

**Dr. Johannes
Wimmer**

Glücklich

durch Selbstfürsorge

Mein 30-Tage-Kurs

G|U

INHALT

VORWORT 4

TAG 1 WAS BEDEUTET SELBSTFÜRSORGE? 6

TAG 2 SELBSTFÜRSORGE KANN MAN LERNEN 13

TAG 3 DER STAND DER DINGE 19

TAG 4 DIE AUSEINANDERSETZUNG MIT DIR SELBST 24

TAG 5 VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN 30

TAG 6 DER INNERE SCHWEINEHUND 34

TAG 7 EIN MOMENT MIT DIR ALLEIN 40

TAG 8 PRIORITÄTEN RICHTIG SETZEN 47

TAG 9 AUF DER SUCHE NACH DEM GLÜCK 52

TAG 10 DIE KLEINE AUSZEIT ZWISCHENDURCH 58

TAG 11 NIEMAND IST PERFEKT 62

TAG 12 DIE KRAFT DES TANZENS 67

TAG 13 DEIN JOUR FIXE MIT DIR 68

TAG 14 GRENZEN SETZEN 70

TAG 15 EIGENLOB STINKT ÜBERHAUPT NICHT 75

- TAG 16** DEIN KÖRPER IST DEIN TEMPEL 80
-
- TAG 17** MIT SCHWUNG IN DEN TAG 86
-
- TAG 18** MIT RUHE IN DIE NACHT 92
-
- TAG 19** WENN DER VERGLEICH ZUR QUAL WIRD 96
-
- TAG 20** WAS NEID IN UNS AUSLÖST 102
-
- TAG 21** ACHTSAMKEIT ÜBEN 106
-
- TAG 22** NOTFALLKOFFER GEGEN SCHLECHTE LAUNE 109
-
- TAG 23** DIE KRAFT DER NATUR 113
-
- TAG 24** DER ALLTÄGLICHE BETRUG 117
-
- TAG 25** LACHEN IST GESUND 122
-
- TAG 26** ALLES IST IM FLUSS 124
-
- TAG 27** WARUM VERZICHT UNS BEREICHERT 128
-
- TAG 28** KLEINE GESTEN DER FREUNDLICHKEIT 132
-
- TAG 29** EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT 135
-
- TAG 30** WAS, WENN DIE ALTEN MUSTER ZURÜCKKEHREN? 138
-

Tag 1

*Es muss nicht die große Auszeit sein –
wichtig sind die kleinen Momente*

Hallo, schön, dass du da bist! Ich freue mich sehr, dass du zu diesem Coaching gefunden hast. In den nächsten 30 Tagen dreht sich hier nämlich alles um das Thema Selbstfürsorge oder Selfcare, wie man heute so schön sagt. Und allein die Tatsache, dass du hier bist, ist schon der erste Schritt dahin, dass du dich mehr um dich und um deine Bedürfnisse kümmerst. Sehr gut, der erste Schritt ist ja bekanntlich der schwerste. Und diese Hürde hast du bereits gemeistert – darauf darfst du stolz sein!

Also, ich nehme mal an, dass du dich in letzter Zeit zwischen Alltag, Familie, Job, Freunden und diversen Verpflichtungen ein wenig selbst vergessen hast. Oder du hast deine eigenen Wünsche schon immer hintangestellt, anstatt sie auf der Prioritätenliste ganz nach oben zu setzen. Weil du vielleicht glaubst, dass alles andere und alle anderen Menschen wichtiger sind als du selbst. Vielleicht hast du aber auch gerade eine Krise meistern müssen und möchtest jetzt einen Weg finden, dich selbst wieder in den Fokus deines Lebens zu rücken.

Ganz egal, warum du dieses Coaching machst: Sich um sich selbst zu kümmern, für sich zu sorgen, zu erkennen, dass die eigenen Bedürfnisse einen wichtigen Stellenwert im eigenen Leben haben dürfen und sogar müssen, ist nicht egoistisch. Fakt ist nämlich: Fürsorge für andere Menschen setzt immer auch Fürsorge für sich selbst voraus. Nur wenn es dir gut geht, bist du auch stark genug, um dich um andere zu kümmern.

Oder umgekehrt: Geht es dir nicht gut, bist du mit deinen Kräften am Ende, dann kannst du dich auch nicht oder nicht in vollem Umfang um deine Lieben, deinen Job und all die wichtigen Dinge, die anstehen, kümmern. Du siehst, mit Egoismus hat Selbstfürsorge wirklich überhaupt nichts zu tun. Sie ist vielmehr deine Energiequelle, die es dir ermöglicht, deine Akkus regelmäßig aufzuladen und so für alles, was dein Leben für dich bereithält, die Power zu haben.

