deine Kolleg:innen krank zu Hause bleiben?
- Sind diese dann egoistisch?
- Was denkst du in derselben Situation über dich?

TEIL 2 AUF DEM WEG ZU DIR SELBST



Jetzt hast du einen Überblick, was Selbstfürsorge ist, weshalb sie wichtig ist, kennst einige Hindernisse und weißt, dass Struktur und Routinen hilfreich sind. Nun kommst du ins Handeln. Du lernst, wie du an deiner Selbstfürsorge arbeiten kannst. In Übungen und praktischen Beispielen erfährst du viel über die unterschiedlichen Bereiche der Selbstfürsorge. Die Tipps sollen dir als Impulse dienen – stell dir dein persönliches Selbstfürsorgemenü zusammen und gib dir Zeit, dein neues Verhalten in dein Leben zu integrieren. Trainiere die unterschiedlichen Impulse mindestens für eine Woche, bevor du die nächste Anregung testest. Der Weg zu mehr Selbstfürsorge ist kein Sprint, sondern ein Langstreckenlauf, bei dem jeder Schritt dich deinem Ziel näherbringt.

1 SORGE DICH GUT UM DEINEN KÖRPER

*Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.*

Arthur Schopenhauer (1788–1860), Philosoph

Darum ist körperliche Gesundheit wichtig

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Ohne Gesundheit ist unser Leben häufig beschwerlich. Mit Gesundheit werden viele positive Begriffe wie Lebensfreude, Zufriedenheit oder Leistungsfähigkeit assoziiert. Eine gute Gesundheit ist eine Voraussetzung dafür, dass du die Herausforderungen in deinem Leben gut meistern kannst und es dir mental gut geht. Das heißt übrigens nicht, dass du, wenn du eine körperliche oder psychische Erkrankung hast, kein gutes Leben führen kannst, es gibt dann jedoch mehr Hindernisse. Die physische und psychische Gesundheit hängen eng zusammen, wie die Psychosomatik zeigt.



PSYCHOSOMATIK

Die Psychosomatik (von griechisch *psyche*, „Seele“, und *soma*, „Körper“) beschäftigt sich damit, wie Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen. Die psychosomatische Medizin befasst sich mit Krankheiten und Leidenszuständen, die sich körperlich zeigen und dabei ganz oder teilweise psychische Ursachen haben.

Wenn es dir seelisch nicht gut geht, hat das auch Auswirkungen auf deinen Körper. Dies spiegelt sich auch in Redensarten wie „Das liegt mir schwer im Magen“, „Das geht mir an die Nieren“ oder „Das bereitet mir Kopfzerbrechen“ wider. Einige Schmerzerkrankungen wie Reizdarm, aber auch Tinnitus oder Schwindel können psychosomatische Ursachen haben. Gleichzeitig bedingt auch die körperliche Gesundheit die mentale. So belegen zahlreiche Studien, dass es bei Krebspatient:innen oft zu Begleiterscheinungen wie Depressionen, Angststörungen oder Anpassungsstörungen kommt.

Viele Menschen bemerken erst, wie wichtig die eigene Gesundheit ist, wenn sie krank sind, und dennoch fällt es ihnen schwer, sich im Alltag gesund zu verhalten. Selbstfürsorge kann dich dabei unterstützen, deine physische und psychische Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Deshalb werden wir uns hier ausführlich mit allem, was deiner Gesundheit dient, beschäftigen.

Gesundheit wird unterschiedlich definiert

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) versteht unter Gesundheit den Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Eine ziemlich utopische Vorstellung, finde ich, denn ich kenne wenige Menschen, die physisch wie psychisch vollkommen gesund sind und sich zudem noch sozial wohlfühlen. Für mich ist das zu allgemein gefasst. Ich sehe Gesundheit eher als Kontinuum statt als absoluten Zustand: Mal ist man mehr am Pol der Gesundheit, mal mehr am Pol der Krankheit. Doch es ist möglich, Schritte in die jeweils andere Richtung zu tun – mit gesundheitsförderlichem oder gesundheitsschädlichem Verhalten.

