

Was Sie außerdem noch für sich selbst tun können und sollten ist: **Selbstfürsorge !!!**

Körperliche Selbstfürsorge	Emotionale Selbstfürsorge	Psychologische Selbstfürsorge	Spirituelle Selbstfürsorge
<ul style="list-style-type: none"> • regelmäßig essen • gesund essen • ausreichend schlafen • auf Signale des Körpers achten • Vorsorgeuntersuchung wahrnehmen • Behandlungen wahrnehmen • im Krankheitsfall zu Hause bleiben • sich massieren lassen • tanzen, schwimmen, walken, laufen, Sport machen • körperliche Aktivitäten ausüben die Spaß machen • singen • sich Zeit nehmen für Sexualität • angenehme Kleidung tragen nach eigenem Geschmack • Urlaub machen • Tagesurlaub oder Kurzferien machen • telefonfreie Zeiten einhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • mit angenehmen Menschen Zeit verbringen • persönlich wichtige Beziehungen pflegen • Möglichkeiten zum Lachen und zur Lebensfreude suchen • Zeit nehmen zum Genießen • sich selbst Gutes sagen • Wege finden, um den eigenen Selbstwert zu stärken • mit Kindern spielen • sich mit Tieren beschäftigen • Lieblingsbücher wieder lesen • Lieblingsfilme wieder sehen • herausfinden, welche Dinge, Menschen, Orte, Beziehungen gut tun und gezielt danach suchen • sich erlauben zu weinen • Ärger über soziale/politische Missstände durch Aktionen, Briefe, Spenden, Kundgebungen und Proteste ausdrücken 	<ul style="list-style-type: none"> • sich Zeit nehmen zum Nachdenken und Nachfühlen • (Freunde-) Tagebuch schreiben • Literatur ohne beruflichen Bezug lesen • etwas tun, für das man nicht die Verantwortung trägt oder Experte ist • Stress im Leben verringern • innere Erfahrungen wahrnehmen - auf eigene Gedanken, Meinungen, Glauben, Haltungen, und Gefühle acht geben • andern Menschen verschiedene Aspekte der eigenen Person zeigen • seinen Geist für neue Bereiche öffnen, z.B. ein Museum, eine historische Ausstellung, eine sportliche Veranstaltung, eine Auktion oder ein Theater/Kino besuchen • Unterstützung, Beratung oder Therapie annehmen • immer mal wieder "NEIN"! sagen zu zusätzlichen Verantwortungsbereichen 	<ul style="list-style-type: none"> • sich Zeit nehmen für Reflexion • Zeit in der Natur verbringen • Spiritualität im Kontakt mit anderen Menschen suchen • offen sein für neue Inspirationen • Optimismus und Hoffnung pflegen • achtsam sein für nichtmaterielle Aspekte des Lebens • offen sein dafür, Dinge nicht zu verstehen • persönlichen Werten einen Platz im Leben einräumen • ausleben, was zu mir passt: Meditation, Gebet, Gesang, Kunst, eine lebendige Umwelt ... • sich selbst segnen • Hingabe üben • lebenspraktisch beitragen zu Sachen, an die ich glaube • anregende Literatur lesen • Vorträge und Musik hören

Diese Anregungen beruhen auf Ideen des National Center for Post- Traumatic Stress Disorder (Nationales Zentrum für posttraumatische Belastungsstörungen) in der Übersetzung von J. Rasmussen