

DEIN SELF-CARE LEITFADEN FÜR ENTSCHEUNIGUNG
UND INNERE BALANCE

WELLNESS FÜR DIE SEELE

INKL.
SELCARE
CHALLENGE
& ROUTINEN-
GRID



Liy

LOOK INSIDE YOURSELF

WELLNESS FÜR DIE SEELE

INHALTSVERZEICHNIS

1 Hol' Dir Deine Leichtigkeit zurück

2 Es geht nur um Dich

3 Weniger ist mehr

4 Probier was Neues

5 Sei flexibel

6 Self-Care Challenge

8 Impulse Self-Care-Challenge

10 Brainstorming Self-Care-Routinen

11 Routinen-Planer-Grid

WELLNESS FÜR DIE SEELE

Finde deine innere Balance und Leichtigkeit zurück – Gestalte eine tägliche Self-Care-Routine, die du mit Freude beibehältst.

Die meisten von uns sind sich bewusst, dass Selbstfürsorge unerlässlich ist, um ein ausgewogenes und glückliches Leben in innerem Frieden zu führen. Doch wenn es darum geht, diese Prinzipien in unseren Alltag zu integrieren, stoßen wir oft auf Herausforderungen.

Während du möglicherweise mit einer Vielzahl von Prioritäten jonglieren musst, kommt es nicht selten vor, dass deine eigenen Bedürfnisse am Ende deiner Aufgabenliste landen.

Gewiss, Treffen mit Freundinnen, Wellness-Termine oder der Besuch beim Friseur sowie Trainingseinheiten im Fitnessstudio sind sicherlich Schritte in Richtung Selbstfürsorge. Dennoch gründet sich wahre Selbstfürsorge auf regelmäßige Aktivitäten, die dir tatsächlich helfen, dich zu erholen und von innen heraus ein Gefühl der Erholung, des Wohlbefindens und der Erfüllung vermitteln.

Wenn du keine Zeit für regelmäßige Selbstfürsorge findest, gerätst du leicht in einen Strudel aus Hektik und Stress, was oft zu Gefühlen der Unzufriedenheit und Überforderung führt.

Um deine beste Version zu entfalten, ist es daher unabdingbar, sich um Geist, Körper und Seele zu kümmern. Indem du auf dich achtest, stärkst du dich für den Alltag und kannst als die optimale Ausgabe deiner selbst auftreten.

Um dir dabei zu helfen, Selbstfürsorge zu einer festen Größe in deinen täglichen Routinen zu machen habe ich dir in diesem Leitfaden wichtige Strategien zusammengestellt.

1. ES GEHT NUR UM DICH

Schaue nicht nach Influencern oder anderen Menschen, die ein riesiges Sportprogramm absolvieren. Schaue einzig und allein nach dir.

Frage dich: "Tut **mir** das wirklich **gut**?"

Nur weil viele etwas bestimmtes regelmäßig tun, z.B. Meditieren, Yoga, Ausdauer, heißt das nicht, dass dies auch für dich das Richtige sein muss.



Wenn du etwas nur tust, weil alle anderen es tun, dir es aber nicht wirklich gefällt und du dich häufig dazu zwingen musst, ist es umso wahrscheinlicher, dass du schnell wieder aufgibst.

Der Schlüssel, um deine Self-Care-Routine tatsächlich dauerhaft beizubehalten, besteht darin, Aktivitäten zu finden, die du liebst und auf die du Dich am Ende eines langen Tages freust.

2. WENIGER IST MEHR

Plane dir sowohl lieber weniger Routinen an sich ein, als auch weniger Zeit und Investment pro Routine.

Nimm dir z.B. lieber nur 2 verschiedene Gymnastikübungen vor statt 5 und nur 5 Wiederholungen statt gleich 10.

Plane dir Zeit für deine Self-Care-Routinen ein, aber sei auch damit vorsichtig. Es reicht, wenn du dir zu Beginn 3-5x pro Woche 5 Minuten Zeit einplanst. Und vielleicht reicht das auch schon für dich aus. Probiere es einfach aus.