Deshalb sagt mir das Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky deutlich mehr zu. Der Begriff steht im Kontrast zur Pathogenese, also der Beschäftigung mit der Entstehung und Entwicklung

einer Krankheit, denn er beschäftigt sich mit den Fragen, wie Gesundheit entsteht, wie man gesund bleibt und wie man Gesundheit fördern kann. Antonovsky versteht Gesundheit als einen Prozess, nicht als einen Zustand. Gesundheit und Krankheit sind für ihn eine Art Kontinuum, auf dem man sich bewegt.

Einer der bedeutsamsten Einflussfaktoren auf die Gesundheit ist Stress. Darunter fallen psychosoziale Stressoren wie belastende Lebensereignisse oder Arbeitsbelastungen, aber auch physikalische Faktoren wie Bakterien oder Umweltschadstoffe. Stressoren können dich jedoch auch positiv beeinflussen, denn wenn du sie gut bewältigst, bewegst du dich auf dem Kontinuum in die positive Richtung. Es kommt nicht so sehr darauf an, keine Stressoren in deinem Leben zu haben, sondern darauf, wie du mit ihnen umgehst. Ich finde, das ist eine schöne Vorstellung, denn sie gibt dir die Verantwortung zurück.

Immer wieder habe ich Patient:innen, die eine schwere Diagnose gestellt bekommen. Die meisten hadern damit dann erst einmal und stellen sich die Frage: Warum ich? Ich kenne das zu gut, denn mir wurde im Jahr 2021 die Diagnose Osteoporose gestellt. Das ist eine chronische und irreversible Erkrankung der Knochen, in der die Knochenmasse abnimmt. Diese Erkrankung tritt in der Regel erst im Seniorenalter auf, ist bei mir jedoch durch die jahrzehntelange Mangelernährung entstanden.

Zunächst hatte ich das Gefühl, dass mir jemand den Boden unter den Füßen wegzieht. Nachdem ich mich gefasst hatte, schaute ich jedoch nach vorne. Meine Vergangenheit kann ich nicht mehr ändern, meine Zukunft kann ich aber sehr wohl beeinflussen. Also kontaktierte ich einige Ärzt:innen, besprach die Möglichkeiten und entschied mich für ein Medikament, das ich nun eine Weile verwende. Zudem sind eine ausgewogene Ernährung und Kraftsport für mich die beste Medizin. Mich hat diese Diagnose auf dem Kontinuum von Antonovsky definitiv in die positive Richtung gebracht, stärker gemacht und lässt mich meinen Körper bewusster wahrnehmen.

Antonovsky beschreibt einige Ressourcen, die dir helfen, Belastungen gut zu bewältigen. Die Gene spielen *eine* Rolle, denn du und ich sind mit unterschiedlichen Voraussetzungen auf die Welt gekommen.

Auch die psychosozialen Ressourcen wie Wissen, Fähigkeiten oder Einstellungen, aber auch die sozialen Bindungen oder Unterstützungsmöglichkeiten spielen eine bedeutsame Rolle, denn diese sind, anders als die genetische Disposition, beeinflussbar. Daneben spielt auch das Kohärenzgefühl mit hinein.

KOHÄRENZGEFÜHL



Kohärenzgefühl ist die tiefe Zuversicht und Überzeugung, dass das Leben im Prinzip verstehbar, sinnvoll und bewältigbar ist.

Es setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

- dem Gefühl, dass du Zusammenhänge verstehen kannst (*sense of comprehensibility*)
- dem Vertrauen darauf und der Überzeugung, dass du dein eigenes Leben gestalten und bewältigen kannst (*sense of manageability*)
- der Überzeugung, dass dein Leben einen Sinn hat (*sense of meaningfulness*).

Wenn du ein höheres Kohärenzgefühl hast, kannst du Stressoren besser bewältigen. Mit einem niedrigeren Kohärenzgefühl bewegst du dich tendenziell eher in die negative Richtung. In seinen Studien fand Antonovsky heraus, dass das Kohärenzgefühl positiv mit den Indikatoren für Gesundheit korreliert, besonders mit der psychischen Gesundheit.

Deshalb ist es wichtig, dass du dein Kohärenzgefühl steigerst und das Gefühl bekommst, für die Herausforderungen in deinem Leben gewappnet zu sein. Dabei hilft dir Selbstfürsorge, denn sie kann zu deiner mentalen und körperlichen Gesundheit beitragen.

