

# **Selbstfürsorge auf 3 Ebenen: So wird's selbstverständlich wie Zähneputzen**

30. September 2024

Selbstfürsorge im Arbeitsalltag – mit dieser Methode gehst du es systematisch und nachhaltig an. (Foto: Ellen Coenders)

Selbstfürsorge ist ein Begriff, der heute vielleicht etwas „ausgelutscht“ klingt. Aber wir alle wissen, wie oft das Kümmern ums eigene Wohlbefinden im hektischen Tagesgeschäft quasi unter den Tisch fällt. Wie also etabliere ich eine selbstverständliche Routine für nachhaltige und umfassende Selbstfürsorge im Alltag?

Unser Gehirn verändert sich permanent, Neurowissenschaftler nennen es die Plastizität des Gehirnes. Wir selbst können diesen Prozess aktiv beeinflussen, indem wir unsere Wahrnehmung bewusst lenken. So entstehen durch Wiederholung neue „neuronale Pfade“ – etwa wie ausgetrampeltes Gras zu einem Pfad wird. Diesen Prozess können wir nutzen, um Selbstfürsorge im Alltag zu etwas Selbstverständlichem werden zu lassen. Ein bisschen wie das tägliche Zähneputzen.

Aber wie sorge ich dafür, dass es mir mit dieser Routine in Selbstfürsorge langfristig nicht nur in einem Lebensbereich besser geht? Wenn die Selbstfürsorge die tägliche Handvoll Nüsse statt Schokoriegel am Rechner bedeutet, dann ist das zwar ein super guter Baustein für meine Ernährung zwischendurch. Aber wie sieht's mit den anderen Lebensbereichen aus? Hierzu ein Tipp, zu dem mich eine Kollegin, Dr. Carolyn Frost, inspirierte.

## **Sorge täglich auf diesen 3 Ebenen für dich:**

- körperlich
- emotional
- intellektuell

Nimm dir dazu morgens drei Minuten Zeit, und lege fest, wie du in den drei Bereichen – Körper, Emotionen, Intellekt – dir Gutes tun kannst. Eine andere Variante: Du machst dies kurz vor dem Schlafengehen. Der Vorteil: Deine Gedanken können in deinem Gehirn im Schlaf weiterverarbeitet werden und auch im Unbewussten wirken. Und wir wissen, dass das Unbewusste so viel mächtiger ist als das Bewusste.

## **Beispiel: Meine Selbstfürsorge gestern**

Schaun wir mal, wie Selbstfürsorge auf den drei zentralen Ebenen bei mir gestern aussah.

**Körperlich:** Ich habe mittags mit einer Coaching-Kundin

Yoga gemacht. Okay, im Feld Bewegung und Sport hatte ich es leicht, denn Yoga als körperliche Aktivität gehört zu einem meiner Berufsfelder. Aber ich habe viele der Übungen gemeinsam mit der Kundin gemacht, die Stellungen also nicht nur angeleitet. Und ich bin zig Mal mit meiner Berndoodle-Hündin Caya draußen gewesen. Also ein doppelter Gewinn im Feld „körperliche Selbstfürsorge“. Yay.

**Emotional:** Tja, ich könnte jetzt schon wieder meine Fellnase Caya nennen, die das Kuschelhormon Oxytocin in mir anregt wie kaum etwas anderes. Aber: Ich nehme mir, wenn immer es möglich ist, grundsätzlich viel Zeit für Caya – betreibe als aktiv Selbstfürsorge wenn ich für Caya sorge .... Ein anderer emotionaler „Gewinn“ war das schöne Gespräch, das ich mit meiner Nachbarin führte – wir haben beide die Gelegenheit genutzt, als wir uns abends über den Weg liefen. Das tat gut.

**Intellektuell:** Neue wissenschaftliche Erkenntnisse rund um Stressmanagement und Resilienz interessieren mich nicht nur – sie machen mich ziemlich neugierig. Das ist mein Glück, denn Neugier ist ein guter Antreiber. Und so las ich gestern online einen Artikel über die BANI-Welt. Ein Erklärungsmodell für unsere chaotische Zeit, in der sich Gewissheiten und Systeme auflösen, was zu Ängsten führt. Das Modell wird auch für unsere Arbeitswelt angewandt und bietet Möglichkeiten, diesen brüchig gewordenen Systemen zu begegnen. Das BANI-Modell als Nachfolge der VUCA-Welt nutze ich seit einiger Zeit in

meinen Stressmanagement- und Resilienztrainings. Und gestern Mittag las ich in der Herbstsonne im Garten einen Artikel über Leonhard Cohen in der SZ. Diese Lektüre wirkte nach, denn es ging auch um das hohe Alter. Cohen wäre jetzt 83 geworden – ich wurde gerade 60. Und der 60. Geburtstag hat schon einiges an Reflektion über meinen eigenen Lebensverlauf und die hoffentlich verbleibende Zeit ausgelöst. Das Feld „Intellektuelle Selbstfürsorge“ habe ich also auch mit einem Thema abgedeckt, das nicht unmittelbar mit meiner Arbeit zu tun hat. Check!

## Challenge für eine Woche

Was mir an dieser Methode für Selbstfürsorge so gefällt? Dass damit verschiedene zentrale Lebensfelder berührt werden. So kann die Selbstfürsorge umfassender und systematischer angegangen werden.

**Hier meine Challenge:** Lasst uns diese Methode für Selbstfürsorge doch gemeinsam eine Woche lang ausprobieren!

 **Nur noch zwei freie Plätze! Melde dich jetzt noch Last-Minute an für mein 2-tägiges Training für mehr seelische Stärke vom 14.10.2024 - 15.10.2024 im Beach Motel an der Nordsee – für Mitarbeiter, Führungskräfte u. Privatpersonen. Inklusive Zeit für Yoga und Meditation. Meist übernimmt das Unternehmen die Kosten. Für Infos sendet mir gern**

eine PM oder eMail an [drkaikaufmann@icloud.com](mailto:drkaikaufmann@icloud.com)

## Mehr zu Stressmanagement und Resilienz:

👉 folge mir hier auf LinkedIn

👉 besuche meine Homepage für Infos zu meinen Trainings in Präsenz oder Online sowie Vorträgen:

<https://lnkd.in/dkbm5A3J>

👉 abonniere meinen LinkedIn-Newsletter, den du in meinem Profil unter "Fokus" findest

**#Selbstfürsorge #Resilienz #Widerstandskraft**

**#Mentalstärke #Stressbewältigung**

**#EmotionaleStabilität #GesundheitMindset**

**#Resilienztraining**