

:

STRUKTUR



Wird der Alltag vollständig auf den Kopf gestellt, können diese Techniken für Dich wieder Ordnung schaffen.

IM ZEITRAUM _____

VON : BIS ACHT

:

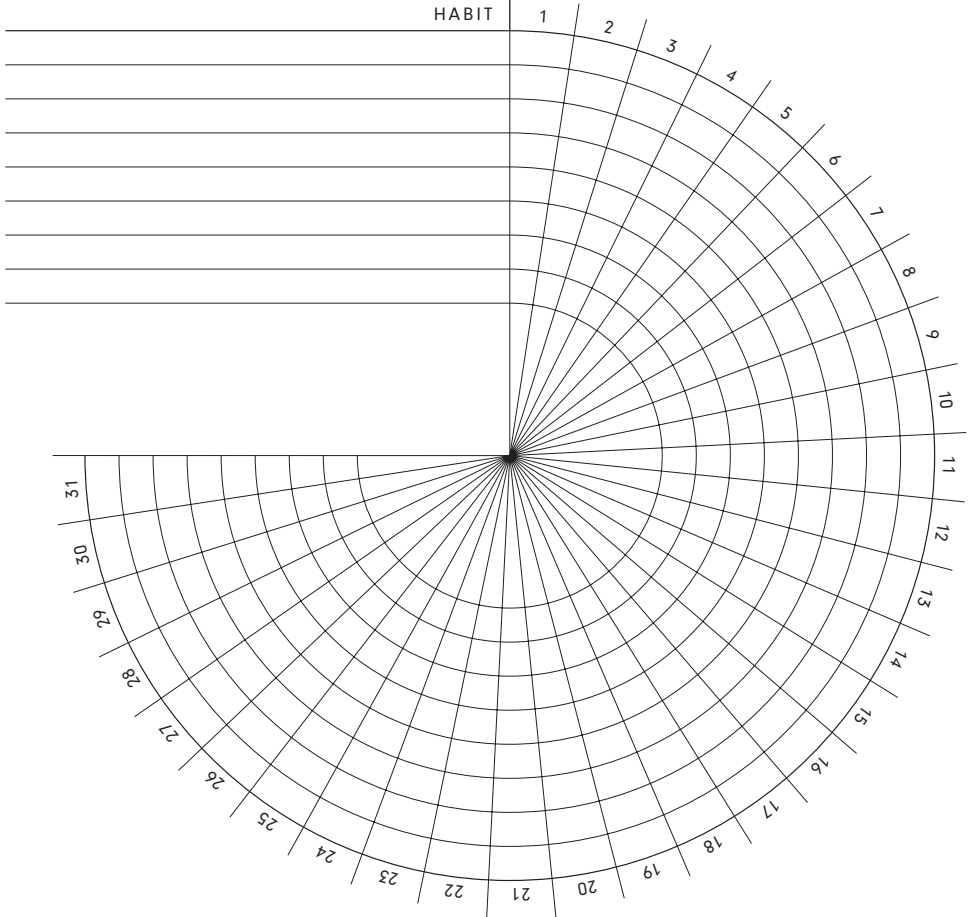
HABIT TRACKER

MONAT

Diese Technik soll Dich ermuntern, Dich in einer besonderen Situation neu kennen zu lernen und Dir Gewohnheiten an- oder auch abzugewöhnen. Du kannst schon mit kleinen Aufgaben anfangen, die Dir helfen, Deinen Tag besser zu meistern: beispielsweise das Bett zu machen oder Dir selbst Essen zuzubereiten. Am Ende eines Monats erkennst Du, wie es um Deine Gewohnheiten bestellt ist und wie sie sich im Laufe der Zeit ändern. Du kannst übrigens nicht nur die Häufigkeiten

ablesen, sondern auch überlegen, ob ein Zusammenhang zwischen Deinen Aktivitäten besteht. Könnte es sein, dass Deine Meditationsroutine dazu führt, dass Du an diesem Tag keine Lust oder Zeit mehr für Dein Workout aufbringen kannst? Wenn Du eine Tätigkeit bereits jeden Tag ausführst, kannst Du im nächsten Monat neu bewerten, ob Du sie weiter tracken möchtest. Anscheinend ist frisch zu kochen für Dich bereits so selbstverständlich wie die Luft zu atmen, sehr gut!

HABIT



:

PASS GUT AUF DICH AUF

DIE METHODE

Herzlich Willkommen auf einer kleinen Reise in die Welt der Selbstfürsorge. Selbstfürsorge ist ein wichtiger Bestandteil im Werkzeugkasten der mentalen Gesundheit. Große Ereignisse wie Pandemien oder Naturkatastrophen mögen außerhalb Deiner Kontrolle liegen. Deine eigene Reaktion auf diese Ereignisse fällt hingegen in Deinen Kontrollbereich. Das ist ein guter Grund, sich mit Maßnahmen zur Stressreduktion zu beschäftigen und diese Kontrolle zurückzugewinnen. Sorge für Dich und mach etwas, das Dir gut tut.

Du denkst jetzt vielleicht an eine wunderbare Ganzkörperbehandlung im SPA? Das ist zwar zweifellos auch ein Teil der Selbstfürsorge, aber ernsthaft für sich selbst zu sorgen, beinhaltet mehr. Doch was ist der Schlüssel dazu? Selbstfürsorge sollte kein sporadisches Highlight darstellen, dass Du Dir ab und an gönnst, sondern zu einem festen Bestandteil Deines Alltags werden. Deshalb geht es nun darum, Deine eigene, alltagstaugliche Sammlung der Selbstfürsorge anzufertigen. Auf diese persönliche Sammlung kannst Du täglich zurückkommen, z.B. gleich am Morgen. Plane die Aktivitäten bewusst in Deinen Tagesablauf ein. Zusätzlich kannst Du diese Seite aufschlagen, sobald Langeweile oder Unwohlsein in Dir aufkommen, Dir eine Aktivität aussuchen und Dich so um Dein Wohlbefinden kümmern.

SO FUNKTIONIERT'S

1. ABC Brainstorming

Sammele so viele Aktivitäten wie möglich, die Dir normalerweise gut tun. Nutze als Hilfe gerne das ABC und suche zu jedem Buchstaben eine Aktivität.

2. Körper, Kopf und Herz ansprechen

Schau Dir Deine Aktivitätensammlung an. Welche dieser Aktivitäten zielen eher auf Deinen Körper ab? Welche auf Deinen Kopf, also Dein Denken? Und welche auf dein Herz, d.h. sie berühren Dich emotional? Du kannst die Aktivitäten entweder mit drei verschiedenen Farben oder mit verschiedenen Formen markieren, z.B. ein Sternchen für Kopf, ein Kreuz für Körper und ein Herz für, nun ja, das Herz. Falls Du in einem Bereich weniger hast als in den anderen, ergänze Deine Sammlung um neue Aktivitäten aus dieser Kategorie.

3. Selbstfürsorge in sozialer Isolation

Nun schau Dir Deine erweiterte Aktivitätensammlung erneut an. Welche dieser Aktivitäten kannst du auch in Quarantäne bzw. sozialer Isolation ausführen? Welche sind zumindest in abgewandelter Form durchführbar? Übertrage diese Aktivitäten in die Spalte rechts. Du könntest z.B. Deine Yogamatte zu Hause ausrollen und Dich durch ein YouTube-Video führen lassen anstatt ins Yogastudio zu gehen. Oder statt mit Deiner besten Freundin einen Kaffee trinken zu gehen, diese anrufen.

4. Lass dich inspirieren!

Auf der nächsten Seite findest Du eine Sammlung unterschiedlichster Aktivitäten. Schau einfach mal durch: Gibt es etwas, an das Du noch nicht gedacht hast? Was könntest Du Dir vorstellen, selbst einmal auszuprobieren? Markiere diese Aktivitäten und füge sie Deiner Sammlung hinzu.