Bewusste Atmung

Ein weiterer Baustein für mehr Selbstfürsorge ist die Atmung. Dein Atem ist dein eigenes Werkzeug, um dein Wohlbefinden und deine Entspannung jederzeit zu steigern. Du hast ihn immer dabei. Außerdem kannst du mit deiner Atmung bewusst deinen Herzschlag beeinflussen.

Wenn du gestresst bist und unter Strom stehst, dann bleibt dir sprichwörtlich die Luft weg. Du atmest flach und kurz. Manchmal siehst du vielleicht nur noch rot, alles läuft schief und eine Lösung ist nicht Sicht. Viele Menschen atmen dann nur kurz in den Brustraum. Die Brustatmung führt dazu, dass dein Körper mit weniger Sauerstoff versorgt wird, du dich energielos fühlst und eventuell Kopfschmerzen bekommst.

Atmung fördert Entspannung

Wenn du richtig atmest, dann hat dies Einfluss auf deinen Gemütszustand. Du kannst mit der richtigen Atemtechnik deine Entspannung fördern und den Parasympathikus aktivieren, den Teil des Nervensystems, der für deine Regeneration zuständig ist. Die Atmung ist die einzige vegetative Vitalfunktion, die du **bewusst** beeinflussen kannst, indem du bewusst schnell oder langsam, oberflächlich oder tief atmest und so deine Entspannung förderst. Ich arbeite vor allen Dingen mit meinen Patient:innen, die wegen einer Angststörung zu mir kommen, häufig an der Atmung, denn eine Panikattacke kann durch die richtige Atemtechnik abgeschwächt werden. Manchmal ist tief in den Bauch zu atmen die schnellste Methode, um Stress abzubauen. Und genau das ist auch ein Ziel von mehr Selbstfürsorge. Wenn du bewusst langsam und tief die Luft einsaugst, sinken Puls und Herzschlag und die Muskeln entspannen sich.

Wenn du deiner Atmung zukünftig mehr Aufmerksamkeit schenkst, kannst du schwierige Situationen und Herausforderungen besser meistern, denn du steigerst dich nicht so sehr in die Situation

hinein, sondern fokussierst dich auf deine Atmung und das Hier und Jetzt. Du kommst in Kontakt zu dir selbst. Deshalb folgen nun drei Übungen, die du in deinen Alltag integrieren kannst.

Wenn dir bei den Übungen unwohl oder schwindlig wird, dann nimm das ernst und brich die Übung bitte ab.

ÜBUNG 1: ATEMBEOBACHTUNG

Gönne dir einen kleinen Moment der Entschleunigung und lenke deine Aufmerksamkeit bewusst auf deinen Atem.

- Wie fließt er?
- Schnell oder langsam? Wie viele Atemzüge machst du in der Minute?
- Atmest du ruhig oder gestresst?
- Atmest du gleichmäßig oder stolpert dein Atem?
- Atmest du tief oder flach? Hebt und senkt deine Bauchdecke sich? Was macht dein Brustbein?

ÜBUNG 2: DIE NATÜRLICHE BAUCHATMUNG

Diese Atmung solltest du am besten dauerhaft praktizieren, doch das hast du wahrscheinlich verlernt.

- Zieh dir bequeme Kleidung an und lege die Hände auf deinen Bauch.
- Atme tief durch die Nase ein.
- Spüre nach, wie die Luft in deinen Bauch einströmt und deine Bauchdecke sich wölbt.
- Atme langsam und ruhig durch den Bauch aus.
- Fühle, wie die Luft aus deinem Körper strömt und sich die Bauchdecke wieder senkt.

Wiederhole dies beliebig oft.

ÜBUNG 3: 4-7-8-ATMUNG

Die 4-7-8 Atmung hilft dir, in eine tiefe Entspannung zu kommen und hilft bei Einschlafproblemen oder auch Panikattacken. Übe sie täglich und wende sie regelmäßig an, damit sie ihre Wirkung entfaltet. Du kannst sie im Liegen oder Sitzen machen.

- Atme einmal tief ein und aus, um deine Lunge zu leeren.
- Atme langsam durch die Nase ein und zähle bis vier.
- Halte die Luft an und zähle bis sieben.
- Atme langsam durch den Mund aus und zähle bis acht.