So, und deshalb freue ich mich umso mehr, dass ich dir in den nächsten vier Wochen meine ganz persönlichen Tricks und Tipps für mehr Self-care im Alltag verraten darf. Zusammen werden wir viele spannende Übungen machen, die dir dabei helfen können, deinen persönlichen Weg zu finden und dir regelmäßig die Zeit für dich zu nehmen, die du brauchst. Einige der Übungen werden dich sicherlich etwas Überwindung kosten, andere kommen dir im ersten Moment vielleicht etwas seltsam vor und wieder andere werden dich zum Lachen bringen. Was aber alle Übungen gemeinsam haben, ist, dass sie mich schon ganz lange in meinem Leben begleiten und mittlerweile einen wichtigen Stellenwert eingenommen haben. Vor allem immer dann, wenn ich mich in zu viel Arbeit verliere, wenn Gefühle wie Trauer, Wut oder Enttäuschung drohen überhandzunehmen oder auch, wenn ich einfach mal wieder vergesse, dass das Abhaken der Punkte auf der To-do-Liste nicht das Wichtigste im Leben ist.

Tag 10

Stress und seine Wirkung – so findest du zwischen durch Zeit zum Durchatmen

Hey, wie geht es dir heute? Hast du schon ein paar kleine Glücksmomente auf der Liste von gestern sammeln können? Wenn du noch nicht dazu gekommen bist, dann ist das in Ordnung! Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Ich möchte dich auf keinen Fall zusätzlich unter Stress setzen. Das ist nämlich das Letzte, was zu einer gesunden Selbstfürsorge-Routine gehören sollte.

Stress entsteht meistens dann, wenn zu viele oder überhöhte Ansprüche oder zu viele Aufgaben eine Überbelastung erzeugen. Sie können uns von anderen Menschen oder aber auch von uns selbst auferlegt werden. Und dabei muss es sich nicht immer gleich um den absoluten Super-GAU, wie zum Beispiel einen kompletten Neuanfang oder eine Trennung, handeln. Auch ein rappellvoll gepackter Tag kann Stress auslösen. Wie schnell der Stresspegel in die Höhe schießt, ist dabei von Mensch zu Mensch komplett verschieden. Der eine gerät direkt in Hektik, wenn er nur zehn Minuten im Stau steht, während dem anderen so etwas komplett egal ist. Manche Menschen haben bei Termindruck sofort das Gefühl, aus der Bahn geworfen zu werden und die Kontrolle zu verlieren, andere halten so etwas besser aus.

Auch wenn jeder Mensch ein anderes Stressempfinden hat, lassen sich grundsätzliche Faktoren, die sogenannten Stressoren, definieren, die die meisten von uns als stressig empfinden. Das sind zum Beispiel:

- ÜBERBELASTUNG BEZIEHUNGSWEISE MEHRFACHBELASTUNG
AUFGRUND VON BERUF, FAMILIE UND ANDEREN SOZIALEN
VERPFLICHTUNGEN
- TERMINDRUCK
- ZWISCHENMENSCHLICHE KONFLIKTE
- KRITISCHE LEBENSEREIGNISSE WIE KRANKHEIT, KÜNDIGUNG
ODER DER VERLUST EINES GELIEBTEN MENSCHEN
- REIZÜBERFLUTUNG
- SORGEN UND ÄNGSTE
- MANGELNDER FREIZEITAUSGLEICH

Um in solchen Situationen effektiv funktionieren zu können, hat unser Körper einen genialen Trick auf Lager: Geraten wir in eine Stresssituation, schüttet dein Gehirn Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus, die dich auf Hochtouren laufen lassen. Ist die Situation vorüber, lässt die Stressreaktion nach, die Anspannung fällt ab. Dann ist der Stress ebenso schnell wieder verflogen, wie er gekommen ist.

Manchmal fühlen wir uns nach einer kurzfristigen Stresssituation sogar regelrecht beflügelt und enthusiastisch. Ist dies der Fall, dann handelt es sich um „positiven Stress“. Wir haben eine neue Herausforderung gemeistert, und das gibt Kraft, lässt uns wachsen und stärker werden. Hält die Stresssituation aber über einen längeren Zeitraum an oder kommen

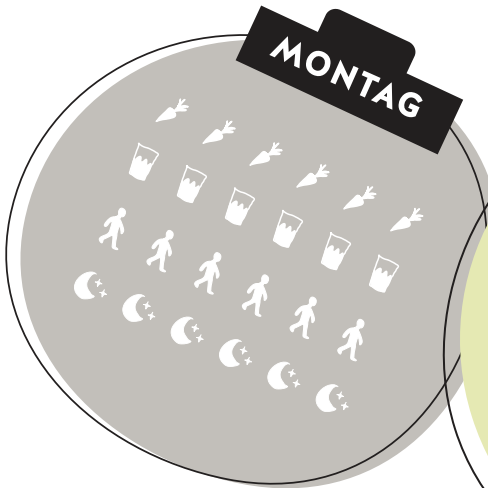
DEIN SELFCARE-BULLET-JOURNAL

Manchmal hilft es, sich den Stand der Dinge bildlich vor Augen zu führen, um einen besseren Überblick zu bekommen. Diese Wochenübersicht hilft dir dabei zu erkennen, ob du genug schläfst, trinkst, dich bewegst und deine tägliche Dosis an Vitaminen gefuttert hast. Kreuz an, wie viel du am jeweiligen Tag geschafft hast.

