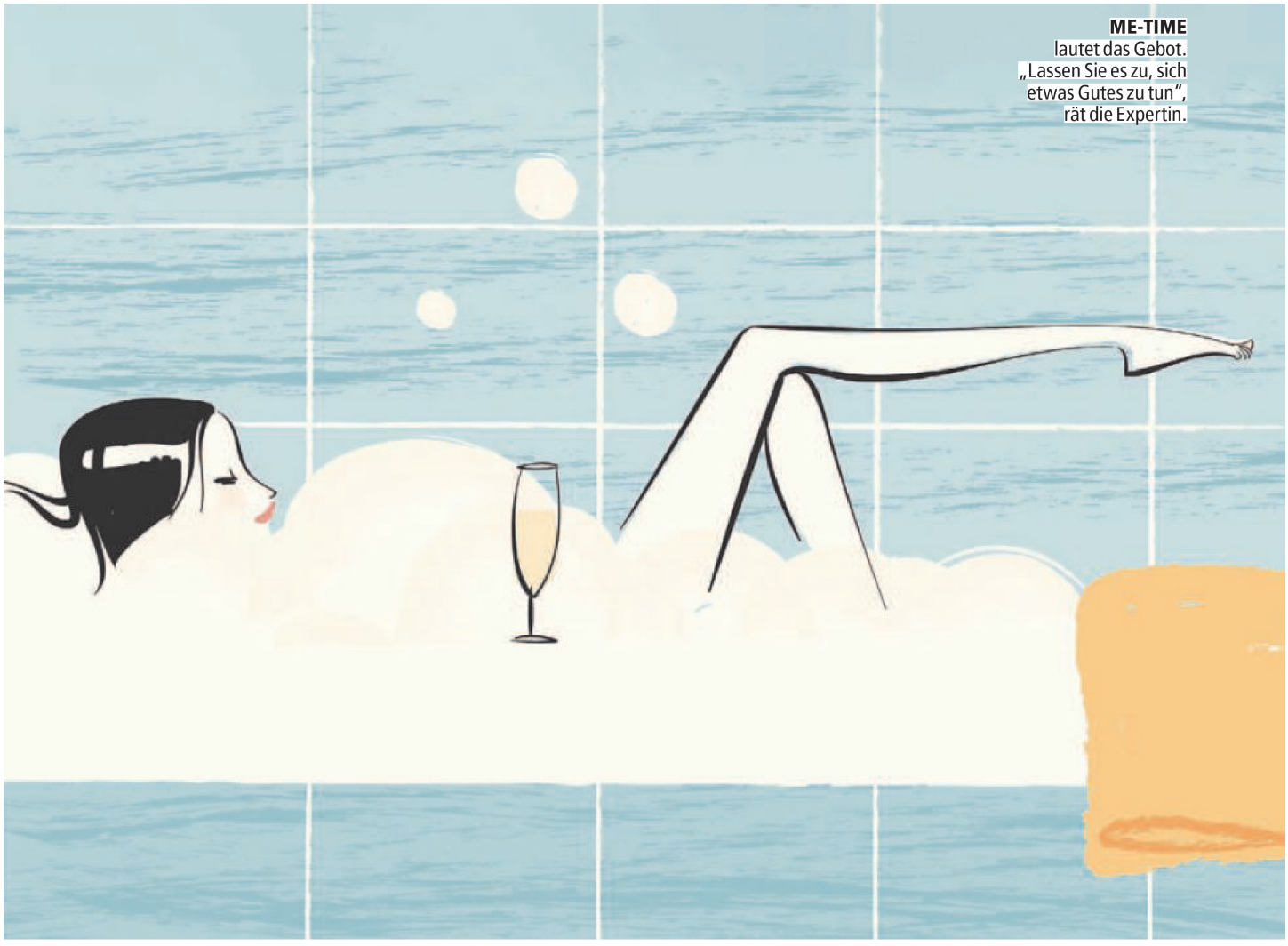
MADONNA
Das Premium-Lifestyle Magazin und die Zeitung Österreich
Wien, am 07.01.2023 - Erscheinungsweise: 52x/Jahr, Seite: 10-13
Druckauflage: 82 500, Darstellung: 92,17%, Größe: 2234cm², easyAPQ: _
Auftr.: 5997, Clip: 15034834, SB: Darf ich das? - Wie Selbstfürsorge im Alltag gelingt

»OBSERVER«

TOP STORY 2



ME-TIME lautet das Gebot. „Lassen Sie es zu, sich etwas Gutes zu tun“, rät die Expertin.

