

MANUSKRIFT ZUM THEMA „SELBSTFÜRSORGE LEBEN“.

[Begrüßung]

In der heutigen Folge geht es um das Thema „Selbstfürsorge“.

Einstiegsthese.

Der Kunde, der zwei Minuten vor Ladenschluss noch seine Ware abholen möchte. Oder der eigene volle Schreibtisch und die Kollegin, die bei einer Aufgabe telefonisch um Unterstützung bittet ... Du kennst diese oder so ähnliche Situationen sicherlich auch. Natürlich möchte man den Kunden nicht wegschicken – auch wenn sich die Warenausgabe über den Ladenschluss hinauszieht. Service ist das A und O. Und auch die liebe Kollegin wird nicht hängen gelassen – auch wenn sich die eigenen offenen To Dos bereits auf dem Schreibtisch türmen. Serviceorientierung, Teamzusammenhalt, Mitgefühl und Empathie! Diese Ansprüche und Fähigkeiten sind zentral und wichtig, sollten Dir aber auch nicht zum Verhängnis werden! Deshalb dreht sich nun alles um Dich selbst und Deine Gesundheit!

Themenblock A: Was ist Selbstfürsorge?

Selbstfürsorge – wieso und warum? Wie eben schon gesagt: Bei der Arbeit mit den Kunden oder den eigenen Kollegen, dürfen das persönliche Wohlbefinden und die individuelle Gesundheit nicht zu kurz kommen. Daher möchte ich Dich zu mehr Selbstfürsorge motivieren!

Doch was versteht man überhaupt darunter? – Selbstfürsorge meint einen wertschätzenden Umgang – naja eben mit sich selbst. Natürlich ist es schön für andere da zu sein, aber dabei darf man sich selbst nicht vergessen. Im Sinne der Selbstfürsorge kennt man seine Bedürfnisse, man nimmt sie wahr und man nimmt sich bewusst Zeit dafür!

Wie sieht's bei Dir aus? Passt Du gut auf Dich auf? – In vier einfachen Schritten geht es zu mehr Selbstfürsorge und damit starten wir jetzt!

Themenblock B: Vier Schritte der Selbstfürsorge.

Der erste Schritt zur Selbstfürsorge lautet:

Erlaube Dir, für Dich zu sorgen und akzeptiere Dich – so wie Du bist!

Im ersten Schritt legst Du also die Basis. Erlaube Dir, gut für Dich zu sorgen. Um diesen Schritt zu gehen, ist es sehr wichtig, dass Du Dich so akzeptierst, wie Du bist – mit allen Ecken und Kanten. Leichter gesagt als getan! Häufig gehen wir viel zu hart mit uns selbst ins Gericht. Doch wozu führt die Selbstanlage? Fühlen wir uns dadurch besser? – Sicherlich nicht. Also akzeptiere auch kleine Fehler, vermeintliche Schwächen und Unsicherheiten – niemand ist perfekt! Wenn Du Dich selbst akzeptierst und wertschätzt, dann kümmerst Du Dich automatisch viel besser um Dich! Selbstliebe und Selbstfürsorge hängen nämlich eng zusammen.

Weiter geht's mit Schritt 2:

Kenne Dich und Deine Bedürfnisse!

Wenn Du gut für Dich sorgen möchtest – ja was braucht es dann noch? – Du musst Dich selbst kennen und dazu oft erst mal in die Selbsterforschung gehen: Was ist Dir wichtig? Was tut Dir gut?