DIENSTAG



MONTAG



MITTWOCH



-  ERNÄHRUNG
-  SCHLAF
-  TRINKEN
-  BEWEGUNG

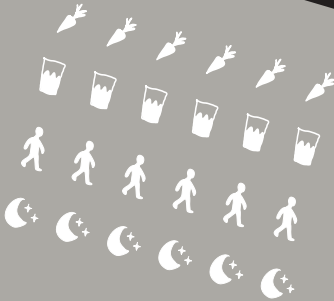
Mein Tipp

Mach dir vor dem ersten Ausfüllen ein paar Kopien der Seite. Dann kannst du deine Bestandsaufnahme auch länger als eine Woche führen, wenn du magst.

FREITAG



DONNERSTAG



SAMSTAG



SONNTAG



Wichtig beim Ausfüllen der heutigen Liste ist allerdings, dass du sie weniger als Wunschzettel oder Bestandsaufnahme betrachtest, sondern vielmehr als eine Art Plan, der dich ab jetzt durchs Leben begleitet. Nicht, weil du dir deine Selbstfürsorge-Übungen als Pflichten auferlegst, sondern weil du dir damit die Zeit einräumst, die du brauchst, damit es dir rundum gut geht.

Überleg mal, welche unserer Übungen dir schon beim ersten Ausprobieren ein positives Gefühl gegeben haben, und ordne sie dann nach Priorität ein. Du musst natürlich nicht alles unterbringen, das wäre wahrscheinlich viel zu viel, vor allem für den Anfang. Aber ein Selfcare-Ritual pro Tag sollte schon drin sein – und natürlich die monatliche Selbstfürsorge-Aktion.

Und keine Sorge, wenn du nach einiger Zeit feststellst, dass dir die eine oder andere Übung doch nicht so viel gibt wie erwartet, dann streich sie und ersetze sie einfach durch eine andere. So simpel ist das nämlich mit der Selbstfürsorge, es kommt nicht darauf an, was du machst, sondern darauf, dass du es machst. Was dir guttut, das kannst nur du selbst herausfinden, indem du Dinge wagst, ausprobierst und sie so annimmst, wie sie sind. Und vergiss nicht: Du tust das alles ausschließlich für dich. Sei also ehrlich bei der Umsetzung und vertraue auf dich. Das, was dir guttut, wird sich wie von allein zur Routine entwickeln, wenn du erst einmal angefangen hast, Übungen regelmäßig umzusetzen. Denk außerdem dran: Lieber mit weniger starten und nach und nach um weitere Übungen ergänzen, als mit einem überladenen Plan zu starten und dann vor lauter Überfrachtung die Motivation zu verlieren. Auf geht's.

DEIN SELBSTFÜRSORGE-PLAN

Mit diesem Plan kannst du deine Selbstfürsorge-Rituale in eine Struktur bringen. Außerdem hilft er dir dabei, den Überblick zu behalten und dir deine Momente für dich so einzuteilen, dass du sie auch bestimmt genießen kannst.



1. TÄGLICHE SELFCARE-RITIUALE

2. WÖCHENTLICHE ÜBUNGEN

3. GRÖßERE AUSZEITEN

Nimm dir Zeit für dich!

Die Beziehung zu uns selbst ist eine der wichtigsten überhaupt – doch leider liegen uns unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse meistens nicht so sehr am Herzen wie unsere täglichen Verpflichtungen. Für Selbstfürsorge bleibt da einfach keine Zeit. Oder etwa doch? Dr. Johannes Wimmer, vielen aus dem TV als sympathischer, nahbarer und humorvoller Medizinerklärer bekannt, weiß, wie man es schafft, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen – und den Alltag trotzdem zu wuppen.

Dr. Wimmer hat einen 30-Tage-Kurs entwickelt – ganz in der von ihm bekannten Art: direkt, persönlich und ehrlich. Er begleitet dich Schritt für Schritt auf deinem Weg zu mehr Selbstfürsorge und zeigt dir, wie du deine Prioritäten neu ordnen und mit kleinen Ritualen mehr Entspannung, Ruhe, aber auch Kraft in dein Leben holen kannst. Die Übungen und Impulse helfen dir, neue Strukturen zu etablieren, dich selbst mehr wertzuschätzen und kleine Auszeiten in dein Leben zu integrieren.



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-8747-5



www.gu.de