Wiederhole dies mindestens zwei Minuten lang.

Es ist nicht wichtig, dass du genau die Sekunden einhältst, sondern vielmehr, dass du in den Rhythmus kommst und länger aus als einatmest. Deshalb kannst du zu Beginn auch den Rhythmus 2-3,5-4 wählen, bis deine Lunge besser trainiert ist. Je regelmäßiger du die Übung durchführst, desto mehr verstärkt sich die Wirkung und du kommst zur Ruhe.

Aufrechte Körperhaltung

Wie du dich bewegst, hat Einfluss auf deine Stimmung, deine Außenwirkung und deine Selbstfürsorge.

Die Haltung bestimmt die Stimmung

Viele Studien belegen, dass die Körperhaltung die Psyche beeinflusst und umgekehrt. Wie ein Mensch sich fühlt, kannst du oft schon an seiner Körperhaltung ablesen. Jemand, der traurig oder deprimiert ist, wird sich eher klein und den Rücken rund machen, den Kopf hängen lassen und in sich zusammensinken. Eine Person, die zufrieden ist, wird sich aufrecht bewegen. So verhilft dir eine aufrechte Körper-

haltung dazu, dich selbstsicherer zu fühlen. Wenn du dich ärgerst, hast du eine andere Körperhaltung, als wenn du dich freust.

Umgekehrt besagt das sogenannte Embodiment, eine wissenschaftliche These, dass die Körperhaltung wiederum die Gefühle beeinflusst. Durch eine bestimmte Körperhaltung oder Bewegung können Denken, Fühlen und Einstellung beeinflusst werden. Wie genau sich Körper und Stimmung beeinflussen, ist jedoch noch nicht hinreichend geklärt und es gibt auch Stimmen, die das Ganze sehr kritisch sehen.

Wenn du dich selbstbewusst und aufrecht bewegst, hast du zudem eine ganz andere Außenwahrnehmung, als wenn du in dich zusammenfällst. Das hat Einfluss darauf, wie dein Umfeld dich wahrnimmt. Doch wie kannst du diese Tatsache für deine Selbstfürsorge nutzen?

Vielleicht hast du auch schon einmal davon gehört, dass du, wenn du schlechte Laune hast, einfach einen Stift in den Mund nehmen und dich damit lächelnd vor einem Spiegel stellen sollst. Das Powerposing ist eine weitere Übung: Du stellst dich in eine Siegerpose mit ausgestreckten Armen, um dein Selbstbewusstsein zu stärken. Meiner Meinung nach ist das jedoch nicht ganz so einfach. Außerdem halte ich dies für übertrieben und wenig selbstfürsorglich, denn da lernst du zu lächeln, obwohl dir nicht danach ist.

Trotzdem hat die Haltung Einfluss auf das Gefühl. Ein Beispiel etwa wäre das Tragen von hohen Schuhen – viele Frauen fühlen sich dadurch selbstbewusster. Ich kann da nur vom Hörensagen berichten, da ich nur Sneakers und flache Schuhe trage. Egal welche Schuhe du bevorzugst: Sie können dich dabei unterstützen, dich selbstsicherer zu bewegen und negative Gefühle haben weniger Chancen, dir die Stimmung zu vermiesen.

Wenn du dir darüber bewusst wirst, wie du stehst, sitzt oder dich bewegst, dann ist der erste und wichtigste Schritt getan. Du brauchst von nun an nicht durchgängig aufrecht laufen, doch du solltest dich immer wieder daran erinnern und es in deinen Alltag integrieren. So kannst du dir beispielsweise vorstellen, dass du blaue Farbe an deinen Füßen hast und du mit jedem Schritt möglichst viel Farbe auf den Boden bekommen möchtest. Deine Körperhaltung wird sich verändern und deine Füße einen besseren Kontakt mit dem Boden haben.



REFLEXIONSFRAGEN

- Wie ist deine aktuelle Körperhaltung?
- Wie bewegst du dich im Allgemeinen?
- Passt das zu deiner Grundstimmung?

