

# Meine Selfcare Challenge

Selfcare Challenge zum Download aus:

Daniela Gaigg/Linda Syllaba: Selfcare für Mamas

ISBN 978-3-407-86660-8

© Beltz Verlag 2021



Um dich nachhaltig dabei zu begleiten, das, was du in diesem Buch gelesen hast, in dein Alltagsleben zu integrieren, haben wir uns die Selfcare Challenge für dich ausgedacht. Das Begehen deines neuen Trampelpfades braucht Erinnerung, Training und echtes Dranbleiben. Dazu haben wir für insgesamt 52 Wochen Aufgaben zusammengestellt und auf Kärtchen geschrieben, die du im Laufe des gesamten nächsten Jahres für dich nutzen kannst. Du findest sie im Buch und zum Ausdrucken oder Herunterladen. Ihre Reihenfolge darfst du selbst wählen, such dir einfach etwas aus und fang damit an. Hauptsache, du bleibst dran und *tust* es!

Und wenn es dir guttut, behalte das neue Verhalten bei oder fange am Ende noch mal von vorne an!

## 1. Konzentriere dich diese Woche ganz auf deinen Atem.

---

Halt immer wieder mal inne, um deinen Atem wahrzunehmen. In Ruhestellung, beim Gehen, Laufen, Staubsaugen, Singen ... Was macht er, wie spürst du ihn?

## 2. Konzentriere dich diese Woche ganz auf deine Füße.

---

Beim Gehen, Sitzen, Liegen. Wie rollst du deine Fußsohlen ab? Was fühlst du jeweils? Sind sie warm oder eher kalt? Wie kannst du die Temperatur regulieren? Massiere deine Fußsohlen und Zehen täglich.

## 3. Achte diese Woche besonders aufs Kauen deiner Nahrung.

---

Nimm dir vor, jeden Bissen mindestens 20-mal zu kauen, bevor du ihn schluckst. Was verändert sich? Was fällt leicht, was ist schwierig?

## 4. Achte diese Woche besonders auf deine Hände.

---

Mach zwischendurch mal Fingergymnastik. Beachte, was deine Hände, über den Tag verteilt, alles tun. Wie pflegst du deine Hände?



## 5. Beobachte diese Woche deine Gedanken über dich selbst.

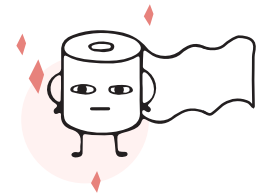
---

Hör dir selbst zu, wenn du mit dir sprichst, auch in Gedanken. Achte darauf, wie du mit dir selbst umgehst.

## 6. Beobachte diese Woche deinen Toilettengang.

---

Wie viel Zeit nimmst du dir dafür? Versuch mal, ganz bewusst, einfach laufen zu lassen, ohne Nachdruck.



## 7. Diese Woche konzentriere dich ganz auf deine Gedanken über andere.

---

Versuche, Wertungen und Interpretationen zu erkennen und sie zu reduzieren.

## 8. Diese Woche konzentriere dich ganz auf deine Körperhaltung.

---

Versuche mal, wirklich aufrecht zu gehen, zu stehen und zu sitzen. Richte deinen Scheitelpunkt immer wieder zur Decke aus.

## 9. Beachte diese Woche, was emotional in dir vorgeht, wenn dein Kind schreit.

---

Welche Unterschiede gibt es beim Schreien und in deiner Reaktion? Falls du mehrere Kinder hast: Unterscheiden sich Schreien und Reaktion?

## 10. Beachte diese Woche, was du brauchst, um zur Ruhe zu kommen.

---

Experimentiere herum, was hilft und was eher das Gegenteil bewirkt.

## 11. In dieser Woche darfst du dich streicheln.

---

Wenn dir das angenehm ist, creme dich am ganzen Körper ein und nimm bewusst wahr, wie deine Hände deine Haut berühren. Experimentiere damit.