So schwierig und paradox es klingt: Gerade im stressigen Alltag solltest Du Dir vermehrt Aufmerksamkeit schenken – zum Beispiel durch Achtsamkeit. Achtsamkeit ist eine innere Haltung, um den Augenblick bewusst wahrzunehmen und dabei möglichst nicht zu bewerten. Das Ganze ist ein lebenslanger Prozess, der erlernt werden muss! Aber je öfter Du versuchst, etwas bewusst wahrzunehmen, umso selbstverständlicher wird es mit der Zeit ... Hier zwei Praxistipps zum Ausprobieren:

- Konzentriere Dich ausschließlich nur auf eine Sache. Wenn Du zum Beispiel am Essen bist, dann konzentriere Dich nur aufs Essen. Beantworte nicht parallel die Anfrage eines Kunden. Auf diese Weise nimmst Du das Essen wieder viel bewusster wahr und schmeckst intensiver. Andere beispielhafte Situation: Bevor Du an einer Besprechung teilnimmst – ganz gleich ob persönlich, telefonisch oder per Videokonferenz: halte kurz inne, zähle innerlich bis drei und atme ein paar Mal tief ein und aus. Auch solche Momente trainieren Deine Achtsamkeit.
- Und ganz wichtig: Nimm Dich immer wieder bewusst auf allen Ebenen wahr und trete in Verbindung zu Deinem Körper, Deinen Gedanken und Gefühlen: Was nimmst Du körperlich wahr? Welche Gedanken gehen Dir durch den Kopf? Welche Gefühle zeigen sich? Beachte dabei: Alles was Du wahrnimmst, ist okay, nichts musst Du verändern. Nimm bloß wahr und lass die Wahrnehmung dann auch wieder weiterziehen.

In Schritt 2 hast Du also Deine Bedürfnisse kennengelernt und in Dich reingehört. Jetzt wird es Zeit, Deine Bedürfnisse zu erfüllen. Der dritte Schritt lautet daher:

Lasse Taten sprechen!

Und was heißt das? Finde die Balance zwischen Zeit für Dich und Zeit für andere! So individuell wie Deine Bedürfnisse sein können, so individuell können auch Deine Wege zu mehr Selbstfürsorge sein. Eine Möglichkeit ist, dass Du Dir ganz persönliche „Ich-Räume“ schaffst: Du nimmst Dir in diesen „Ich-Räumen“ bewusst Zeit – sei es zum Sport machen, für Wellness, einen Spaziergang oder für etwas anderes, das Dir guttut.

Ich weiß – im Arbeitsalltag ist dieser Schritt natürlich schwieriger umzusetzen als in der Freizeit. Aber auch bei der Arbeit kannst Du gut für Dich sorgen! Überleg doch mal: Wie oft hast Du erst am Ende eines langen Arbeitstages bemerkt, dass Du viel zu wenig getrunken hast? Bereits kleine Schritte – wie zwischendurch etwas trinken – können kleine „Ich-Räume“ sein! Zur Selbstfürsorge kann aber auch gehören auf ausreichend Pausen zu achten und den eigenen Arbeitsplatz zu einem Wohlfühlort zu gestalten.

Damit Du Deine eigene Fürsorge nicht aus dem Blick verlierst, kannst Du Dir weitere Inspirationen suchen. Und damit geht's zum vierten und letzten Schritt:

Suche Dir Vorbilder!

Ideale Vorbilder im Bereich der Selbstfürsorge sind Kinder. Sie interessieren sich nicht dafür, was andere denken und hören ganz bewusst auf sich. Sie handeln einfach intuitiv und gehen damit ihren Bedürfnissen nach: Wenn sie müde sind, dann schlafen sie; und wenn sie Hunger haben, dann wird gegessen. Wieso bekommen wir es als Erwachsene oft nicht mehr so gut hin, auf unsere innere Stimme und unsere Bedürfnisse zu hören? Das Sprichwort „Sich selbst der Nächste sein.“ – kann in diesem Kontext ausnahmsweise einmal positiv als Motivationsgeber für ein Mehr an Selbstfürsorge gedeutet werden.

Ende des Berichts/ Verabschiedung.

Selbstfürsorge ist so wichtig – gerade in der Arbeitswelt, wo von allen Seiten etwas von uns verlangt wird. – Seien es die Kunden, die Führungskräfte oder die eigenen Kollegen! Hier ist es also besonders wichtig, dass Du auf Dich, Deinen Körper und Deine Bedürfnisse achtest. Führe Dir also regelmäßig vor Augen, was Du tagtäglich leistest und gib Dir selbst etwas zurück!

[Verabschiedung]