ÜBUNG: HALTUNG UND STIMMUNG

- Lass dich zusammensinken und den Kopf hängen. Mach den Rücken rund, beiße die Zähne fest aufeinander und runzle die Stirn. Versuche nun, dich gut und energiegeladen zu fühlen, optimistisch und zuversichtlich zu sein.
- Schüttele dich kurz aus.
- Stell dich jetzt hüftbreit in einem festen Stand hin, richte dich auf, ziehe die Schultern nach hinten, atme bewusst in den Bauch, schau nach vorne und lächle.
- Versuche nun, dich unmotiviert, traurig und frustriert zu fühlen. Du wirst merken, dass beides kaum möglich ist.

2 SORGE DICH GUT UM DEINE GEFÜHLE

Darum ist der Umgang mit deinen Gefühlen wichtig

Der Umgang mit deinen Gefühlen ist ein wichtiger Baustein in deiner Selbstfürsorge. Viele meiner Patient:innen haben wenig Wissen über ihre Gefühle. Sie wissen nicht, wieso sie diese haben, wozu sie da sind, und können oft auch gar nicht benennen, was sie gerade fühlen. Wenn du lernst, dich mit deinen Emotionen auseinanderzusetzen, kann dir das dabei helfen, dich so anzunehmen, wie du bist.

Vielleicht kennst du es auch, dass du deine Gefühle unterdrückst, betäubst oder gar nicht weißt, was du gerade empfindest. Oder du grübelst tagelang über ein Gefühl nach und „zerdenkst“ es. Wenn du mehr über deine Gefühle und Emotionen weißt, kannst du besser mit ihnen umgehen, fühlst dich weniger ohnmächtig und kannst dich selbstfürsorglich behandeln. Alle Gefühle haben nämlich eine Funktion.

Die Rolle von Gefühlen und Emotionen

Oft werden Gefühle und Emotionen gleichgesetzt, doch das stimmt nicht so ganz. Gefühle beschreiben das, was du in einem Moment fühlst, also z. B. Freude, Traurigkeit oder Angst, und sind subjektive Erlebniswelten.

Emotionen sind weitreichender und bestehen zum einen aus den Gefühlen wie Angst, Trauer, Zufriedenheit oder Wut, aber auch aus körperlichen Reaktionen wie Weinen, Lachen oder Herzrasen und

Denkprozessen wie Bewerten, Erinnern, Interpretieren oder Vergleichen. Gefühle sind also ein Teil einer Emotion.

Emotionen haben einen bedeutsamen Einfluss auf dein Leben und zeichnen dich aus. Gefühle beeinflussen, wie du die Welt wahrnimmst, wie du sie bewertest, dich entscheidest, mit deinen Mitmenschen und dir selbst umgehst. Ohne sie könntest du keine Beziehungen und Freundschaften führen oder Liebe zu jemandem entwickeln. Oft bist du dir des Einflusses deiner Gefühle gar nicht bewusst. Gefühle steuern auch, wie du dich in unterschiedlichen Situationen verhältst. Fühlst du dich gut und bist ausgeschlafen, wirst du dich auf der Arbeit anders verhalten, als wenn du traurig oder wütend bist.

Der amerikanische Psychologe Paul Ekman untersuchte in verschiedenen Kulturen die Gefühlsausdrücke und fand heraus, dass Freude, Ärger/Wut, Ekel, Trauer, Überraschung und Verachtung als Basisemotionen universell kulturübergreifend auftreten. Das bedeutet, unabhängig davon, wo Menschen geboren und wie sie erzogen werden, erkennen Menschen weltweit instinktiv diese Emotionen und können sie einordnen. Es gibt natürlich sehr viel mehr Emotionen (z. B. Eifersucht, Hass, Neid, Zuneigung, Vertrauen, Dankbarkeit, Stolz, Zufriedenheit, Verzweiflung, Enttäuschung), die sich meist jedoch einer Basisemotion unterordnen lassen.

Emotionen unterstützen dich auch, nonverbal zu kommunizieren. Dies geschieht durch deine Mimik, Gestik, Bewegungen oder Körperhaltung. Sie sind ein nichtsprachliches Kommunikationsmittel. Wenn du dich beispielsweise schämst und rot wirst, musst du nicht viel sagen, dein Umfeld wird es dennoch wahrnehmen. Wenn du eine gebeugte Haltung hast, traurig schaust und dir Tränen über die Wangen rollen, dann ist für jede:n klar, dass du deprimiert bist.