Der große Selbstfürsorge-Guide für Ihr neues Jahr

JA, DU DARFST!

Getty, Hersteller

Gekennzeichneter Download (ID=WsXuUSf05h1xl8_-ceHmHg)

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten an das Medium (Fon: 01/58811*0, @: abo@oe24.at).

»OBSERVER«

MADONNA
Das Premium-Lifestyle Magazin und die Zeitung Österreich
Wien, am 07.01.2023 - Erscheinungsweise: 52x/Jahr, Seite: 10-13
Druckauflage: 82 500, Darstellung: 92,17%, Größe: 2234cm², easyAPQ: _
Auftr.: 5997, Clip: 15034834, SB: Darf ich das? - Wie Selbstfürsorge im Alltag gelingt

„Darf ich das?“, fragen wir uns häufig, wenn es um die ein oder andere Freiheit für uns selbst geht. Autorin Vivian Mary Pudelko antwortet darauf ganz klar mit „Ja“ – und verrät uns, wie das genau geht.

Die eigenen Bedürfnisse hintanzustellen, sich für die Familie liebevoll aufzuopfern, im Job alles zu geben, ohne Rücksicht auf das eigene Wohlbefinden... all das begleitet uns Tag für Tag. Und auch wenn immer wieder die Rede von Me-Time und Selfcare ist, können es die wenigstens im Alltag tatsächlich umsetzen, sich ebendas zu gönnen, was Körper und Seele braucht, um gesund und glücklich zu sein. Warum wir uns selbst am meisten verwehren und viel zu wenig Zeit und Gönnungen zugestehen, hat sich auch Vivian Mary Pudelko gefragt. Die gebürtige Hamburgerin, die seit 20 Jahren in Wien lebt, ist selbst dreifache Mutter, arbeitet als Musiktherapeutin, Yoagalehrerin und Referentin im Sozial- und Gesundheitsbereich, sowie als Dozentin in der Musiktherapie-Ausbildung in Österreich und in der Schweiz. Mit ihrem Unternehmen „Für mich da“ *(www.fürmichda.com)* hat sich Pudelko auf das Thema Selbstfürsorge spezialisiert und begleitet Menschen auf ihrem individuellen Weg zu mehr Selfcare im Alltag. Wie man das, was man sich schon lange vorgenommen hat, auch wirklich umsetzen und so zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden kann, hat Pudelko auch in einem Buch zusammengefasst. „Darf ich das?“ dient als Wegweiser zu einem neuen Ich-Gefühl – damit es mit dem Vorsatz für das neue Jahr auch klappt. Hier einige Passagen und die besten Tipps:

Was ist Selbstfürsorge?

Selbstfürsorge – ein Wort für einen ganz natürlichen Prozess, für eine uns vielleicht angeborene Fähigkeit. So zu leben und so zu handeln, wie es unserem Überleben, unserem Wohlergehen, unserem inneren Streben entspricht. Ja, so wie damals, als wir das Licht der Welt erblickten: Als Babys schreien wir, wenn uns zu kalt oder zu warm ist. Wir melden uns, wenn wir Hunger oder Durst haben. Zu Beginn des Lebens ist es unser Überlebenstrieb, aber wir verlernen im Laufe des Lebens, unsere Bedürfnisse klar zu äußern. Dafür gibt es unterschiedliche Gründe: Manchmal glauben wir, unser Gegenüber könnte uns unsere Bedürfnisse von den Augen ablesen. Oder wir sind vielleicht oft auf Ablehnung gestoßen, wenn wir unsere Wünsche geäußert haben. Teilweise wissen wir eigentlich nicht, was wir wollen und brauchen.

