

SELBST- FÜRSORGE

Daniela Holm
www.danielaholm.de

SEIEN SIE GUT ZU SICH.

Sie können sich in den vielen Situationen selbst, einfach und schnell, viel Gutes tun, das Sie in Ihrem Wohlfühl und in Ihrem Entwicklungsprozess unterstützt!

Als Faustregel gilt ganz allgemein:

genügend Schlaf,
Erholung,
Bewegung,
gute Freunde
Natur,
Essen, Trinken
, anregende Inspiration

sind das Fundament, auf dem sich Zufriedenheit, Gesundheit und Wohlfühl aufbauen können!

UND WENN ES STRESSIG WIRD?

Erstaunlicher Weise lassen Menschen häufig gerade in herausfordernden Situationen die elementaren Elemente eines gesunden Lebens außer Acht und fokussieren sich - bewusst oder unbewusst - auf die drängenden Sorgen und Probleme Tag und - mitunter - auch in der Nacht.

Dies ist unserem gut funktionierenden Gehirn geschuldet, das verlässlich und automatisch versucht jedes Problem, so schnell es geht, aus der Welt zu schaffen - und dafür volle Konzentration und alle Kraft fordert.

So wie es "in freier Wildbahn" zu Ur-Zeiten das Überleben im Kampf mit gefährlichen Tieren, Menschen und Naturgewalten zuverlässig gesichert hat.

Heute sind unsere uns belastenden Probleme überwiegend längerfristiger Art und erfordern seltener direkten Kampf oder Flucht, sondern vielmehr gestalterische Fähigkeiten über einen längeren, nicht immer absehbaren Zeitraum.

Wir brauchen also einen langen Atem, Klarheit und Kraft.

STRESS LASS NACH.

Wenn der gestresste Mensch also intensiv seine Konzentration auf ein umfassenderes Problem richtet, kann ihm diese nach einiger Zeit der Belastung in sozialen Alltagssituationen, in der Selbstversorgung wie zum Beispiel einer ausgewogenen regelmäßigen Ernährung und u.a. bei der bewussten Wahrnehmung und Erfüllung unserer Bedürfnisse nach Entspannung, Bewegung, Erholung und Freude bisweilen fehlen.

Da dies anstrengend und erschöpfend sein kann, passiert es mitunter - um z.B. Kräfte zu sparen oder Kräfte schnell wieder zu gewinnen - dass der empfundene Stress längerfristig nach ungesunden Lebensweisen streben lässt, wie z.B. sozialem Rückzug, erhöhter Anstrengungsbereitschaft, vermehrtem Genuss von zuckerhaltigen Lebensmitteln, Alkohol, Tabak, koffeinhaltigen Getränken oder u.a. auch zu stärker auf das Bewusstsein wirkenden Wirkstoffen.

Verhaltensweisen wie die o.g. können sich kurzfristig nach einer Erleichterung und Unterstützung in der Bewältigung der herausfordernden Lebenssituation anfühlen, setzen jedoch mitunter nach einiger Zeit eine Abwärtsspirale in der tatsächlich insgesamt empfundenen Lebenszufriedenheit in Gang - bis hin zu schwerwiegenden Problemen, die gesundheitliche Schwierigkeiten und ernste Erkrankungen nach sich führen können.

SEIEN SIE GUT ZU SICH! GERADE JETZT!

Sie sind gerade in einer herausfordernden Situation. Das heißt genau genommen, dass Sie aus ihrer bisherigen bekannten Lebenssituation heraus gefordert werden. Sie fühlen sich also nicht mehr auf bekanntem Terrain - das kann anstrengend sein und sich unsicher anfühlen.

Stellen Sie sich vor, sie würden mit Ihrem kleinen Kind an einen unbekanntem Ort, zu unbekanntem Menschen zu Besuch gehen - oder vergleichbares -, wie würden Sie Ihrem Kind helfen, sich in der neuen Situation zurecht zu finden und - ganz langsam - Zuversicht und ein warmes Gefühl von Sicherheit zu entwickeln und zwischendurch neue Kraft zu schöpfen?

Sie würden es wahrscheinlich an die Hand oder auf den Arm nehmen. Sie würden Ihrem Kind vermutlich versichern, dass Sie da sind, es beschützen und es nicht alleine lassen. Sie würden sich möglicher Weise gemeinsam die Umgebung anschauen und nach Fremdem, Gefahren, aber auch nach freundlichen Menschen und schönen Dingen Ausschau halten. Sie würden vielleicht eine Leckerei und eine angenehme Pause in Aussicht stellen. Und Sie würden ja, was würden Sie noch alles mit und für Ihr kleines Kind in solch einer Situation tun? Sicher fallen Ihnen noch einige ganz persönliche Ideen hierzu ein.

Vieles von den wohltuenden Unterstützungen können Sie - an Ihre erwachsenen Bedürfnisse angepasst - für sich selbst auch tun!

SEIEN SIE GUT ZU SICH! 1

Sie können sich die Situation zuerst einmal ganz genau anschauen und nach möglichen Gefahren, freundlichen, zugewandten Menschen und schönen Dingen Ausschau halten - idealer Weise schriftlich bzw. bildlich und im Gespräch z.B. mit Hilfe von Freunden.

Vielleicht machen Sie sich auch eine Liste mit Freunden und Unterstützer und sogar Techniken, an die Sie sich mit Fragen und der Bitte um Hilfe, Zuspruch, Anerkennung u.ä. im Bedarfsfall wenden können und hängen diese gut sichtbar auf oder speichern sie in Ihrem Handy sicher ab.

