



Leseprobe aus Ptassek, Was tut mir gut?,
ISBN 4019172101152 © 2023 Beltz Verlag,
Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101152](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101152)



Liste der selbstfürsorglichen

1. Sich belohnen
2. Ein Bad nehmen
3. Auf das eigene Bauchgefühl hören
4. Die eigenen Grenzen schützen
5. An der frischen Luft sein
6. Sich bewegen
7. Fotos anschauen
8. Musik hören
9. Mit jemandem über Sorgen sprechen können
10. Das Handy ausschalten
11. In den Bauch atmen
12. Die Natur genießen
13. Freund:innen treffen
14. Sich ausruhen
15. Sport machen
16. Spazieren gehen
17. Jemanden anrufen
18. Misserfolge nicht zu Herzen nehmen
19. Etwas backen
20. Hilfe annehmen
21. Singen
22. Eine Pause machen
23. Etwas lesen
24. Etwas Neues ausprobieren
25. Nein sagen
26. In den Arm genommen werden
27. Yoga machen
28. Etwas kochen
29. Etwas spielen
30. Musik machen





31. Die eigenen Bedürfnisse äußern
32. Ein Dankbarkeitstagebuch führen
33. Einfach mal nichts tun
34. Ein Hobby haben
35. Sich Zeit für sich nehmen
36. Schöne Dinge ansehen
37. Sich zur Musik bewegen
38. Sich selbst verzeihen
39. Ganz bewusst die eigene Lieblingsserie ansehen
40. Meditieren
41. Es sich schön einrichten
42. Sich pflegen
43. Kreativ sein
44. Einen Ausflug machen
45. Komplimente annehmen
46. Perfektionismus reduzieren
47. Sich weniger Termine am Tag machen
48. Sich selbst akzeptieren
49. Rechtzeitig Feierabend machen
50. Sich realistische Ziele setzen
51. Genug Schlaf bekommen
52. Mit Tieren kuscheln
53. Sich etwas gönnen
54. Um Hilfe bitten
55. Ein Hörspiel hören
56. Eigene Erfolge würdigen
57. In Ruhe essen
58. Die innere kritische Stimme ignorieren
59. Unter Menschen sein
60. Dinge achtsam wahrnehmen

Selbstfürsorge – was ist das überhaupt?

Was tut mir gut? Und tue ich diese Dinge oft genug? Gibt es Dinge, die mir schaden, und kann ich diese in Zukunft vermeiden? Mit diesen Fragen beginnt die Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstfürsorge.

Selbstfürsorge bezeichnet alles, was wir tun können, um unser seelisches und körperliches Wohlbefinden zu unterstützen. Selbstfürsorge bedeutet, mit uns selbst liebevoll umzugehen und auf uns zu achten. Selbstfürsorge umfasst unter anderem die Bereiche körperliche Erholung, Bewegung, soziale Kontakte, Abgrenzung, Schlaf, Ernährung, Selbstschutz und Genuss.



Warum ist Selbstfürsorge wichtig?

Selbstfürsorge kann Stress und Belastungen entgegenwirken und hilft dabei, Überlastungen zu vermeiden und die psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten. Sie kann aber auch psychisch oder körperlich kranken Menschen helfen, ihr Wohlbefinden zu verbessern. Selbstfürsorge im eigenen Alltag zu etablieren ist daher ein wichtiger Bestandteil sowohl der Prävention psychischer Erkrankungen als auch ihrer Behandlung.

Trotzdem geht das bewusste Für-sich-selbst-Sorgen im Alltag vieler Menschen unter. Gerade Menschen, die bereits psychisch erkrankt sind, fällt es häufig besonders schwer, sich selbst liebevoll und wohlwollend zu behandeln, was zum Fortbestehen ihrer Symptome beitragen kann.



Was Selbstfürsorge nicht ist

Was selbstfürsorgliches Handeln ausmacht, wird manchmal missverstanden:

- ▶ Selbstfürsorglich zu sein bedeutet nicht, in jedem Moment die Alternative zu wählen, die kurzfristig die geringste Anstrengung bedeutet, sondern diejenige, die längerfristig die besten Auswirkungen auf die eigene Psyche hat. Beispielsweise kann es selbstfürsorglich sein, auch mal eine Verabredung abzusagen, wenn man den Eindruck hat, die Erholung zu brauchen. Bei einer Person mit einer depressiven Erkrankung könnte es aber genau andersherum sein. Denn wenn die Lust, sich mit anderen Menschen zu treffen, als Teil der depressiven Symptomatik nicht mehr vorhanden ist, kann es selbstfürsorglich sein, trotzdem etwas zu unternehmen, weil der soziale Kontakt mit anderen Menschen langfristig gut tut.
- ▶ Selbstfürsorglich zu sein kann auch nicht damit gleichgesetzt werden, ständig nach dem eigenen Vorteil zu streben, oder sich rücksichtslos zu verhalten. Selbstfürsorge ist nicht egoistisch. Genauso wie es nicht egoistisch, sondern notwendig ist, sich selbst bei einem Notfall im Flugzeug zuerst die Sauerstoffmaske anzuziehen, bevor man anderen dabei hilft. Wie der Sauerstoff, den wir brauchen, um handlungsfähig und am Leben zu bleiben, hilft uns Selbstfürsorge dabei, unsere psychische und körperliche Stabilität zu erhalten, auch und gerade dann, wenn wir anderen Menschen helfen wollen.



