

teanchill

KOSTENLOSE VORLAGE

50 Ideen für mehr Selbstfürsorge

Eine Liste zum Abhaken: zehn Ideen pro Ebene, von körperlich bis sinnstiftend. Alles ist klein, nichts kostet Geld, und jede Idee passt in einen vollen Tag.

So nutzt du es: Hake an, was du ausprobiert hast, und markiere drei Ideen, die du diese Woche wiederholen willst. Du musst nicht alles machen. Such dir die Ebene aus, die dir gerade fehlt.

Körper, Gefühle, Menschen

Körperlich

Schlaf, Bewegung, Essen, Berührung

- ☐ Ein Glas Wasser trinken, bevor du Kaffee machst
- ☐ 10 Minuten spazieren gehen, ohne Handy
- ☐ Die Schultern 1 Minute lang kreisen lassen
- ☐ Heute 30 Minuten früher ins Bett gehen
- ☐ Eine warme Mahlzeit in Ruhe am Tisch essen
- ☐ Beim Duschen bewusst die Wärme spüren
- ☐ Dich strecken, bevor du aufstehst
- ☐ Ein Fußbad oder eine Wärmflasche nehmen
- ☐ Frische Luft: Fenster auf, 5 Minuten lüften
- ☐ Eine Tasse Kräutertee ohne Bildschirm trinken

Emotional

Gefühle wahrnehmen und ernst nehmen

- ☐ Aufschreiben, wie es dir gerade geht (ein Wort reicht)
- ☐ Dir erlauben, heute etwas nicht zu schaffen
- ☐ Ein Lied hören, das dir guttut
- ☐ Dir selbst sagen, was du einer Freundin sagen würdest
- ☐ Eine Sache auf der To-do-Liste streichen, die nicht wichtig ist
- ☐ Weinen, wenn dir danach ist
- ☐ Deine Gefühle benennen: Ärger, Sorge, Erschöpfung
- ☐ Einen Film schauen, den du schon kennst und magst
- ☐ Grenzen setzen: einmal „Nein, heute nicht“ sagen
- ☐ Drei Dinge notieren, die heute gut waren

Sozial

Beziehungen und Zugehörigkeit

- ☐ Einer Person eine kurze, nette Nachricht schicken
- ☐ Ein Telefonat führen statt zu schreiben
- ☐ Um Hilfe bitten, ehrlich und konkret
- ☐ Einen Spaziergang zu zweit verabreden
- ☐ Gemeinsam Tee trinken, ohne Smartphone
- ☐ Jemandem Danke sagen
- ☐ Eine Verabredung absagen, wenn du leer bist
- ☐ Mit jemandem sprechen, der zuhört, ohne zu bewerten
- ☐ Mit Nachbarn grüßen und kurz reden
- ☐ Eine Gruß- oder Dankeskarte schreiben

Kopf, Sinn und Ruhe

Mental

Kopf entlasten, Fokus schützen

- ☐ Alle offenen Gedanken auf Papier ausleeren (Brain-Dump)
- ☐ Benachrichtigungen für eine Stunde ausschalten
- ☐ Nur drei Prioritäten für den Tag festlegen
- ☐ Ein Kapitel in einem Buch lesen
- ☐ Eine Aufgabe ohne Nebenher erledigen
- ☐ Eine Sorgenzeit von 10 Minuten einplanen
- ☐ Den Schreibtisch aufräumen, nur die Oberfläche
- ☐ Einen Tag ohne Nachrichten verbringen
- ☐ Ein Rätsel oder Kreuzworträtsel lösen
- ☐ Den Tag am Abend in 3 Sätzen zusammenfassen

Sinn & Ruhe

Stille, Natur, das, was zählt

- ☐ 5 Minuten still sitzen und nur atmen
- ☐ Draußen die Wolken beobachten
- ☐ Eine Kerze anzünden und zur Ruhe kommen
- ☐ Etwas Kreatives tun: malen, basteln, backen
- ☐ Dankbarkeit aufschreiben, auch für Kleines
- ☐ Einen Ort in der Natur besuchen
- ☐ Fragen: Was ist mir diese Woche wirklich wichtig?
- ☐ Eine Teezeremonie im Kleinen: Wasser, Tasse, Ruhe
- ☐ Alte Fotos ansehen, die dich froh machen
- ☐ Einen Brief an dein zukünftiges Ich schreiben

Meine drei Favoriten diese Woche

Wichtig: Selbstfürsorge ersetzt keine Therapie oder ärztliche Behandlung. Wenn du dich dauerhaft erschöpft, niedergeschlagen oder überfordert fühlst, hole dir Unterstützung, zum Beispiel bei deiner Hausärztin, deinem Hausarzt oder der Telefonseelsorge (0800 111 0 111, kostenfrei).