

Selbstfürsorge – Wie geht das?



Pass gut auf Dich auf! Sorge gut für dich selbst! - Diese und ähnlich Appelle bekommt man des Öfteren zu hören, besonders dann, wenn wieder mal alles zu viel wird. Aber was bedeutet „gut für sich selbst sorgen“, wie stelle ich das an und warum ist Selbstfürsorge ein wichtiger Schlüssel in der Burnoutprävention und Stressbewältigung? – Autor: GS

Wenn es in unserem Alltag turbulent wird, ist Selbstfürsorge besonders wichtig. Im Idealfall spüre ich meine Bedürfnisse und tue immer genau das, was ich brauche und was mir guttut. Leider geht dieses Gespür oft verloren, wenn der Stress überhandnimmt und insbesondere dann, wenn Menschen Burnout gefährdet sind. In solchen Fällen ist es ratsam, ganz bewusst auf seine Selbstfürsorge zu achten. Doch wie kann ich gut für mich sorgen? Entspannungsbad? Wellnessurlaub? Gut essen? Aus meiner Sicht sind folgende Punkte wichtig:

Gut für die Grundbedürfnisse sorgen

Selbstfürsorge fängt zuallererst bei den Grundbedürfnissen an, am wichtigsten ist:

- gesund essen und trinken
- ausreichend schlafen
- regelmäßig Bewegung machen

Bei all diesen Punkten spielt aber ein Faktor eine wichtige Rolle: Die Regelmäßigkeit. Unser Körper stellt sich auf einen gewissen Rhythmus ein, die inneren Organe haben ihre Hauptarbeitszeiten. Deshalb unterstützen wir unseren Organismus, wenn wir regelmäßig essen, schlafen oder Bewegung machen.

Psychohygiene – Erlebtes verarbeiten

In stressigen Zeiten bleibt kaum Zeit, um über die Dinge nachzudenken, die einen bewegen. Themen wie Kränkungen und Konflikte werden beiseitegeschoben oder verdrängt.

Deshalb ist es wichtig, aufregende Erlebnisse zeitnah (am besten am Abend oder spätestens am Wochenende) zu reflektieren und zu verarbeiten. Dies funktioniert oft am besten, wenn man mit einer Person seines Vertrauens darüber redet. Damit sind wir auch schon beim nächsten Punkt.

Soziale Kontakte pflegen

Eine besonders wichtige Rolle in der Selbstfürsorge spielen die menschlichen Beziehungen. Wenn Arbeit und Verpflichtungen überhandnehmen, vernachlässigt man oft Familie und Freunde. Dies setzt uns vor allem über einen längeren Zeitraum zu. Flüchtige Begegnungen oder sachliche Gespräche in der Arbeit reichen nicht aus. Wir brauchen auch tiefergehende Verbindungen.

Zu einer guten Selbstfürsorge in diesem Bereich gehört aber auch, dass ich darauf achte genug Zeit mit mir selbst zu haben. Wenn ich fast den ganzen Tag unter Menschen bin, entsteht oft der innere Wunsch auch mal allein zu sein.

Für Regeneration und Entspannung sorgen

Wenn man gut für sich sorgen will ist es wichtig die eigenen Grenzen zu respektieren und bei starken Belastungen rechtzeitig für Phasen der Entspannung und Erholung zu sorgen. Dazu gehört auch sich Rückzugsorte zu schaffen, die Sicherheit, Ruhe und Gemütlichkeit bieten. Das kann der gemütliche Wohnzimmersessel, die Couch, die Bank im Park oder die Hängematte im Garten sein.

Sinnstiftung suchen

Eine bedeutende Stufe der [Maslowschen Bedürfnispyramide](#) ist die Selbstverwirklichung. Der Mensch strebt danach seine Persönlichkeit zu entwickeln und seinem Leben einen Sinn zu geben. Welche Tätigkeiten sinngebend für einen Menschen sind, ist individuell unterschiedlich und zumeist von seinen Talenten und Vorlieben abhängig. Auf jeden Fall verhelfen uns sinnstiftende Aktivitäten, egal ob beruflich oder in der Freizeit, zu mehr Zufriedenheit und Selbstwert.

Selbstfürsorge einplanen

Ein unterschätzter, aber wichtiger Teil der Selbstfürsorge ist meiner Meinung nach deren Planung. In den Anforderungen des täglichen Lebens dürfen die eigenen Bedürfnisse nicht untergehen. Bei vollen Terminkalendern ist es essenziell, auch Zeit für das eigene Wohlbefinden zu blocken. Ein freier Abend in der Woche, ein

gemütliches Wochenende, Ausschlafen am Samstag, Plaudern mit Freundin oder Freund, sich selbst etwas Gutes kochen, Auch diese Zeiten der Selbstfürsorge sollen genauso ihren Platz in der Terminplanung finden wie Verpflichtungen.

Selbstfürsorge wird meiner Meinung nach unterschätzt. Gerade für Stressbewältigung und Burnoutprävention ist sie eine essentielle Komponente. Sie hat zudem großen Einfluss auf Selbstwert und Selbstvertrauen. Denn, plakativ gesagt, wie soll ich mir selbst vertrauen, wenn ich nicht einmal richtig für mich Sorge?