Das ist ein Zeitinvestment, das du locker schaffen kannst, aber es verlangt dir nicht zusätzlich wertvolle Zeit ab, die vermutlich sowieso schon begrenzt ist.



HAB KEINE ANGST DAVOR,
LANGSAM ZU WACHSEN,
SONDERN NUR DAVOR,
STILL ZU STEHEN.

*Altes Japanisches
Sprichwort*



3. PROBIER WAS NEUES

Was hast du bisher gemacht, was hast du schon probiert und hat nicht geklappt? Warum hat es nicht geklappt?

Schau, was zu dir passt. Du musst niemandem etwas beweisen, sondern nur etwas Gutes für dich selbst tun.

Um eine tägliche Self-Care-Routine für dich selbst zu schaffen, die zu dir und deinem Lebensstil passt, versuche einfach einmal, mit verschiedenen Dingen zu experimentieren, die dich glücklich machen. Etwas Inspiration findest du in der Self-Care Impulse Liste weiter hinten.



DIE REINSTE FORM DES WAHNSINNS IST ALLES BEIM ALTEN ZU LASSEN UND ZU HOFFEN, DASS SICH ETWAS ÄNDERT.

Albert Einstein



4. SEI FLEXIBEL

Es geht wie gesagt nicht darum, möglichst viele deiner Routinen zu machen, sondern einfach darum, überhaupt etwas für deine Seele und dein Wohlbefinden zu tun.

Sei daher nicht so streng, wenn du eine Routine mal eine Woche lang gar nicht machst, denn "Perfection kills Execution". An manchen Tagen wirst du vermutlich mehr Zeit haben, an anderen weniger. Baue deine Self-Care-Routinen so in deinen Alltag ein, wie es für dich stimmig ist.



Schau auch von Zeit zu Zeit, ob du deine Routinen künftig beibehalten, ersetzen oder weglassen möchtest.

Sei einfach flexibel, somit nimmst du dir nicht den Spaß dabei.

Egal, ob du gerade erst mit Self-Care-Routinen beginnst oder Schwierigkeiten hast, wieder in eine Routine zurückzukehren. Die hier genannten Tipps helfen dir dabei, dich an deine Self-Care-Routine zu halten und Freude, Entspannung und Frieden in dein Leben zu ziehen.

SELF-CARE-CHALLENGE (1/2)



Plane dir in den nächsten 2 Wochen mindestens an 3 Tagen pro Woche eine Self-Care Maßnahme ein.



Nutze dazu das 2-Wochen-Routinengrid und trage vorne ein, welche Self-Care Maßnahme du wählst, kreuze hinten an, wann du sie umgesetzt hast.



Nach 2 Wochen solltest du also mindestens 6 Kreuzchen in deinem Routinen-Grid haben. Wenn es mehr sind, umso besser. Denke aber daran, dass es hierbei nicht um einen Wettbewerb geht, bei dem es jemandem, auch dir selbst, etwas zu zeigen oder zu beweisen gilt.



Es geht einzig darum, dein Wohlbefinden zu steigern, mehr Freude und Leichtigkeit in dein Leben zu bringen und deine innere Balance wiederherzustellen.

SELF-CARE-CHALLENGE (2/2)



Wie gesagt, reichen 5 Minuten aus, wenn du sie bewusst dafür nutzt, deiner Seele etwas Gutes zu tun. Wenn du etwas länger Zeit investieren möchtest, ist das ebenfalls in Ordnung, solange es nicht den Perfektionismus in dir aktiviert (den haben wir fast alle in uns, selbst wenn wir denken, wir seien nicht perfektionistisch veranlagt).



Es ist völlig unwichtig, welche Selbstfürsorge-Maßnahme du wählst. Das Wichtigste ist, dass es dir von Herzen guttut. Ein paar Anregungen findest du auf der nächsten Seite, doch es könnte genauso gut etwas ganz anderes sein, das dein Herz und deine Seele mit Freude und Leichtigkeit erfüllt.



