

Sandra Hylla

So
lebst du
Selbst-
fürsorge

ganzichselbst. einfach leben.
www.ganzichselbst.de

So *lebst* du Selbstfürsorge

Eine Liste all der Dinge,
die du ganz einfach
für dich selbst tun kannst

Sandra Hylla
ganzichselbst. Einfach leben.

www.ganzichselbst.de

Wie schön, dass du etwas für dich selbst tun willst!

1. Du bist genau so wichtig wie all die anderen in deinem Leben.
2. Sei zu dir selbst so nett, wie du es zu deiner Freundin oder der Bekannten bist.
3. Auch als Chefin oder Mutter bist du nicht rund um die Uhr für alles zuständig.
4. Nimm dir Zeit für dich. Jeden Tag. Und wenn es nur ein paar Minuten sind.
5. Setz dich morgens mit deiner ersten Tasse Kaffee an einen ruhigen Platz. Deinen Vorgarten, deinen Balkon, dein Fenster.
6. Lass deine Augen ins Grüne sehen. Meist haben wir jetzt einen Bildschirm vor der Nase. Mal Abstand zu erblicken trainiert die Augenmuskeln.
7. Mach immer mal wieder Pause. Bei dem, was du *jetzt* gerade tust.

8. Höre und spüre in dich hinein - was brauchst du gerade?
9. Stille? Mach jeden Lärm aus. Schalte Musik ab. Schließe Türen oder Fenster. Ziehe dich an einen stilleren Ort zurück.
10. Ein paar Schritte an der frischen Luft? Und wenn du nur ein bisschen Essen einkaufen gehst.
11. Ein Bad?
12. Überlege dir einen ruhigen Platz für dich, an dem du immer mal kurz aus allem aussteigen kannst:
13. In meinem alten Job war es die Toilette.
14. Das funktioniert auch für viele Mütter Zuhause.
15. Wenn ich heute Abstand vom Computer brauche, gehe ich bevorzugt in die Badewanne. Da kann ich das Gerät nun echt nicht mitnehmen.
16. Du kannst auch dein Schlafzimmer als Rückzugsort nutzen. Stell dir einen Sessel auf oder lege dich für 10 Minuten auf's Bett.

17. Bring deinem Kind und deinem Haustier früh Grenzen bei: Zeige ihnen, dass sie dich auf der Toilette oder bei einem Bad in Ruhe lassen sollen. Du bist ja nur ein paar Minuten weg. Oder wenn du dich für eine Viertelstunde in dein Schlafzimmer zurück ziehst.
18. Du bist nicht immer für alle anderen zuständig. Du darfst dich selbst nicht komplett vergessen.
19. Du kannst nicht funktionieren und für andere sorgen, wenn du völlig ausgebrannt bist. Gönn dir wenigstens 15 Minuten Auszeit, wenn es nicht mehr geht. (Am besten, BEVOR es gar nicht mehr geht.)
20. Bring deinen Kindern und deinem Partner Selbstverantwortung bei. Kinder können schon sehr früh nach dem Essen ihr Gedeck selbst in die Küche bringen. Ich kenne schon Vierjährige, die sich selbst Müsli mit Milch nehmen können. Was dir ermöglicht, morgens etwas länger zu schlafen.

Wenn du alles in ihre Reichweite stellst und ihnen auch zutraust, Milch einzuschütten. Bzw. Verschüttetes selbst wegzuwischen. Kinder können selbst einen Lappen benutzen. Oder Handfeger und Schaufel. Traue ihnen etwas Selbständigkeit zu, so früh wie möglich. Kleine Kinder *wollen* „Alleine machen.“ (Ich liebe das Buch „Leitfaden für faule Eltern“ von Tom Hodgkinson, der aufzeigt, was man Kindern alles schon zutrauen kann.)

21. Für die Kinder, aber auch für dich kannst du eine Schublade mit schnellen, gesunden Snacks einrichten. Wo die Kinder selbst rankommen. Käsestreifen, hartgekochte Eier, Äpfel und Bananen, Energie- oder Müsliriegel oder vorgeschmierte Brote ... Hab so eine Schublade am besten auch in deinem Büro, dann holst du dir nicht dauernd die ungesunden und teuren Schokoriegel aus dem Automaten.
22. Mealprepping. Du kannst größere Portionen

kochen und für die Woche in den Kühlschrank stellen oder einfrieren. Mach doch gleich 2 Aufläufe, friere einen ein. Koche einen Riesentopf Suppe und friere die Hälfte weg. Du kannst zehn Sandwiches/Brötchen auf einmal belegen und kühlen/einfrieren (Käse und Wurst kann man einfrieren) für kommende Tage. Du kannst Gemüse für Salat in größeren Mengen putzen und kleinschneiden und im Kühlschrank aufbewahren und später erst das Dressing dazu geben. So fängst du nicht jedes Mal auf's Neue an. Und hast etwas Gutes Schnelles zur Hand, wenn du Hunger oder Stress hast.

23. Aufgaben „batchen“ - Gleichartiges auf einmal erledigen, dafür seltener. Z. B. Die Post.
24. Emails nur 1 Mal am Tag.
25. Räume alles möglichst gleich weg. Tu die Handgriffe bis zuende, statt das Ding später nochmal in die Hand zu nehmen. Stell das schmutzige Geschirr nicht auf die Arbeitsplatte,

sondern gleich IN den Geschirrspüler. Bringe das auch deinen Kindern/dem Partner bei. Lass die Tasche beim Heimkommen nicht auf's Sofa fallen, sondern stell sie gleich in den Schrank/häng sie an den Haken.

26. Hab für alles einen festen Platz, besonders für Schlüssel, Brillen, Fernbedienungen und Papiere. Ja, das sind alles Selbstfürsorge-Tipps. Mehr dieser Art – Aufräumen on the go – findest du im März- und April-Thema [in der ganzichselbst Lounge](#). (Du kannst monatsweise buchen, monatlich kündigen – hast aber Zugriff auf ALLE Themen und Bereiche der Lounge!)

27. Wenn du einen Raum verlässt, nimmst du etwas mit, was nicht dorthin gehört, sondern dorthin, wo du hin gehst. Aufräumen „on the go“.

28. Arbeite mit deinem Zyklus. Lerne deine hormonell bestimmten inneren Jahreszeiten kennen. Es gibt die Woche, in der du große Pläne schmiedest, es gibt die Woche, in der du super

Texte schreibst und gut verhandelst. Dann geht wirklich alles wie von selbst. (Diesem Thema widmen wir ebenfalls einen vollen Monat [in der ganzichselbst Lounge.](#))

29. „Nur für 5 Minuten“ - wenn du dich zu etwas nicht aufraffen kannst, sei es, dein Zimmer aufzuräumen oder dieses Projekt weiter zu betreiben. Oder auch, Pause zu machen oder einen Spaziergang. Sag dir: „Nur für 5 Minuten.“ Ich hab so oft keine Lust, mit dem Hund rauszugehen und sag dann: „Aber nur ganz kurz heute.“ Und wenn ich dann erstmal unterwegs bin, dann ist es sogar meist doch ganz schön, und der Spaziergang wird länger. Das Schwierigste ist die Schwelle. Anzufangen. Du musst aber nur 5 Minuten machen.
30. Und wenn es wirklich nicht geht, dann hörst du nach 5 Minuten eben wieder auf und probierst es morgen nochmal. (Du weißt ja, wir haben hormonelle Phasen.)

31. Nimm Abstand vom Computer/Handy/Bildschirm. Besonders, wenn du isst. Und eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen. Und nimm es nicht mit auf's Klo!
32. Wenn du es nicht allein schaffst, such dir eine App, die deine Bildschirmzeit begrenzt oder den Zugang zu Seiten, die du vorher eingibst, für eine gewisse Zeit sperrt. Für meinen Mac nehme ich „SelfControl“. Sowas gibt es auch für Smartphones und für Windowscomputer.
33. Höre auf, dich immer anzutreiben. Du bist gut genug. Sei nachsichtig mit dir selbst. Wie gesagt, behandle dich so, wie du eine Freundin auch behandelst.
34. Wünschst du dir grad ein Nickerchen?
35. Ein bisschen Dehnen. Es muss keine Stunde Yoga sein. Nur einfach mal ein bisschen Strecken zwischendurch. Stell dich hin und lass deinen Oberkörper einfach nach unten hängen. (Egal, wo du mit deinen Händen hin reichst – hier geht es

nicht um Leistung oder Wettstreit, sondern um Entspannen.) Wie guuuut das tut!

