

## Arbeitsmaterial „Übungen Selbstfürsorge“

Liebevoll und wertschätzend mit sich selbst umgehen	
Blick auf die eigenen Stärken	<p><u>Mögliche Ressourcenübungen:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Stellen Sie sich eine Person vor, welche Ihnen sehr nahesteht. Was würde diese Person über Sie sagen? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche Stärken Sie haben?</li> <li>- Was sie besonders an Ihnen schätzt?</li> <li>- Warum sie gerne Zeit mit Ihnen verbringt?</li> </ul> </li> <li>2) Malen Sie eine Blume mit 5 Blüten. Schreiben Sie in jedes Blütenblatt eine Fähigkeit von Ihnen oder eine Eigenschaft, welche Sie an sich schätzen.</li> </ol>
Positive Gedanken	<p><u>Übungen zum positiven Denken:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Führen Sie mit sich selbst einen positiven inneren Monolog. Dafür können Sie sich z. B. vor den Spiegel stellen und sich ein Kompliment machen oder sich etwas sagen, was Sie heute richtig gut gemacht haben.</li> <li>2) Zählen Sie am Abend, bevor Sie zu Bett gehen, 3 Dinge auf, die an diesem Tag gut waren. Sie können auch über die positiven Dinge am Tag ein Positiv-Tagebuch führen.</li> </ol>
Ruhephasen und Pausen einplanen	
Entspannungsübungen	<p><u>Übungen zur Entspannung:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 3-2-1 Übung: Setzen Sie sich bequem hin, fokussieren Sie einen Punkt und atmen Sie tief ein und aus. Fokussieren Sie sich nun auf 3 Dinge, die Sie sehen können. Anschließend zählen Sie 3 Dinge auf, die Sie hören können und letztlich 3 Dinge, die Sie fühlen können. Wiederholen Sie diesen Ablauf dann jeweils mit 2 Dingen und dann mit einer Sache die Sie sehen, hören und fühlen können.</li> <li>2) Atemübung: Setzen oder legen Sie sich bequem hin, schließen Sie ggf. Ihre Augen und legen Sie eine Hand auf ihren Bauch. Stellen Sie sich vor, Ihr Bauch wäre ein Ballon, der sich beim Einatmen mit Luft füllt und größer wird. Beim Ausatmen entweicht die Luft aus dem Ballon und er zieht sich wieder zusammen. Machen Sie nach dem Einatmen eine kurze Pause und atmen Sie mit einem Zischgeräusch aus. Wiederholen Sie diese Atemübung mehrmals.</li> </ol>
Eigene Gefühle ernst nehmen	
Gefühle akzeptieren	<p><u>Übung Validierung:</u></p> <p>Wenn Sie z.B. traurig, wütend oder ängstlich sind, dann lassen Sie das Gefühl erst einmal da sein und stellen Sie sich das Gefühl als eine „Welle“ vor, die kommt und geht und größer und kleiner wird. Validieren Sie sich dann selbst, indem Sie sich z. B. sagen: „Ich verstehe, dass ich gerade traurig bin und ich darf traurig sein, schließlich wurde ich gerade von meinem Gegenüber kritisiert.“</p>