Selbstfürsorge

Checkliste/Selbsttest

Zusammengestellt von Prof. Dr. Gundula Gwenn Hiller

Checkliste zur Selbstfürsorge

Bitte schätzen Sie bei jeder Aussage ein, inwieweit diese Ihre aktuelle Situation widerspiegelt. Kreuzen Sie in der grünen Spalte das entsprechende Feld mit der Antwort an. Die Fragen enthalten einen Überblick über mögliche Quellen und Massnahmen zur Selbstfürsorge. Natürlich sind nicht alle davon für jeden Menschen gleichermaßen wichtig. Rechts in der gelben Spalte können Sie einschätzen, welche Bedeutung der beschriebene Aspekt für Sie persönlich hat.

(Quelle: Stern Extra 1/2013 basierend auf Gert Kaluza)

	Das trifft zu…			Das ist für mich…		
Sich verwöhnen & Genuss	Sehr	Teils, teils	Kaum	Sehr wichtig	wichtig	Weniger wichtig
Ich habe kleine Rituale im Alltag, die mir guttun (z.B eine extra leckeres & gesundes Frühstück, die Lieblingsserie oder -lektüre abends).						
Ich belohne mich oft dafür, wenn ich etwas geschafft habe.						
Ich gönne mir öfters etwas richtig Gutes und verwöhne mich (z.B mit einem Bad, Waldspaziergang oder Wellness)						
Ich erfreue häufig mich an den kleinen Dingen des Alltags (z.B. schöne Blumen, lächelnde Menschen, Natur).						
Ich plane regelmäßig (z.B. wöchtenlich) feste Zeiträume für mich ein, an denen ich mir etwas Gutes tue.						
Ich habe ein gutes Gewissen dabei, wenn ich einmal etwas nur für mich tue.						

	Das trifft zu…			Das ist für mich…		
Entspannung & Abschalten	Sehr	Teils, teils	Kaum	Sehr wichtig	wichtig	Weniger wichtig
Ich achte darauf, mir regelmäßig Zeit, für bewusste Entspannung zu nehmen						
Ich nehme mir in meinem Alltag kleine Auszeiten, um einfach nichts zu tun						
Ich gehe regelmäßig in die Natur, um mich zu entspannen.						
Ich beherrsche eine Methode, mit der ich gezielt entspannen kann (z.B Body Scan, Yoga, Meditieren).						

	Das trifft zu…			Das ist für mich…		
Positives Denken	Sehr	Teils, teils	Kaum	Sehr wichtig	wichtig	Weniger wichtig
Wenn einmal etwas nicht ganz so gut gelaufen ist, baue ich mich selbst wieder auf rede mir gut zu.						
Ich lobe mich selbst dafür, wenn ich etwas gut gemacht habe.						
Ich fokussiere mich am Ende des Tages vor allem auf die Dinge, die schön waren oder die mir gut gelungen sind.						
Ich kann auch über mich selbst lachen						

	Das trifft zu…			Das ist für mich…		
Auf die eigenen Grenzen achten	Sehr	Teils, teils	Kaum	Sehr wichtig	wichtig	Weniger wichtig
Ich kenne meine Grenzen gut und achte zumeist darauf, dass ich sie nicht überschreite.						
Für meine Aufgaben nehme ich mir meistens so viel Zeit, wie ich brauche, und lasse mich nicht hetzen.						
Bevor mir etwas zu viel wird oder mich überlastet, sage ich Nein oder delegiere Aufgaben rechtzeitig an andere.						

	Das trifft zu…			Das ist für mich…		
Freizeit bzw. aktiver Ausgleich	Sehr	Teils, teils	Kaum	Sehr wichtig	wichtig	Weniger wichtig
Ich pflege meine sozialen Kontakte regelmäßig und nehme mir die Zeit dafür.						
Ich habe ein oder mehrere Hobbies, was mir viel Freude bereitet.						
Neben den alltäglichen Pflichten finde ich noch Zeit für Hobbys und private Interessen.						
Ich unternehme regelmäßig etwas mit Freund*innen.						
Ich vermeide „Freizeitstress und gestalte meine Freizeit so, dass sie wirklich erholsam ist.						