Hierbei geht es darum, dich aus den Spiralen von Stress und Hektik, aus dem Hamsterrad und den Gedankenkarussells herauszuholen.



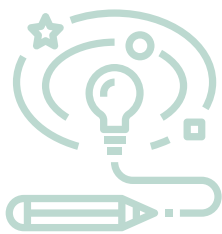
Also, worauf wartest du noch? Tu dir etwas Gutes und leg los.
Ich wünsche dir viel Freude und Erfüllung dabei!

IMPULSE FÜR DIE SELF-CARE- CHALLENGE (1/2)

Wie wäre es, wenn du dir in den nächsten zwei Wochen etwas Zeit für dich nimmst, für...



...einen gemütlichen **Spaziergang**. Dabei spielt es keine Rolle, ob du nur eine kurze Runde drehst, mal zu Fuß zum Einkaufen oder ins Fitnessstudio gehst oder einen ausgedehnten Waldspaziergang unternimmst. Du wirst schnell den positiven Effekt spüren, langsam und entspannt an der frischen Luft zu sein, anstatt hektisch von einem Ort zum anderen zu hetzen.



...etwas **Kreativität**, nur für dich. Ob das Lesen, Malen, Dichten, Singen, ein Instrument spielen, Gestalten, Schreiben oder was auch immer ist. Es gibt bestimmt etwas, das du von Herzen gerne tust. Egal was es ist, Hauptsache es ist nur für dich.

IMPULSE FÜR DIE SELF-CARE- CHALLENGE (2/2)



...etwas **Bewegung**. Das kann Sport, Gymnastik oder Yoga sein, Fitness, Tennis, Fußball, Handball, Basketball, Ballett, Aerobic oder Squash. Ganz egal, einfach ein kleines bisschen bewusste Bewegung. Selbst wenn du nur 5 Minuten zu deinem Lieblingslied durch die Wohnung tanzst.



...einen **gemütlichen Abend** mit einem berührenden Film, Vortrag oder Podcast. Sich ein wenig inspirieren zu lassen, tut gut. Ob du einen lustigen oder herzerwärmenden Film schaust, eine Sitcom oder einen Vortrag, der dich berührt. Vielleicht möchtest du auch einfach nur ein Hörbuch hören und dabei die Augen schließen.



...das **Schreiben eines Briefes**, in dem du erzählst, was du in dieser Woche bereits Schönes erlebt hast. Dieser Brief ist für dich oder du schickst ihn an einen lieben Menschen. Es geht darum, dir bewusst zu machen, was dir bereits Wohltat verschafft hat. Vielleicht möchtest du das sogar in deine Routine integrieren.

BRAINSTORMING SELF-CARE-ROUTINEN

Nun ist es an dir: Schreibe alle Dinge auf, die deiner Seele guttun und die für dich als Self-Care-Routine in Frage kommen:

A large area of horizontal grey lines for writing, consisting of 25 rows of lines, providing space for brainstorming self-care routines.

SELF-CARE-CHALLENGE-GRID

Suche dir deine für dich passenden Self-Care-Maßnahmen aus. Trage sie pro Woche in das Routinen-Grid ein. Es genügt auch lediglich eine Self-Care Maßnahme auszuwählen, denn es geht einfach darum, mind. 3x Woche etwas für dein Seelenglück zu tun.

Nach 2 Wochen solltest du 6 Kreuzchen im Routinen-Grid haben, idealerweise 3 pro Woche. Natürlich dürfen es mehr sein, doch denke an die Regel "lieber weniger als mehr", um länger dranzubleiben... VIEL SPASS DABEI UND VIEL ERFOLG 📍💪🍀

Woche 1

Datum, von
bis

Self-Care-Maßnahme	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Woche 2

Datum, von
bis

Self-Care-Maßnahme	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So