Beschreibung des Kartensets

Dieses Kartenset umfasst 60 Bildmotive zum Thema Selbstfürsorge. Es sind Anstöße und Ideen, die auf visuell anregende Weise dabei helfen, die Frage »Was tut mir gut?« zu beantworten. Individuell kann darauf aufbauend erarbeitet werden, wie selbstfürsorgliches Verhalten bewusster praktiziert und im Alltag verankert werden kann.

Natürlich umfasst Selbstfürsorge noch viel mehr Verhaltensweisen als die auf den Bildkarten abgebildeten. Die Karten sind als Anregung zu verstehen, zu reflektieren, zusätzliche eigene Ideen zu sammeln und aufzuschreiben. Sie können dabei helfen, das eigene selbstfürsorgliche Verhalten genauer zu betrachten, Neues auszuprobieren und damit die psychische Gesundheit zu erhalten oder zu stärken.

Anwendungsbereiche

Die Bildkarten sind im Einzel- sowie im Gruppenkontext in der psychotherapeutischen Praxis, in der Beratung, im schulischen und pädagogischen Bereich, aber auch therapieunabhängig vielseitig einsetzbar.

Die Karten können auch alleine durchgesehen werden, um neue Verhaltensweisen zu entdecken. Sich für sich selbst Zeit zu nehmen und sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern, ist schon in sich ein Akt der Selbstfürsorge!

Das Kartenset ist für Erwachsene und Jugendliche geeignet.



Einsatzmöglichkeiten der Bildkarten

Alleine – in der Einzeltherapie – in der Gruppentherapie

Zufällig ziehen

Alle Karten werden gemischt, eine Person zieht eine Karte. Die darauf abgebildete selbstfürsorgliche Verhaltensweise wird in einem vorher festgelegten Zeitrahmen ausprobiert (im Therapiekontext zum Beispiel bis zur nächsten Sitzung). Wenn die gezogene Verhaltensweise aus irgendeinem Grund nicht in Frage kommt, wird sie zur Seite gelegt und eine weitere Karte gezogen.



Umsetzungsmöglichkeiten finden

Eine Karte wird ausgesucht oder zufällig gezogen. Es werden möglichst viele konkrete Verhaltensweisen gesammelt, wie man das Verhalten umsetzen könnte, diese werden aufgeschrieben. Die notierten selbstfürsorglichen Verhaltensweisen können im Alltag ausprobiert werden.



Gewohnheiten etablieren

Eine Anzahl von Karten wird zufällig gezogen oder bewusst ausgewählt. Diese werden in einem festgelegten Zeitraum ausprobiert, um Selbstfürsorge als Gewohnheit zu etablieren. Zum Beispiel:

3 Stück: An einem Tag morgens, mittags und abends eine selbstfürsorgliche Verhaltensweise ausprobieren

7 Stück: Eine Woche lang jeden Tag eine selbstfürsorgliche Verhaltensweise ausprobieren

30 Stück: Einen Monat lang jeden Tag eine selbstfürsorgliche Verhaltensweise ausprobieren

52 Stück: Ein Jahr lang jede Woche eine selbstfürsorgliche Verhaltensweise ausprobieren

Es ist auch möglich, eine Karte mehrmals zu nutzen.

Rückwärts-Suche

Ein festgelegter Zeitraum (z.B. der vorherige Tag, die letzte Woche) wird betrachtet. Ziel ist es, sich mithilfe der Bildkarten an selbstfürsorgliche Verhaltensweisen zu erinnern, die bereits angewendet wurden, um ein Bewusstsein für schon praktizierte Selbstfürsorge zu schaffen. Wenn selbstfürsorgliche Verhaltensweisen genannt werden, die nicht auf den Karten zu finden sind, werden diese selbstverständlich auch notiert.



Karten sortieren

Die Karten werden ausgebreitet und nach bestimmten Kriterien in eine Reihenfolge gebracht oder in Stapel sortiert. Die Ergebnisse werden besprochen.

Die Karten können sortiert werden nach:

- ▶ Schwierigkeit (Was fällt schwer, was fällt leicht?)
- ▶ Häufigkeit (Was mache ich schon häufig, was selten?)
- ▶ Offensichtlichkeit (Worauf wäre ich gekommen, was ist neu für mich?)
- ▶ Wichtigkeit (Was bedeutet mir viel, was nicht?)
- ▶ Aufwand (Was braucht mehr Zeit, was weniger?)
- ▶ Wirkung (Was würde mir gut tun, was weniger?)
- ▶ Interesse (Worauf hätte ich Lust, worauf weniger?)



Auf das eigene
Bauchgefühl hören



Die eigenen Grenzen schützen





An der frischen
Luft sein

Freund:innen treffen





In den Arm
genommen
werden