

Einleitung

Was ist Selbstfürsorge?

Der Begriff der Selbstfürsorge beinhaltet das sorgsame Umgehen mit den eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Ressourcen (Fähigkeiten zur Lebensbewältigung). Viele Menschen behandeln sich selbst viel unleidlicher, als sie es mit einem guten Freund oder einem Familienmitglied praktizieren würden. Die Folge von einem solchen Umgang mit sich selbst sind häufig Stresserleben, Erschöpfung und im Extremfall psychische oder psychosomatische Erkrankungen wie Depression, Angst, Schmerzen, Magenbeschwerden oder Kreislaufschwierigkeiten.

Die Sorge um sich selbst ist ein wesentlicher Grundstein, um solchen Beschwerden vorzubeugen. In den nachfolgenden Kapiteln sollen einige Grundlagen für diesen sorgsamen Umgang mit sich selbst vorgestellt und eingeübt werden.

Eine Basis für den liebevollen Umgang mit sich selbst besteht darin, sich mit den Prozessen auseinanderzusetzen, die in Belastungssituationen im eigenen Körper ablaufen. Hierzu werden in Kapitel 1 einige Grundlagen der Stressreaktion dargestellt. Das Wissen darüber, was

geschieht, wenn ich Belastungen ausgesetzt bin, führt zu der Frage, was ich tun kann, um diese Belastungen entweder zu reduzieren oder zu bewältigen. Im Laufe des Lesens werden Sie verschiedene Übungen kennenlernen, die Ihnen helfen, mit unangenehmen (stressauslösenden) Gefühlen umzugehen, nicht hilfreiches Stressverhalten zu reduzieren und Ihren Selbstwert zu stabilisieren, so dass Sie sich das achtsame Sorgen um die eigene Person immer routinierter und selbstverständlicher erlauben können. Wohlbefinden ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit oder unangenehmen Begleiterscheinungen. Entspannung, Genuss, Akzeptanz von positivem und negativem Erleben, Selbstvertrauen in die eigenen Fertigkeiten sowie achtsamer Umgang mit den eigenen Grenzen und Ressourcen sind Voraussetzungen, um ein ausgeglichenes Leben führen zu können. Diese Grundhaltungen können Sie sich aneignen und sich somit vor den negativen Folgen von Belastungen und Selbstvernachlässigung schützen.

Um unsere Verhaltensweisen dauerhaft zu verändern, ist es notwendig, dass wir an verschiedenen Ebenen unseres

Lebensvollzuges eingreifen (s. Abbildung 1). Wir sollten uns unsere **Kognitionen**, d.h. unsere Gedanken, Erfahrungen, Einstellungen oder Meinungen, genauer ansehen, um Verhaltensweisen besser verstehen zu können. Welche Grundannahmen treiben uns an, welche Werte leiten unser Handeln?

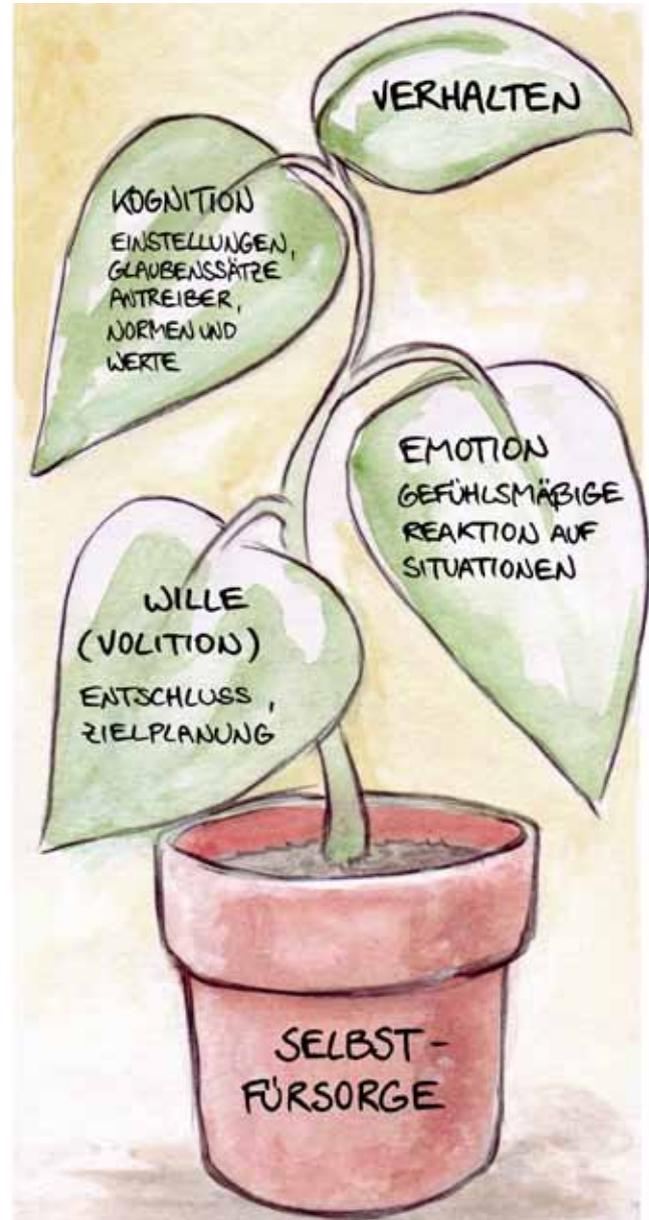


Abbildung 1: Faktoren der Verhaltensänderung

Ferner sind unsere **Emotionen** wesentliche Faktoren für unsere Handlungsplanung. Wenn ich unangenehme Gefühle empfinde, werde ich danach streben, einen anderen angenehmen emotionalen Zustand zu erreichen. Dies kann mit Hilfe von funktionalen (hilfreichen), aber auch durch langfristig schädliche (dysfunktionale) Verhaltensweisen geschehen.

Unser **Wille** ist ebenfalls ein wesentlicher Motivator für Veränderungsschritte. Wenn ich eine Gewohnheit verändern möchte, ist es notwendig, dass ich die klare Entscheidung getroffen habe, ab jetzt etwas anders zu machen. Dazu ist es erforderlich, dass wir uns ganz klar darüber sind, dass wir von dieser Veränderung langfristig profitieren werden. Warum möchte ich meinen Selbstwert stärken? Wozu soll all das Üben auf Verhaltensebene gut sein?

Damit ist die letzte Ebene bereits genannt: das **Verhalten**. Wenn ich neue Gewohnheiten für mich etablieren möchte (z.B. Selbstfürsorge), so ist es notwendig, diese neuen Verhaltensweisen immer wieder bewusst durchzuführen, damit sie zu Gewohnheiten werden können. Alte Gewohnheiten verschwinden nicht von heute auf morgen, sie müssen anfänglich bewusst bemerkt und dann willentlich verändert werden. Das Muster der

Selbstfürsorge neu zu entwickeln, bedeutet kurzfristig ein wenig Anstrengung, die langfristig zu mehr Wohlergehen führen wird.

Viel Erfolg und Spaß beim Üben!

Ich bin es wert, dass ich an mir und für mich arbeite!

