

# 12 Selbstfürsorge-Tipps für dich

Gerade in Zeiten wie diesen ist es so wichtig wie noch nie, gut auf sich selbst zu schauen. Innehalten und sich – so gut es eben geht – für sich selbst Zeit nehmen ist eine hilfreiche Devise, um nicht in Angst zu verharren. Zu große Angst lähmt und macht uns handlungsunfähig. Deshalb haben wir hier für dich Selbstfürsorge-Tipps gesammelt, die dich hoffentlich besser durch die herausfordernde Zeit bringen!

## 1. Morgenroutine

Eine Morgenroutine gibt dir ein angenehmes Gefühl der Struktur und Sicherheit eines geordneten Tagesbeginnes. Sei es ein **Morgenlauf**, **Kniebeugen**, **Yoga**, eine **Morgenmeditation** oder **Tagebuchschreiben**. Finde heraus, was dir guttut. Starte mit etwas in den Tag, das deinem Körper und/oder deiner Seele guttut und dich frohen Mutes sein lässt. **Jetzt ist die beste Zeit, sich neue, gute Gewohnheiten anzueignen**. Hast du die ersten drei Wochen durchgehalten, wird es dir leicht gelingen, die Routine als fixes Ritual beizubehalten.

## 2. An die frische Luft



Gehe täglich an die frische Luft. Egal welches Wetter herrscht, **schon 20 Minuten** machen den Kopf frei. Frische Luft kurbelt dein Immunsystem an, tut deinen Lungen gut. Geh auch bei Schlechtwetter raus. Dies hilft dir noch besser, dich zu spüren und bei dir anzukommen.

## 3. Motivierende Podcasts hören

Such dir Podcasts oder YouTube-Videos von motivierenden Speakern, **die dich positiv stimmen**, anstatt dir zuviele Negativinformationen zuzumuten. Das Internet ist voll von Life-Coaches, die gute Stimmung machen. Lass dir Inputs und Ideen geben, **wie du an dieser Situation wachsen kannst**, was du beitragen und wie du andere aufmuntern kannst.

## 4. Sei kreativ



Überlege, was dir Spaß macht, bei welcher Tätigkeit du die Zeit um dich herum vergisst. Wende dich dieser Tätigkeit so oft wie möglich zu. Ob kochen oder häkeln, backeln, basteln, das Spielen eines Musikinstruments, malen oder schreiben – nimm dir bewusst Zeit für **Dinge, die gute Gefühle in dir hervorrufen**. Lebst du deine Kreativität und erschaffst du etwas mit eigenen Händen, werden sich freudige Gefühle im Handumdrehen einstellen.

## 5. Nicht zu viel kritisieren

Versuche, weder das System noch jene Kolleginnen oder Kollegen\* bzw. Mitmenschen, die anders agieren als du, zu kritisieren. Richte deinen Blick öfter **auf positive Dinge in deinem Umfeld**, vor allem auch auf das Positive in dir selbst sowie auch in deinen Mitmenschen.

## 6. Gesunde Tage

Führe **zuckerlose Tage** oder **Obsttage** ein. Stelle gewisse Tage unter ein **Motto**, zum Beispiel sehr viel **grünes Gemüse** oder **rote Früchte** zu essen. Beschäftige dich bewusst mit dem Thema Ernährung. Probiere neue Gerichte, lass deiner Fantasie freien Lauf. Gesunde Ernährung ist die **Basis für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden**. Hast du auch in der kälteren Jahreszeit Lust auf kühle, gesunde Drinks? Hier wirst du fündig: So schmeckt Nachhaltigkeit.

## 7. Make a break

Achte auf Ruhepausen und Regeneration auch untertags. Führe **fixe Pausen während des Arbeitstages** ein. Mach auch Minipausen zwischendurch und nicht den Fehler, dein Mittagessen am Schreibtisch einzunehmen. Streck und dehne dich öfters oder schließe für einen Moment die Augen.

## 9. Dinge bewusst genießen



Gönn dir hin und wieder ein Stück Schokolade oder abends das Glas Wein – und genieße es. Schließe die Augen und versuche, all das zu beschreiben, was du schmecken, spüren, riechen kannst. Nimm dir ausreichend Zeit für den Genuss.

## 10. Mach dir Freude

Ein Highlight am Tag sollte es für dich auf jeden Fall geben. Etwas, auf das du dich den Tag über freuen kannst. Ein **Buch** am Abend, die **Lieblingsmusik**, eine heiße **Badewanne**, ein **Telefonat** mit Freunden. Plane täglich Zeit für dein persönliches Highlight ein.

## 11. Mache Ordnung

Räum deine vier **Wände** auf, deine **Kästen und Regale**. Entrümpel, wo du nur kannst – das lässt deine Lebensenergie ungestört fließen, sagt die chinesische Feng Shui-Lehre. Oder auch: **wie im Außen so im Innen**. Sorge für innere und äußere Ordnung. Hier findest du Tipps: [www.schoener-wohnen.de](http://www.schoener-wohnen.de).

## 12. Schlaf zur Selbstfürsorge

Die Tage, an denen es früh dunkel wird, laden ein, früher ins Bett zu gehen. Und das ist gut so. Denn ausreichend Schlaf stärkt **nicht nur unsere körperliche sondern auch unsere mentale Abwehr**. Trinke beruhigende Tees oder lies abends etwas Schönes, wenn du schwer Schlaf findest. Auch entspannende Klänge oder **Einschlafmeditationen** können helfen.

\* Aufgrund der Lesbarkeit wird im Text auf das Gendern verzichtet. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Stand: November 2021*

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock