



# 7 Tipps

## FÜR MEHR GELASSENHEIT UND SELBSTFÜRSORGE

**Selbstfürsorge im (Arbeits-) Alltag ist notwendig, um auch morgen noch Kraft für die täglichen Herausforderungen zu haben und gelassener bleiben zu können. Hier sind 7 einfach umsetzbare Tipps:**

**Tipp 1: Lobe dich einmal täglich selbst.**

Beispiel: Super, dass ich xy heute geschafft habe. Heute sehe ich richtig gut aus.

**Tipp 2: Lobe einmal täglich andere.**

Beispiel: „Ich finde es prima von dir, dass du...“  
Genieße die Reaktion des gelobten Gegenübers.

=> Wichtig: beide Male kein "aber..." dahintersetzen!

**Tipp 3: Halte einmal täglich inne.**

Richte einmal täglich die Achtsamkeit auf dich selbst, um so ein Gefühl für den eigenen Standpunkt zu bekommen. Atme tief und ruhig ein und aus - bis in den Bauch hinein. Beobachte deine Atmung. Schließe die Begegnung mit dir nach drei Minuten ab mit dem Satz: „Ich bin jetzt hier.“



## 7 Tipps

### FÜR MEHR GELASSENHEIT UND SELBSTFÜRSORGE

#### **Tipp 4: Lache mehrmals täglich**

Lache über die Komik des Augenblicks. Vielleicht kannst du auch mal über dich selbst lachen. Lächle dir mindestens einmal täglich im Spiegel selbst zu.

#### **Tipp 5: Schaffe dir mehrmals wöchentlich für 30 min eine schöne Atmosphäre - deine "(M)Ich-zeit"**

Beispiel: höre schöne Musik, setze dich in dein Lieblingscafé und trinke einen Kaffee oder Tee, betrachte den Himmel, nimm' ein Bad, ...

#### **Tipp 6: Nutze günstige Gelegenheiten**

Arbeit: für ein Lächeln, ein kurzes freundliches Gespräch

Privat: für eine Umarmung, eine schöne Begegnung

Falls es sich nicht ergibt - schaffe die Gelegenheit selbst.

#### **Tipp 7: Horche einmal täglich in dich selbst hinein und spüre:**

"Was brauche ich gerade?", "Was tut mir jetzt gut?"