



SELBST- ERKUNDUNG

Der Gesundheitspsychologe Gert Kaluza hat diese Checkliste entwickelt. Er ist führender Experte für Stressmanagement und Burnout-Prävention

Tun Sie genug für sich selbst?

Unsere Checkliste zur Selbstfürsorge soll zum Nachdenken anregen – darüber, wie gut Sie sich um Ihr eigenes Wohlergehen kümmern

So geht's: Bitte überlegen Sie bei jeder Aussage, inwieweit sie Ihre aktuelle Situation widerspiegelt. Kreuzen Sie den entsprechenden Kreis in Spalte 1 an. Nicht jeder Faktor einer guten Selbstfürsorge ist jedem Menschen gleichermaßen wichtig. In Spalte 2 können Sie angeben, welche Bedeutung der beschriebene Aspekt für Sie persönlich hat.

Entspannen und abschalten

Ich nehme mir regelmäßig die Zeit, um mich bewusst zu entspannen.

Ich beherrsche mindestens eine Methode, mit der ich gezielt entspannen kann (z. B. autogenes Training, Atementspannung, Yoga, Meditieren).

Ich gehe in die Natur, um mich zu entspannen.

Ich nehme mir in meinem Alltag hin und wieder kleine Auszeiten, um einfach einmal nichts zu tun.

Genießen und sich verwöhnen

Ich gönne mir regelmäßig etwas Gutes und verwöhne mich (z. B. mit einem neuen Buch, einem Bad oder Saunabesuch).

Ich belohne mich selbst, wenn ich etwas geschafft habe.

Ich pflege kleine Rituale, die mir guttun (z. B. eine bestimmte Marmelade zum Frühstück, der Lieblingspulli abends nach der Arbeit).

Ich habe ein gutes Gewissen dabei, wenn ich etwas nur für mich tue.

Ich erfreue mich an den kleinen Dingen des Alltags (z. B. Sonnenschein, ein Lächeln, das Lieblingslied im Radio).

Ich plane jede Woche feste Termine ein, an denen ich mir etwas Gutes tue.

Positiv denken

Wenn mal etwas nicht ganz so gut gelaufen ist, rede ich mir gut zu und baue mich selbst wieder auf.

Wenn ich etwas gut gemacht habe, lobe ich mich selbst dafür.

Ich konzentriere mich am Ende des Tages vor allem auf die Dinge, die mir gut gelungen sind und die schön waren.

Ich kann gut über mich selbst lachen.

Das trifft zu...
sehr
teils, teils
kaum

Das ist für mich...
sehr wichtig
wichtig
weniger wichtig

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

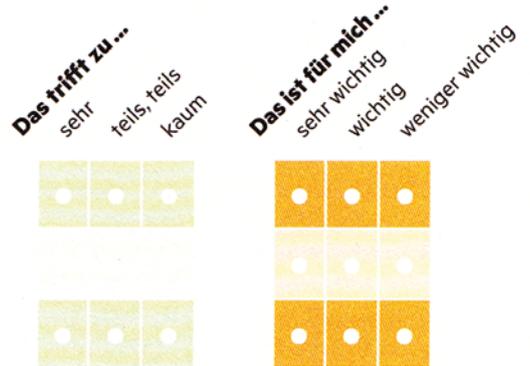
ILLUSTRATION: PATRICIA HERRIG, GÖTTWEHRT/STERN/ARND BRONKHORST

Einen Apfel genüsslich essen, auch das ist Selbstfürsorge



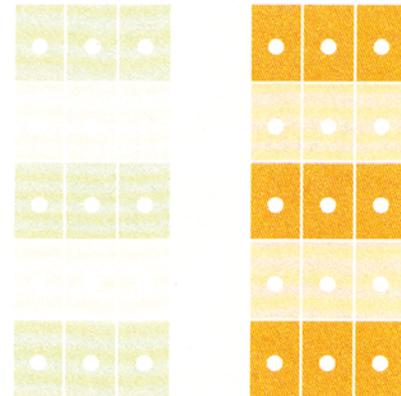
Auf die eigenen Grenzen achten

- Ich kenne meine Grenzen und achte darauf, dass ich sie nicht überschreite.
- Bevor mir etwas zu viel wird, sage ich Nein oder delegiere Aufgaben an andere.
- Für meine Aufgaben nehme ich mir so viel Zeit, wie ich brauche, und lasse mich nicht hetzen.