	Das trifft zu…			Das ist für mich…		
Gesundheit	Sehr	Teils, teils	Kaum	Sehr wichtig	wichtig	Weniger wichtig
Ich sorge aktiv für ausreichend Bewegung im Alltag (z.B. Treppe statt Aufzug, zu Fuß oder mit Fahrrad zum Einkaufen etc.).						
Ich bewege mich zwei- bis dreimal die Woche mindestens 30 Minuten lang.						
Ich trinke täglich mindestens 1,5 Liter (Kaffee, Tee, Alkohol ausgenommen).						
Ich achte im Alltag auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.						
Ich nehme mir ausreichende Zeit, um das Essen genießen zu können.						
Ich gehe regelmäßig zur Gesundheitsvorsorge.						
Ich achte auf guten, regelmäßigen und ausreichenden Schlaf.						

Auswertung

Betrachten Sie die ausgefüllte Liste noch einmal ganz genau:

Die Stärken:
Schauen Sie sich zunächst die Aussagen an, bei denen Sie „das trifft sehr zu“ und gleichzeitig auch „sehr wichtig“ angekreuzt haben.
Denn das bedeutet: Hier liegen Ihre Stärken im Umgang mit sich selbst, in Ihrer Selbstfürsorge. Das sind die Dinge , die Ihnen gut tun und wichtig sind, Ihre Ressourcen für Körper und Geist!

Hier können Sie die Stärken Ihrer Selbstfürsorge eintragen :

Betrachten Sie nun die Aussagen, bei denen Sie „trifft kaum zu“ und gleichzeitig „sehr wichtig“ angekreuzt haben. Hier entdecken Sie womöglich Aspekte, in denen Sie mehr für sich tun können!.

„Defizite“ meinerSelbstfürsorge:

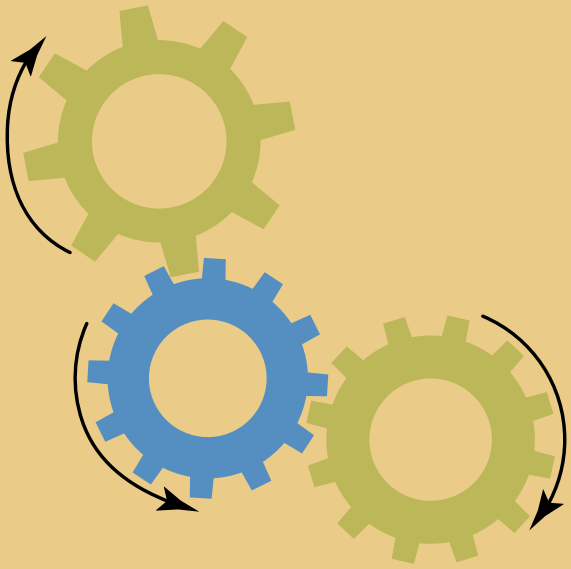
Fazit

Es gibt kein allgemeingültiges Maß für Selbstfürsorge! Doch wenn Sie ihre Stärken und Schwächen betrachten bzw. gegenüberstellen, können Sie herausfinden, wo Sie ansetzen können, um besser mit sich umzugehen. So schöpfen Sie auf lange Sicht mehr Kraft für Körper und Geist.
Hierfür gibt es 2 Möglichkeiten:

1.Vorhandene Stärken ausbauen:
Betrachten Sie die Aussagen, bei denen Sie „sehr wichtig“ und gleichzeitig „teils, teils“ angekreuzt haben. Das sind die Bereiche, die sie bereits als Ressourcen identifiziert haben und bei denen es sich lohnt, sie zu weiterzuentwickeln und auszubauen.

2. „Defizite“ angehen:
Eine andere Möglichkeit ist, sich auf die Schachstellen, an denen sich etwas ändern lässt, zu fokussieren: So könnten Sie etwa den Aspekt aus dem Test, bei dem Ihre Zuversicht am größten ist, angehen und zum ersten Projekt für ein bessere Selbstfürsorge machen.

Mehr zum Thema Selbstfürsorge:
Website: https://www.ggwennhiller.com/self-care



Mehr zu den Themen 'Self Care', 'Zukunftskompetenzen', Diversity &
'Neue Perspektiven auf sich und die Welt'

finden Sie auf meiner
Website: https://www.ggwennhiller.com