36. Iss was, wenn du Hunger verspürst.
37. Trinkst du genug? Füll dir ein Glas mit Wasser und stell es dir hin.
38. Lege dir Vorräte an. Essen, das für dich notwendig ist. Auch Soulfood, das du willst, wenn du Stress hast. Sorge vor für Zeiten, an denen es dir nicht so gut gehen wird, wie z. B. vor einem stressigen Projekt. Für den Fall, dass dein Kind mal krank ist und du nicht zum Kochen und Einkaufen kommst. Oder für den nächsten Beginn deiner Regel. Kaufe schon mal was ein, was sich schnell zubereiten lässt. Oder koch eine Portion mehr und friere die ein.
39. Ich habe auch immer, immer, immer Tiefkühlgemüse hier. Das ist schon fertig geschnippelt und geputzt und ich kann es als Auflauf, als Suppe, mit Reis, Nudeln, Kartoffelbrei oder Couscous essen. Letzteres sogar in der

Mikrowelle garen.

40. Ein Smoothie ist der schnellste Energie- und Vitaminkick. Du kannst ihn kaufen oder auch ganz schnell selbst mixen.
41. Geh deinem Hobby nach. Nimm dir Zeit für sowas. Pflege deinen Balkon oder den Garten. Genieße ein gutes Buch. Vertiefe dich in einer Sammlung oder putze deine Aquarien. (Gib ihnen Liebe.)
42. Gehe ganz in dem auf, was du gerade tust. Egal ob Hobby oder Arbeit. Auch wenn es das Kochen ist, was du für die Familie tust: Sieh den Akt der Liebe für deine Familie und deinen Körper, deine Gesundheit darin. Du tust ihnen viel Gutes damit.
43. Oder sei einfach mal richtig faul. Ganz bewusst. Du kannst nicht immer funktionieren. Du bist keine Maschine. (Selbst Maschinen laufen heiß und müssen dann Pause machen.)
44. Gib Aufgaben an andere ab. Gönn dir eine

Putzfrau für ein paar Stunden. So teuer ist das nicht. Lass deinen Partner kochen. Oder ein größeres Kind mal entscheiden, was es essen – und zubereiten – will. Deine Steuern macht besser ein Profi, wenn du dich selbst nur damit rumquälst. Sein Honorar ist deine Nerven und Lebenszeit allemal wert!

45. Streichle ein Tier. Sieh den Vögeln vor deinem Fenster zu.
46. Schau einem Kind zu.
47. Rieche an der nächsten Blüte, die du vor der Nase hast.
48. Dies sind die Momente, in denen wir inne halten. Das ist Genuss pur.
49. Pflege dich. Tu dir was Gutes. Eine Creme oder Lotion oder ein richtig toll duftendes Duschbad. Buche eine Massage. Oder einen Kosmetiktermin. Sowas gibt dir tatsächlich Schub und ein gutes Körpergefühl.
50. Wähle mal einmal nicht das Billigste für dich.

51. Wirf Kaputttes oder Fleckiges oder Ausgeblichenes weg. Besonders an Kleidung. Du hast genug. Nutze nur die gut sitzenden Sachen. Du bist es wert.
52. Aufräumen ist Selbstfürsorge. Du gibst deiner Umgebung Liebe und damit dir selbst und deinen Lieben. Wenn du es nicht als Pflicht siehst, sondern als Liebe.
53. Wenn dir alles im Kopf herum geistert: Mach dir eine Liste. Bringe die Dinge in eine Ordnung. In Prioritäten. Schon bist du entspannter und hast die Kontrolle zurückgewonnen.
54. Nimm dir abends eine Stunde ruhige Zeit für dich. In deinem Sessel im Schlafzimmer, oder im Garten ...
55. Buche einen Urlaub nur für dich. Das kann 1 Cafébesuch für 1, 2 Stunden sein. Dann 1 Übernachtung, wenn du dich noch nicht länger traust. Und später kannst du es auch steigern.

56. Ganz praktische Selbstfürsorge-Tipps für jeden Tag eines ganzen Monats findest du im Oktober-Thema [in der ganzichselbst Lounge](#).
57. Du kannst jederzeit [in die ganzichselbst Lounge](#) kommen, du kannst erstmal für nur 1 Monat buchen und dich umschauen, monatlich kündigen, hast aber jederzeit Zugriff auf sämtliche Themen in der Lounge.

Ich wünsche dir alles Gute.

Deine



Sandra 