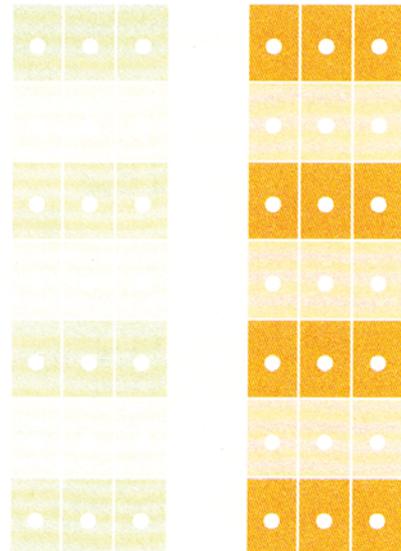
Aktiver Ausgleich

- Ich habe ein Hobby, das mir viel Freude bereitet.
- Neben Arbeit und Familie finde ich noch Zeit für Hobbys und private Interessen.
- Ich pflege meine sozialen Kontakte.
- Ich unternehme gerne etwas mit Freunden.
- Ich gestalte meine Freizeit so, dass sie wirklich erholsam ist, und vermeide „Freizeitstress“.



Gesundheit

- Ich achte auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.
- Ich nehme mir ausreichend Zeit, das Essen zu genießen.
- Ich trinke täglich mindestens 1,5 Liter Wasser, Früchtetee oder Saftschorlen.
- Ich bewege mich zwei- bis dreimal die Woche mindestens 30 Minuten lang.
- Ich sorge für ausreichend Bewegung im Alltag (Treppe statt Aufzug, mit Fahrrad zum Einkaufen etc.).
- Ich gehe regelmäßig zur Vorsorge (z. B. Check-up, Zahnarzt).
- Ich achte auf guten und ausreichenden Schlaf.



AUSWERTUNG

So ziehen Sie Bilanz: Sehen Sie sich die ausgefüllte Liste noch einmal ganz genau an. Die Aussagen, die Sie angekreuzt haben, verraten Ihnen, wo die Stärken und wo die Schwächen Ihrer Selbstfürsorge liegen.

Die Stärken:

Schauen Sie sich die ausgefüllte Liste zunächst mit Blick auf jene Aussagen an, bei denen Sie „das trifft sehr zu“ und gleichzeitig auch „sehr wichtig“ angekreuzt haben.

Das bedeutet: Hier liegen Ihre Stärken im Umgang mit sich selbst. Daraus ziehen Sie Kraft für Seele und Körper.

Stärken meiner Selbstfürsorge

Die Schwächen:

Nun schauen Sie auf die Aussagen, bei denen Sie „trifft kaum zu“ und gleichzeitig „sehr wichtig“ angegeben haben. Das sind Ihre persönlichen Baustellen; hier können Sie womöglich ansetzen, um mehr für sich zu tun.

„Baustellen“ meiner Selbstfürsorge

Fazit:

Objektive Grenzen dafür, ab wann ein Mensch genug für seine Selbstfürsorge tut, lassen sich kaum ziehen. Doch wenn Sie Ihre Stärken und Schwächen gegenüberstellen, können Sie herausfinden, wo angesetzt werden kann, um besser mit sich umzugehen. So schöpfen Sie auf lange Sicht mehr Kraft für die Psyche. Zwei Wege stehen Ihnen dafür offen:

1. Potenzielle Stärken ausbauen:

Schauen Sie auf Aussagen, bei denen Sie „sehr wichtig“ und gleichzeitig „teils, teils“ angekreuzt haben. Das sind die Bereiche, in denen es sich lohnt, sie zu entwickeln und auszubauen.

2. „Baustellen“ angehen:

Niemand hat die Möglichkeit, alles, was sich negativ auf die Selbstfürsorge auswirkt, zu beeinflussen. Konzentrieren wir uns auf die „Baustellen“, auf denen sich tatsächlich etwas ändern lässt. Den Aspekt aus dem Test, bei dem Ihre Zuversicht dafür am größten ist, können Sie zum ersten Projekt für ein stärkeres Ich machen.

Weitere Infos auf Gert Kaluzas Website: www.gkm-institut.de