Emotionen helfen dir, Situationen schnell einzuschätzen. Sie sind quasi wie die Warnlampe in deinem Auto, wenn der Treibstoff, die Batterie oder das Motoröl leer ist. Siehst du beispielsweise, dass ein Kind seinem Ball auf eine vielbefahrene Straße hinterherrennt, dann wirst du schnell reagieren und aufgrund deiner Angst versuchen, das Kind daran zu hindern, auf die Straße zu laufen. Dies geschieht, ohne dass du bewusst viel nachgedacht oder analysiert hast.

Durch Emotionen können weitere Emotionen ausgelöst werden. Du kannst dich beispielsweise dafür schämen, dass du Angst hast. Sie geben dir zudem wichtige Informationen über deine Bedürfnisse, Wünsche, Ziele und Werte und verbinden dich mit deinem Umfeld. Wie intensiv du Emotionen wahrnimmst, ist individuell unterschiedlich. Sie werden durch Situationen, Gedanken, aber auch Erinnerungen verursacht und entstehen nicht ohne Grund.

Je nachdem, welche Emotion du gerade wahrnimmst, spürst du sie in unterschiedlichen Körperregionen. Wenn du verliebt bist, spürst du das berühmte „Kribbeln im Bauch“. Bist du wütend, dann hast du eher einen Kloß im Hals oder ein Druckgefühl in der Magengegend.

Weitere Körpersignale, die du z. B. an Kopf, Hals, Kiefer, Brust, Rücken, Armen oder Beinen wahrnehmen kannst, sind etwa Unruhe, Herzrasen, Wärme/Schwitzen, Druckgefühl, Kälte, Gänsehaut, Übelkeit oder Schwindel.

Ich höre immer wieder von meinen Patient:innen, dass sie ihre Angst/Wut/Trauer/Scham „weghaben“ wollen. Doch deine Gefühle wollen dir etwas mitteilen. Sie bringen dich dazu, zu handeln. Hier ein paar Beispiele:

- **Angst:** Sie schützt dich vor Gefahren und Verletzungen. Angst führt dazu, dass du nicht mit einem Fahrrad über die Autobahn fährst und dich auch sonst nicht in Gefahr begibst.
- **Wut:** Sie führt dazu, dass du die Kraft aufbringst, etwas zu verändern und Gegebenheiten nicht einfach hinzunehmen. Sie zeigt dir, dass deine Grenzen überschritten wurden. Wenn dich etwa ein:e Kolleg:in auf der Arbeit immer wieder unterbricht und du deinen Ärger darüber in einem angemessenen Rahmen zeigst, kannst du möglicherweise bewirken, dass dein Gegenüber dies zukünftig unterlässt.
- **Freude:** Sie ist ein Zeichen dafür, dass du mit dem, was gerade passiert, glücklich bist, und sie motiviert dich, diesen Zustand erneut herzustellen.
- **Trauer:** Sie lässt dich von einer Person oder einer Situation Abschied nehmen und führt dazu, dass du dein Bedürfnis nach Unterstützung, Trost oder Zuwendung kommunizierst.
- **Ekel:** Er hilft dir dabei, dich vor Giftstoffen zu schützen.

Häufig haben wir Schwierigkeiten, unsere Gefühle wahrzunehmen und zu benennen. Deshalb hier eine unvollständige Liste, die dir helfen kann, deine Gefühle zu benennen, einen Zugang zu ihnen zu bekommen und sie für deine Selbstfürsorge zu nutzen.

Gefühle und Emotionen

Freude	Traurigkeit	Angst	Ärger
Begeisterung	Verzweiflung	Anspannung	Missmut
Glück	Sehnsucht	Verlegenheit	Ungeduld
Überraschung	Einsamkeit	Selbst- unsicherheit	Widerwille, Trotz
Leidenschaft	Leere, Langeweile	Unterlegenheit	Abneigung, Hass
Lust	Enttäuschung	Scham	Verachtung
Zufriedenheit	Beleidigtsein	Schuldgefühl	Misstrauen
Stolz	Mitgefühl	Reue	Neid
Selbstvertrauen	Liebe	Sorge	Eifersucht
Gelassenheit	Rührung	Ekel	Wut
Überlegenheit	Vertrauen	Schreck	Zorn
Dankbarkeit	Furcht	Nervosität	Mitleid

Wenn du einen guten Zugang zu deinen Gefühlen hast, wirst du langfristig mitfühlender, sorgsamer und liebevoll mit dir umgehen. Du wirst dich weniger verurteilen, abwerten oder gegen Gefühle ankämpfen. Du kannst sie besser einordnen und das Bedürfnis hinter deinem Gefühl erkennen.