KNOW-HOW Die Wahl-Wienerin Vivian Mary Pudelko verhilft mit ihrem Unternehmen „Für mich da“ mittels Musiktherapie und als Yogalehrerin zu mehr Ruhe im Alltag.

Die drei Wesensmerkmale

1) Die Selbstfürsorge ist individuell und sie zeigt sich in ganz unterschiedlichen Formen: Was dem einen Menschen gut tut, kann für den anderen vollkommen unpassend sein. Es geht also darum, wahrzunehmen, was einem selbst guttut und Kraft spendet. 2) Sie ist nichts, womit wir uns eine Zeit lang beschäftigen, um es dann als abgeschlossenes Projekt zu betrachten. Nein, die Selbstfürsorge begleitet uns ein Leben lang. Dementsprechend viel Zeit dürfen wir uns zugestehen, um eine Haltung von mehr Geduld, Nachsicht und Verständnis für uns selbst zu entwickeln. Viel Zeit, um uns immer mehr eigene Räume zu schaffen und zu erobern, um immer mehr die Aspekte im Alltag zu leben, die uns am Herzen liegen. 3) Das dritte und letzte Wesensmerkmal beinhaltet die innere Legitimierung oder einfacher ausgedrückt: die innere Erlaubnis. Darf ich mich mittags für ein kleines Schläfchen hinlegen? Darf ich genussvoll ein großes Stück Schokoladentorte essen? Darf ich mein Kind eine Stunde später als normalerweise aus dem Kindergarten abholen, um noch in Ruhe in einem Café zu sitzen? (...) All diese Fragen sind Ausdruck der inneren Legitimierung, die sich in der einfachen, aber häufig so tiefgehenden Frage äußert: Darf ich das? Wir sind erwachsene Menschen. ➔

> Zweck einer Lebenskunst kann nur sein, dafür zu sorgen, dass wir auch mit den negativ empfundenen Seiten gut zurechtkommen...
>
> Autorin Vivian Mary Pudelko

Gekennzeichneter Download (ID=WsXuUSf05h1xl8_-ceHmHg)

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten an das Medium (Fon: 01/58811*0, @: abo@oe24.at).

»OBSERVER«

MADONNA
Das Premium-Lifestyle Magazin und die Zeitung Österreich
Wien, am 07.01.2023 - Erscheinungsweise: 52x/Jahr, Seite: 10-13
Druckauflage: 82 500, Darstellung: 92,17%, Größe: 2234cm², easyAPQ: _
Auftr.: 5997, Clip: 15034834, SB: Darf ich das? - Wie Selbstfürsorge im Alltag gelingt

»OBSERVER«

TOP STORY 2

7 Tipps zum Innehalten im stressigen Alltag

BREMSEN, BITTE!

DINGE ANDERS MACHEN
In unserem Alltag gibt es oftmals viele kleine Routinen, die gut und wichtig sind. In Momenten, wo wir nur noch allemnachzurennen scheinen, hilft es, diese **Routinen aufzubrechen**. Woanders einkaufen zu gehen, eine andere Strecke zu fahren, ganz spät ins Bett zu gehen oder ganz früh aufzustehen. Egal was. Einfach nur anders.

SPONTAN UMENTSCHEIDEN
Höre deinem Bauchgefühl zu! Was sagt der Körper, was das Herz? **Ignoriere den Kopf** und entscheide dich spontan, z. B. nicht zum Sport zu gehen, etwas anderes im Restaurant zu bestellen etc.

MITTENDRIN STEHENBLEIBEN
Einen Moment **einfach nichts tun**: nur einatmen, ausatmen. Weiter. Wichtig: Dabei auch nicht achtsam sein wollen.

ERDE FÜHLEN
Die Hände in Erde vergraben. Auf dem Balkon, auf der Terrasse, im Garten, im Blumentopf. Ein bisschen **gärtnern, ganz entspannt,** und die Erde fühlen. Das Grün anschauen.