## 12. In dieser Woche darfst du besonders viel Augenmerk auf deine Körperpflege legen.

---

Nimm dir täglich zumindest ein paar Minuten Zeit für z. B. Zupfen, Lackieren, Maniküren, Seifen, Rasieren, Peelen, Massieren ...

### 13. Mach diese Woche jeden Tag etwas anders als sonst.

---

Geh mal einen anderen Weg zum Kindergarten, trink Tee statt Kaffee, fang mal zuerst bei dir an statt bei den Kindern ... lass die Welt sich mal ein bisschen andersherum drehen und schau, wie sich das anfühlt.

### 14. Mach diese Woche alles, was du tust, ganz in Ruhe.

---

Geh das Risiko ein und schau, was sich verändert und ob du tatsächlich so viel langsamer wirst oder ob es gar nicht so einen großen Unterschied macht.



### 15. Stell dir diese Woche vor, du könntest dir jede Schwäche und jeden »Fehler« mit viel Liebe »verzeihen«.

---

Sieh drüber hinweg und sprich dir aufmunternd zu, wie jemandem, den du aufrichtig liebst.

### 16. Stell dir in dieser Woche vor, du hättest unendlich viel Mut und könntest nirgends scheitern.

---

Beobachte, was sich alles verändert, wenn du mit dieser Einstellung rangehst.

**17. Fang diese Woche mit etwas an, das du dir schon lange vorgenommen, aber immer verschoben hast.**

.....

Mach die ersten Schritte und leg einfach los!

**18. Fang diese Woche jeden Tag mit einem Kompliment an dich selbst an.**

.....

Was magst du an dir, was ist dir gut gelungen, wofür bist du dir selbst dankbar etc.? Schreib diese Komplimente auf.

**19. Wende diese Woche die Schluck-Wasser-Übung täglich mehrmals an.**

.....

Während du einen Schluck nimmst, spüre, was gerade in deinem Körper vorgeht, was du wo wahrnimmst und was du jetzt brauchst.

**20. Wende diese Woche mal alles, was du über gesunde Ernährung weißt, an dir selbst an.**

.....

Wähle die Zutaten und Speisen sorgfältig und ausgewogen aus. Iss bewusst und achte besonders auf dein Hunger- und Sättigungsgefühl.

**21. Organisiere ab dieser Woche deine sozialen Kontakte neu.**

---

Überlege, ob du regelmäßige Treffen (= ritualisierte Treffen), Telefonate, Briefkontakte mit deinen Freund\*innen und anderen Menschen, die dir wichtig sind, installieren willst. Wenn mal ein Treffen ausfällt, ist so gesichert, dass ihr euch z. B. die Woche drauf sehen könnt.

**22. Organisiere ab dieser Woche deine Tankfüller neu. Rituelles wird leichter zur Gewohnheit.**

---

Wenn montags Sporttag ist, vergisst du ihn weniger oft. Wenn du die Lippenpflege so platzierst, dass du daran vorbeikommst, bevor du das Haus verlässt, nutzt du sie eher etc.

**23. Beobachte diese Woche vor allem negative Gedanken und beginne sie umzupolen.**

---

Stell dir zum Beispiel beim Gedanken »das klappt eh nicht« die Frage: Was ist es stattdessen? So kommst du auf die positive Formulierung bzw. Variante, in diesem Fall auf »das probiere ich jetzt einfach mal«.

**24. Beobachte diese Woche unfreundliche Gedanken dir selbst und anderen gegenüber und beginne sie umzulenken, indem du die Wertung weglässt und evtl. den Gedanken umkehrst.**

---

Beispiel: »Wie blöd kann man sein!?« → »Hoppla! Was ist (mir) denn da passiert?«

**25. Schreibe diese Woche jeden Tag ein paar Minuten lang Selfcare-Tagebuch.**

Was ist dir gut gelungen, was war schwierig, wofür bist du dankbar, was willst du morgen mal anders machen? Was hat dir dabei geholfen, dass es heute so gut geklappt hat, was war anders?