Es kann sehr ermunternd sein, eine Glücks-Liste zu führen, wo Sie täglich, morgens und abends - oder so oft Sie mögen - 3-10 Dinge aufschreiben, die sich gut und sicher angefühlt haben, die Sie glücklich gemacht haben, die Ihnen Kraft schenken, die Ihnen zeigen, dass Sie etwas erfolgreich geschafft haben und für die Sie dankbar sind.

Das können alltägliche Kleinigkeiten wie die Tasse Kaffee in Ruhe, ein Lächeln oder das Wetter sein - oder ganz besondere Momente des Glücks. Sie werden vermutlich erstaunt feststellen, dass es täglich einige gute Dinge aufzulisten gibt.

SEIEN SIE GUT ZU SICH! 2

und Sie nach ein paar Tagen von selbst ganz automatisch in vielen Situationen nach erfreulichen Momenten Ausschau halten - und das macht nachweislich zufriedener.

Sie können sich für Anstrengungen und Erfolge (ja, auch ein ganz normaler Wochentag, an dem die ganz normalen Aufgaben des ganz normalen Lebens gelebt wurden, darf in als besonders herausfordernd erlebten Lebensphasen unbedingt als ein individueller vollwertiger Erfolg bewertet werden - würdigen Sie Ihre Anstrengungen und Belastungen!) mit bewusst ausgesuchten Extras und emotional erfüllenden Pausen belohnen.

Für den einen ist dies die vielbeschworene Badewanne, für den anderen ein Saunabesuch, ein herrliches Buch oder 3 Folgen der Lieblingsserie mit einer Schüssel Chips oder ein ausgedehnter Spaziergang mit einem vertrauten Freund, ein leckeres Abendessen mit Freunden, eine ausgedehnte Joggingrunde, eine ausgelassene Tanzparty oder ein Kaffeehausbesuch mit Torte, ein Tennismatch o.ä., das Schlendern durch eine schöne Ausstellung, eine Yogastunde in einem Studio oder Zuhause mit z.B. einem passenden Online-Video, Meditation, ein Konzertbesuch, ein ganzer Tag oder ein Urlaub für sich alleine....

SEIEN SIE GUT ZU SICH! 3

Fragen Sie sich ruhig mehrmals am Tag wenn Sie sich unangenehm angespannt fühlen: "Welches Bedürfnis habe ich gerade und was wäre jetzt genau das Richtige für mich - und wie kann ich mir das jetzt oder später ermöglichen?"

Zum Beispiel:

Geborgenheit und Wärme - Wärmflasche, Kerzenlicht, Lieblingsfilm - heute Abend wenn die Kinder im Bett sind.

Zum einen können Sie sich so noch einmal besser und bewusster im Laufe der Tageszeiten und verschiedenen Anforderungen kennenlernen, und zum anderen können Ihnen so auch neue Ideen ein- und auffallen, womit Sie sich ein bisschen unterstützen können, sich wohler zu fühlen - in gesunden Maßen und in ausgewogener Abwechslung.

Um sich selbst ein guter Freund zu sein und die eigenen Fragen, Sorgen und Unsicherheiten noch besser zu verstehen, kann Ihnen ein Tagebuch ein gutes Werkzeug sein. Sie werden erstaunt sein, auf wieviele Fragen Sie sich selbst eine gute Antwort geben können! Und Sie haben jemandem - nämlich dem wichtigsten Menschen in Ihrem Leben: Sie - von Ihren Gedanken und Gefühlen erzählt. Das kann sich sehr erleichternd und klärend anfühlen.

SEIEN SIE GUT ZU SICH! 4

Eine wahre Superkraft ist in vielen Lebenslagen die Selbstberuhigung.

Es gilt - wie so oft - erst einmal Ruhe bewahren.
Ausatmen.

Die Füße in den Boden wurzeln.

Sich auf den Beinen stark ausbalancieren.

Die Umgebung, die Situation und die eigene Sicherheit sehr bewusst und achtsam wahrnehmen.

Die Situation bewerten: von 1-10.- wie hoch ist die tatsächliche Katastrophe?

Wer kann jetzt helfen?

Was ist das allerwichtigste für Sie und für die Situation in diesem Moment?

Worauf müssen Sie sich tatsächlich als direkten Folgeeffekt jetzt einstellen?

In einen gleichmäßigen Atemrhythmus finden.

Je nach Atemtechnik können Sie sich damit vor und in aufregenden Situationen oder bei

Einschlafschwierigkeiten beruhigen, und/oder für mehr Klarheit und vor allem: mehr Ausgeglichenheit sorgen.

Es gibt hierfür einige sehr wertvolle Beispiele auf z.B. Yoga-Online-Portalen.

SEIEN SIE GUT ZU SICH! 5

Am Besten üben Sie die Atemtechnik Ihrer Wahl vorsichtig und langsam in einer sicheren Situation, um im Notfall darauf routiniert zurückgreifen zu können - ähnlich den Geburtsvorbereitungskursen die über Wochen die werden Mütter für die wohl aufregendste Situation in ihrem Leben vorbereiten,

Noch mal zur Erinnerung die Faustregel:

genügend Schlaf,
Erholung,
gute Freunde,
Natur,
Bewegung,
Essen,
Trinken,
anregende Inspiration

sind das Fundament auf dem sich Zufriedenheit, Gesundheit und Wohlgefühl aufbauen können!

Seien Sie gut zu sich!