SEITENWECHSEL
Tätigkeiten mit der linken (oder der rechten) Hand ausführen. Die sonst **weniger aktive Hand einsetzen**. Dauert alles etwas länger und fühlt sich seltsam und ungewohnt an. Gut so.

DEN BLICK ÖFFNEN
Schau dir deine Mitmenschen an. Nimm die Menschen neben dir und um dich herum mit einem offenen Blick wahr. Im Bus, in der U-Bahn, an der Ampel, im Supermarkt.

LIES EIN DICKES BUCH
Falls wirklich mal alles viel zu viel ist, dann fang ein dickes Buch an. So dick, dass du das Gewicht in deiner Tasche merkst, wenn du unterwegs bist. Und dann **lies bei jeder Gelegenheit**: vor dem Einschlafen, kurz nach dem Aufwachen, in der Bahn, im Büro...

IM STRUDEL DES GEHETZT-SEINS sollte man darauf achten, sich auch einmal abzubremsen. Die Expertin gibt Tipps, wie das klappen kann (li.).

Einführung zum Thema Selbstfürsorge: warum sie so wichtig ist, was uns der Körper über unsere Bedürfnisse verrät – und die ersten Schritte zu mehr Selfcare, erfahren Sie hier.

Wir dürfen über die Erfüllung unserer Bedürfnisse und Wünsche selbst entscheiden. Wie schön! Aber das ist oft gar nicht so einfach.

Mein Körper – mein Anker

Manchmal wissen wir aber gar nicht, was wir brauchen und vielleicht auch gar nicht, was uns wirklich guttut – unser Körper kann diesbezüglich aber ein guter Wegweiser sein. Ein grundlegendes Element der Selbstfürsorge ist die bewusste Körperwahrnehmung. Wenn wir unseren Körper spüren, haben wir eine wichtige Basis, um gut mit unseren Kräften und Energien umgehen zu lernen. Denn, wie viele von uns erleben müssen, unsere Ressourcen sind endlich. Unabhängig davon, mit wie viel Ausdauer und Kraft wir von der Natur ausgestattet wurden oder diese im Laufe unseres Lebens entwickelt haben – es gibt immer Grenzen der Belastbarkeit und des Handelns. Immer. Wir alle haben Körperbereiche, die sensibler und anfälliger auf Stress reagieren: das empfindliche Knie, der untere Rücken, die Schulter, die Zähne, in denen es plötzlich zieht, oder auch Bauchschmerzen. Anhand von Körperwahrnehmung und Atemgewahrsein können wir lernen, unseren Körper vermehrt von innen wahrzunehmen, auszufüllen und zu beleben. Wenn wir unseren Körper mit all seinen Rufen und Reizen fühlen, können wir nach und nach auch darauf reagieren, so wie auf Spannungen und Verspannungen – mit Bewegung. Und eben nicht erst am Ende eines langen Arbeitstages oder am Ende der Woche, wenn der ganze Körper eine einzige Verspannung geworden ist, sondern jetzt bzw. in dem Moment der Wahrnehmung.

Gekennzeichneter Download (ID=WsXuUSf05h1xI8_-ceHmHg)

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten an das Medium (Fon: 01/58811*0, @: abo@oe24.at).

»OBSERVER«

MADONNA
Das Premium-Lifestyle Magazin und die Zeitung Österreich
Wien, am 07.01.2023 - Erscheinungsweise: 52x/Jahr, Seite: 10-13
Druckauflage: 82 500, Darstellung: 92,17%, Größe: 2234cm², easyAPQ: _
Auftr.: 5997, Clip: 15034834, SB: Darf ich das? - Wie Selbstfürsorge im Alltag gelingt

»OBSERVER«

DAS BUCH

Darf ich das? von Musiktherapeutin, Musikerin und Yogalehrerin Vivian Mary Pudelko liefert auf 192 Seiten die ausführliche Anleitung, wie Selbstfürsorge im Alltag gelingt. Erhältlich bei „Kremayr & Scheriau" um 22 Euro.

SELBSTFÜRSORGE IST INDIVIDUELL
Was dem einen gut tut, kann für den anderen vollkommen unpassend sein. Erforschen Sie Ihre Wünsche.