**26. Schreibe diese Woche jeden Tag einen motivierenden Gedanken, Spruch oder Zitat auf und platziere ihn an einem Ort, wo du ihn immer wieder gut sehen kannst.**

An der Wand, im Office, als Bildschirmschoner, am Spiegel, als Post-it am Computer ...

**27. Geh diese Woche mit dir selbst so um, als hättest du jeden Tag Geburtstag.**

Feiere dich und das Leben, lass es dir mal richtig gut gehen!



**28. Geh diese Woche mit deinem Körper in Kontakt, indem du mit ihm sprichst.**

Wenn etwas wehtut, frag, was dieser Körperteil braucht. Schick in deiner Vorstellung z. B. Energie in kalte Füße und schau, ob sie wärmer werden.



## 29. Widme diese Woche deinen gedanklichen Verhinderungsstrategien.

---

Wie verhinderst du deine Selbstfürsorge? Was denkst du und blockierst damit, dass etwas gut sein/werden kann? Was ist dein Anteil?

## 30. Widme diese Woche deiner Partnerschaft besonders viel Aufmerksamkeit.

---

Fordere täglich mindestens 30 Minuten Körperkontakt ein. Ihr müsst dabei nicht reden, eure Körper erledigen das schon.



## 31. Ab dieser Woche probiere jede Woche ein neues Kochrezept aus, so hast du in einem Monat vier neue Ideen durch.

---

Bitte Freund\*innen um Empfehlungen, such im Internet. Definiere Kriterien, die dir wichtig sind (low-carb, vegetarisch, exotisch) und fang schon mal mit der Liste an!

## 32. Lege eine Sammlung deiner persönlichen Selfcare-Favoriten an.

---

Hänge den Zettel an einer geeigneten Stelle auf, geh bei Bedarf dorthin und schau, was in diesem Moment hilfreich und machbar ist. Erweitere die Liste laufend.

### 33. Hinterfrage in dieser Woche deine Glaubenssätze auf ihren Wahrheitsgehalt.

---

Wenn dir auffällt, woran du so sehr glaubst, dass du tatsächlich danach handelst, frage dich: Ist das wahr? Kann ich hundertprozentig sicher sein, dass es wahr ist? Was, wenn ich den Gedanken mal umkehre, anders denke, hinterfrage? Schau, wohin es dich führt.

### 34. In dieser Woche starte das Projekt Visionboard.

---

Lass dich von Bildern, Begriffen, Texten, Symbolen, die du in Zeitschriften, Magazinen oder im Internet findest und die das repräsentieren, was und wie du leben willst, inspirieren. Bastle eine Collage daraus, die sich verändern und wachsen darf. Beziehe alle Lebensbereiche ein.

### 35. Ersetze diese Woche das Wort »aber« durch »und«.

---

Beobachte, was sich an deiner eigenen Sprache und an der Reaktion deiner Kommunikationspartner\*innen verändert.

### 36. Übe dich diese Woche darin, Komplimente, Unterstützung und anderes, das dir gegeben oder angeboten wird, anzunehmen.

---

Sag einfach »Danke«, ohne z. B. das Kompliment zu entkräften, oder »Ja, gerne«.

### 37. Ersetze diese Woche kleine »Laster« durch etwas anderes.

---

Z. B. trink erst mal ein Glas Wasser, bevor du zur Schokolade greifst. Mach Atemübungen, statt eine rauchen zu gehen. Turne Hampelmänner, statt Chips zu holen, mach »Dienstschluss«, statt weiterzugröbeln.

### 38. Erkunde diese Woche deinen Umgang mit deinem Inneren Schweinehund.

---

Was will er dir eigentlich sagen? Welche gute Absicht steckt dahinter? Was braucht er zur Besänftigung? Wie kannst du in etwas freundlicheren Kontakt mit ihm kommen? Er ist ja schließlich ein Teil von dir.

### 39. Lenke diese Woche deine Aufmerksamkeit auf das, wofür du dankbar bist, und schreibe es auf. Die Zettel sammle in einem »Dankbarkeitsglas«.