PASS GUT AUF DICH AUF

INSPIRATIONSLISTE

Verschiedenes

- : Jemandem einen Brief schreiben
- : Karaoke singen, z.B. mit Hilfe von YouTube
- : Einen Podcast oder Vortrag anhören
- : Einen neu entdeckten Radiosender hören
- : An einem online-Wettbewerb teilnehmen.
Hast Du z.B. schon einmal von Hackathons gehört?
- : Dich mit Hilfe des Inhalts aller Kleiderschränke in Deiner Wohnung verkleiden
- : Zukunftspläne schmieden
- : In der Badewanne entspannen, ob mit warmen, kaltem oder keinem Wasser, bleibt Dir überlassen
- : In Erinnerungen schwelgen, Fotos sortieren oder ein Fotobuch gestalten
- : Ein Kerze anzünden und beobachten
- : Tagebuch schreiben

Kurze Achtsamkeitsübungen

- : Ein großes Glas Wasser bewusst trinken
- : Einmal das Fenster öffnen, Augen schließen und zuhören
- : Aus der Lieblingstasse Tee oder Kaffee auf dem Lieblingsplatz trinken
- : Sich einmal in alle Richtungen strecken, tief durchatmen und sich gerade hinsetzen

Kochen

- : Essig oder Öl selber machen mit Anleitung aus dem Internet
- : Einen Kuchen backen und schön dekorieren, z.B. mit Zuckerguss.
- : Aus den Vorräten, die Du zu Hause hast, ein Drei-Gänge-Menü kreieren
- : Nach dem Lieblingsrezept einer nahestehenden Person fragen und zusammen per Video-Call kochen

Zusammen

- : Schmusen
- : Eine Kissenburg im Wohnzimmer bauen
- : Zusammen ein Bild malen
- : Den nächsten Urlaub planen und sich dorthin träumen
- : Musik hören, z.B. von Bands, die man schon einmal live zusammen gesehen hat
- : Sich extra viel Zeit nehmen, um ohne Ablenkung mit den Kindern / dem Partner zusammen zu sein
- : Jemanden sagen, dass man ihn/sie liebt
- : Über seine Kinder oder Enkel sprechen
- : Witze anhören

Spielen

- : Puzzle Marathon
- : Activity spielen
- : Partyspiele über Videocalls

Sport

- : Tägliche virtuelle Sportstunde, hierzu gibt es viele Angebote im Internet
- : Einen neuen Sport ausprobieren: Inline-Skaten, Bouldern, Slack-Linen, etc.
- : Handstand, Lotussitz oder eine andere akrobatische Fähigkeit erlernen

Basteln / DIY

- : Ein Memory basteln mit eigenen Motiven
- : Blumentöpfe verzieren
- : Ein Insektenhotel bauen
- : Eine Collage aus Zeitschriften anfertigen
- : Eine Murmelbahn basteln
- : Origami (japanische Papierfaltkunst) lernen
- : Knete selber machen aus Salzteig oder Stärke und Wasser

SO WAR MEINE WOCHE

VON - BIS

Hier kannst Du jede Woche Deine Tagesstimmung festhalten, indem Du mit Hilfe der Punkte Smileys zeichnest. Lass die letzten Tage Revue passieren und schreib Dir auf, was Dich beschäftigt hat, was die einzelnen Tage ausgemacht hat - oder, sollte es der Fall sein, warum Du auch mal gar nichts aufschreiben möchtest.

MONTAG, DER :

.....
.....
.....
.....
.....

DIENSTAG, DER :

.....
.....
.....
.....
.....

MITTWOCH, DER :

.....
.....
.....
.....
.....

DONNERSTAG, DER :

.....
.....
.....
.....
.....

FREITAG, DER :

.....
.....
.....
.....
.....

SAMSTAG, DER :

.....
.....
.....
.....
.....

SONNTAG, DER :

.....
.....
.....
.....
.....