Männer und Gefühle

Ein kleiner Exkurs zu den Gefühlen bei Männern. In unserer Gesellschaft herrscht immer noch die Vorstellung, dass Männer nicht weinen oder Trauer zeigen dürfen. So sang schon Herbert Grönemeyer „Männer weinen heimlich“ in seinem Lied „Männer“. Der Mann gilt leider immer noch als derjenige, der nicht trauern darf und stark sein muss. Zudem wird von Männern häufig erwartet, dass sie ihre Gefühle beherrschen, keine Angst oder Unsicherheit zeigen. Emotionen wie Wut oder Aggression hingegen sind bei ihnen eher anerkannt als bei Frauen.

Wenn es einem Menschen jedoch dauerhaft nicht gelingt, Trauer zuzulassen, Gefühle zu zeigen oder auch zu weinen, kann das zu seelischen, psychosozialen und auch körperlichen Krankheitssymptomen führen, zu körperlichen Beschwerden, Depressionen, Suchtproblemen oder Spannungen in Beziehungen. Doch auch Männer sollten sich bewusst machen, dass jedes Gefühl da sein darf. Auch sie dürfen traurig und niedergeschlagen sein und weinen – das ist wichtig für die mentale Gesundheit.

Wenn Männer ihre Gefühle wahrnehmen und zulassen, dann ermöglicht ihnen dies einen besseren Zugang zu sich selbst und öffnet die Tür zu einer guten Selbstfürsorge.

Worte statt Pillen – tiefe Ängste verstehen und bewältigen

Stand 2023, Änderungen vorbehalten.



- Ein psychoanalytischer Ratgeber für alle, die schon viele Therapieformen vergeblich ausprobiert haben
- Mit einem vielfach bewährten 7-Schritte-Programm für ein angstfreieres Leben

Dr. med. Dunja Voos

Tritt aus dem Schatten deiner Angst

184 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4256-0

€ 22,00 [D] · € 22,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Wenn aus Liebe Unglück wird



- Ein Ratgeber, der nicht nur informiert, sondern konkret erklärt, wie der Ausstieg aus einer narzisstischen Beziehung gelingt
- Für alle, die sich nicht in der Lage sehen, ihre schmerz-hafte Beziehung zu beenden

Katja Demming

Raus aus der narzisstischen Beziehung

200 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4235-5

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-4262-1 (Print)

ISBN 978-3-8426-4263-8 (PDF)

ISBN 978-3-8426-4264-5 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: shutterstock/world of vector, Chantal de Bruijne

Autorinnenfoto: L&A Performance House

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Dein Anker im Auf und Ab des Lebens

Herausforderungen im Alltag meistern und in schwierigen Lebensphasen Halt finden – dabei hilft dir nichts so gut wie Selbstfürsorge. Die Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer erklärt dir, wie du deine eigenen Bedürfnisse erkennst, bewusst mit deinen Ressourcen umgehst und eine wertschätzende Haltung dir gegenüber einnimmst. Sie zeigt dir, warum Selbstfürsorge nicht egoistisch ist und wie du sie sogar trainieren kannst. So wird Selbstfürsorge zu deiner neuen Superkraft!



Konkrete Impulse und Techniken, die selbst im stressigen Alltag funktionieren



ANKE GLAßMEYER hat Psychologie studiert, eine Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin absolviert und betreibt seit 2019 eine eigene Praxis. Auf ihrem Instagram-Kanal „diepsychotherapeutin“ klärt sie über psychische Erkrankungen auf und setzt sich für deren Entstigmatisierung ein. Sie möchte ihren Follower:innen Mut und Hoffnung geben – auch, indem sie ihre persönliche Geschichte mit einer psychischen Erkrankung teilt.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-4262-1



9 783842 642621 22,00 EUR (D)