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist neben der Körperwahrnehmung ein weiterer wichtiger Bestandteil der Selbstfürsorge: Die beiden bilden die Grundlage für die Wahrnehmung unserer Bedürfnisse. Der Molekularbiologe und inzwischen emeritierte Professor an der University of Massachusetts Jon Kabat-Zinn, der sich in seinen zahlreichen Publikationen mit Achtsamkeit, Meditation und Atembeobachtung befasst hat, beschreibt sie in seinem Buch „Im Alltag Ruhe finden" mit den folgenden Worten: „Im Grunde ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewußt, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren."

Aber woher sollen wir die Zeit für Übungen nehmen, wenn sich eh schon alles so aufdrängt und uns zu überschwemmen droht? Übungen – das klingt auch schon wieder mühsam. Muss es aber gar nicht sein, denn wir können unsere Alltagstätigkeiten in Übungen verwandeln und zwar, indem wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf unsere jetzige Tätigkeit richten und dabei unseren Atem spüren: wenn wir uns die Hände waschen, etwas trinken, das Handy in die Hand nehmen oder wenn wir zur U-Bahn gehen. Es bieten sich unzählige Möglichkeiten. Wir halten kurz inne und sind in diesem Moment anwesend. Wir nehmen mit allen Sinnen wahr, was wir gerade tun. Und vielleicht steht die turbulente Welt dann für einen kurzen Moment still.

Wer bremst, gewinnt

Okay, das Leben ist intensiv und voller Herausforderungen, ob nun mit oder ohne Kinder. Wir brauchen also kleine Bremsen im Alltag. Mindestens eine halbe Stunde ungestörte Zeit sollte man sich nehmen. Für eine Weile tief in das eigene Leben eintauchen oder auch einer Vogelperspektive gleich auf die momentane Lebensphase schauen. (Mehr Tipps zum Thema Bremsen finden Sie im Kasten links, Anm.)

Akute Selbstfürsorge

Manchmal gibt es Tage oder auch Wochen, an oder in denen es uns nicht gut geht. Nicht immer wissen wir, warum, und manchmal lassen sich vielleicht keine Worte dafür finden. Hier sind fünf Tipps für die unmittelbare Selbstfürsorge: 1) Fixiere für heute einen Zeitraum, in dem du dich ungestört in einen geschlossenen Raum zurückziehen kannst. Leg dich mit einer Decke auf ein Bett, das Sofa oder den Boden. Schließe die Augen. Spüre deinen Atem. 2) Geh am Abend früh ins Bett und höre Musik, am besten über Kopfhörer. Lass dich von der Musik einhüllen, von einer Musik, die dir guttut, die zu deiner momentanen Stimmung passt. Lass dich in den Schlaf führen. Morgen ist ein neuer Tag. 3) Ruf jemanden an, zu dem du Vertrauen hast. Anrufen und sofort sagen, dass es dir gerade nicht gut geht. Warten. Zulassen. Mit einem lieben Menschen sein. Noch schöner: einen vertrauten Menschen persönlich aufsuchen. 4) Nimm dir Zeit für eine ausgiebige Dusche ganz in Ruhe. Creme dich danach langsam ein: deinen ganzen Körper, nimm die Berührung wahr. Wähle danach Kleidung aus, die dir ein warmes, gutes, liebendes Gefühl gibt. Kleidung, in der du dich wohlfühlst: bequem, weich, in deinen liebsten Farben. 5) Schreibe in ein Heft alles, was dir derzeit durch den Kopf und das Herz geht. Schreibe, zeichne, kritzle dir ein Stück Schwere von der Seele. Nur

REDAKTION: DANIELA SCHIMKE

DER KÖRPER ERZÄHLT UNS VIEL
In Form von Spannungen, Wärme, Kälte oder auch Schmerzen zeigt er uns, wo unsere Grenzen sind.

Gekennzeichneter Download (ID=WsXuUSf05h1xl8_-ceHmHg)

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten an das Medium (Fon: 01/58811*0, @: abo@oe24.at).

»OBSERVER«