---

Das kann praktisch alles sein: dein Körper, deine Erlebnisse, Erfahrungen, Menschen, Gaben, Fähigkeiten, Momente, die Natur ... In Momenten, in denen du Aufmunterung brauchen kannst, lies nach.

### 40. Lenke diese Woche deine Aufmerksamkeit auf das, was du an dir, deinen Kindern und an deinem Partner schätzt.

---

Kleines und Großes, Eigenschaften, Fähigkeiten, was auch immer ... und lass dich und sie es wissen.

**41. Beobachte diese Woche ganz genau, wann und warum es dir schwerfällt, Nein zu sagen, wenn du Nein meinst.**

.....

Wer oder was könnte dich unterstützen, deinem Nein treu zu bleiben? Was brauchst du dazu?

**42. Beobachte diese Woche, welche Erwartungen du und andere Menschen an dich stellen.**

.....

Was lösen diese Erwartungen in dir aus? Wie reagierst du darauf? Was brauchst du, um »gesünder« damit umzugehen?

**43. Das Thema dieser Woche ist dein Schlaf.**

.....

Was kannst du konkret tun, um deine Schlafenszeiten zu optimieren? Was brauchst du dafür? Wer oder was kann dich unterstützen? Es ist auch ein Anfang, diese Woche mal früher schlafen zu gehen.



**44. Das Thema dieser Woche ist das Fasten.**

.....

Probier mal ein paar Tage Dinner-Cancelling oder die 16/8-Variante. 16 Stunden fasten, 8 Stunden essen. Experimentiere mit Hunger und Appetit, was fühlt sich wie an? Was ändert sich an deinem Energiepegel?

## 45. Diese Woche beschäftige dich einmal mit deinem weiblichen Zyklus.

---

Welche Phasen kennst du wie an dir? Wie kannst du die Unterschiede für dich nutzen? Was brauchst du, um deine Weiblichkeit überhaupt wahrzunehmen? In welcher Phase steckst du gerade, und was macht das mit dir?

## 46. Diese Woche beschäftige dich mit deinem Energiemanagement.

---

Was gibt dir, was nimmt dir Energie? Welche und wie lange Pausen gönnst du dir? Welche Prioritäten setzt du? Was könntest du weglassen?

## 47. Probiere diese Woche jeden Morgen die Meridian-Reinigungsübungen, die im Buch beschrieben sind.

---

Schaffe dir dafür die notwendigen zehn Minuten und zieh es mindestens für eine Woche jeden Tag durch.

## 48. Probiere diese Woche jeden Tag die Klopf-Übung, die in diesem Buch beschrieben ist.

---

Nimm dir die dafür notwendigen drei Minuten, beobachte, wie du dich vorher und nachher fühlst. Was ändert sich?



## 49. Konzentriere dich diese Woche auf deinen Biorhythmus.

---

Beobachte, was dein Körper zu welcher Tageszeit braucht und was dir jeweils leichter/schwerer fällt, wenn du es zu einer anderen Tageszeit tust.

## 50. Konzentriere dich diese Woche auf deinen inneren Frieden.

---

Nimm an, was du nicht ändern kannst. Hör auf zu kämpfen, leg mal die Waffen nieder. Lass dich und andere mal sein, wie sie sind. Verzeih dir selbst und wenn möglich auch anderen.

## 51. Sei dir selbst diese Woche die beste Freundin, die du dir vorstellen kannst.

---

Sei verständnisvoll, aufmerksam, aufbauend und doch ehrlich und voller Vertrauen, dass du auch schwierige Situationen meistern bzw. blinde Flecken aufdecken kannst.

## 52. Tu diese Woche mal so, als wärst du die Selbstfürsorge in Person.

---

Kümmere dich um dich: liebevoll, zugewandt, stolz, gütig, mitfühlend, unterstützend, nachsichtig, erwachsen, nährend, fürsorglich, interessiert, tolerant, respektvoll, wertschätzend ...