

5 WEGE ZU MEHR SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG

Jetzt pass ich auf mich auf



UNSERE EXPERTIN

Vivian Mary Pudelko (47) ist dreifache Mutter, Musiktherapeutin, Dozentin, Referentin im Sozial- und Gesundheitsbereich, Musikerin und Yogalehrerin in Wien. **Kurz: Sie kennt das Wort Stress!** Als Gründerin des Unternehmens „Für mich da“ bringt sie durch Coachings, Seminare und Blog-Artikel Wärme und Ruhe in den Alltag vieler Menschen – und in das Leben derer Familie gleich mit.

4 Überwinde Hindernisse

Im Alltag kommt immer etwas dazwischen. Wir alle haben Gedanken wie: Aber es gibt doch tausend wichtigere Dinge, als jetzt in die Sauna oder in den Wald zu gehen? Zur Beruhigung: Selbstfürsorge ist ein lebenslanger Prozess. Liebevoll zu sich zu sein, lernen wir nicht von heute auf morgen. Aber: Wir können es jeden Tag neu üben, Pflichten zu reduzieren und uns selber eine Priorität geben. Was hindert dich? Es gibt große Hindernisse wie

unsere Biografie (z. B. weil es im Elternhaus keine Vorbilder in Sachen Selbstfürsorge gab), da kann therapeutische Begleitung helfen. Oder kleine Hindernisse, wie hartnäckige Gedanken ans Unerledigte. Dazu sage ich: Es liegt sehr wohl in unseren Händen, wie und womit wir die Tage ausfüllen. Und wir erinnern uns alle am Ende des Tages lieber an die hellen Momente, an die gemeinsamen Erlebnisse, die Überraschungen im Leben, das Ungeplante – als an die aufgehängte Wäsche, die gesaugte Wohnung und die aufgeräumte Küche.

5 Erfülle dir einmal pro Woche einen Wunsch

Fange in kleinen Schritten an: Notiere Ideen, die nicht mehr als 15 Minuten brauchen und dir ein Glücksgefühl geben – z. B. ein Spaziergang, ein Stück Erdbeertorte, jemanden anrufen, der dir fehlt, lesen, einen Kaffee trinken, ohne ins Handy zu schauen. Wir brauchen eine kleine Erinnerung daran: Wenn Wünsche aufgeschrieben sind, haben sie eine größere Wichtigkeit. Plane dir realistische Zeiten ein, damit die Wünsche deine Anker im Alltag werden – und verteidige sie.

Kennen Sie das Gefühl, bis zur totalen Erschöpfung durch die Wochen zu hetzen? An alle(s) zu denken, die Liebsten zu umsorgen und zu verwöhnen, nur nicht sich selbst? Wie Sie künftig nicht auf der Strecke bleiben, erklärt unsere Expertin

Gute Ideen für mehr Selbstfürsorge gibt es viele – und die kennen Sie bestimmt alle: Mehr schlafen, liebe Freunde treffen, Yoga machen, Nein sagen lernen ... Nur: Im stressigen Alltag gehen diese guten Vorsätze oft unter. Was also tun? Expertin Vivian Mary Pudelko weiß dafür Rat:

1 Gib dir die Erlaubnis Gleich vorweg: Dies ist der schwierigste Punkt. Wir alle haben unsere Biografie, jede von uns hat anders gelernt, wie viel Raum sie sich (nicht) nehmen darf. Doch wir alle können üben, gut und besser für uns zu sorgen. Manche müssen erst lernen,

was Selbstwert bedeutet. Mitunter braucht es dafür professionelle Begleitung. Die gute Nachricht ist: Damit kann man in jedem Alter, jeder Lebensphase anfangen! Selbstfürsorge ist wie eine kleine Pflanze, die wir in uns wachsen lassen. Natürlich ist es auch anstrengend für etwas einzustehen, das man nie trainiert

hat und andere nicht immer oder sofort verstehen. Ich kenne solche Situationen selbst, dass ich zum Beispiel denke: „Ich habe gerade keine Zeit für Yoga!“ Mir hilft dann zu sagen: „Wenn ich nicht für mich Sorge, tut es niemand. Mein Yoga ist wichtig, damit ich Kraft behalte, alle Aufgaben zu meistern.“ Und schon geht es viel leichter!

2 Suche Dinge, die dir guttun Selbstfürsorge ist individuell. Jedem Menschen tut etwas anderes gut. Ich habe mir zum Beispiel eine Mehr-Davon-Liste geschrieben (z. B. mehr Musik, mehr Freunde/Freundinnen, mehr Schwimmen, mehr Nagellack). Wichtig ist, dass du dich auf fünf Ebenen nährst:

- **KÖRPERLICH** (z. B. Schlaf, Essen, Bewegung)
- **EMOTIONAL** (Achtsamkeit trainieren für Körpersignale, andere Menschen, Genuss oder Gefühle)
- **SPIRITUELL** (z. B. Yoga, Thai Chi)
- **KOGNITIV** (Selbstmitgefühl pflegen, wertschätzend mit eigenen Gedanken umgehen, Zeit zum Nachdenken nehmen, geistige Inspiration und Herausforderungen suchen)

■ **SOZIAL** (z. B. Freunde treffen, wohlthuende Telefonate, liebevolle Nachrichten) Schau genau, was dir JETZT guttut, was in den Tag passt. Es soll aber kein Selbstoptimierungsdruck daraus werden! Yoga in den vollen Abend zu quetschen, obwohl du heute weder Lust noch genug Zeit findest, ist keine Selbstfürsorge. Vielleicht ist Blumen kaufen gerade viel passender?

3 Notiere abends deine Glücksmomente

Starte mit einer Dankbarkeitspraxis: Nimm dir abends einen ruhigen Moment und schreibe in einem Tagebuch die drei schönsten Dinge auf, die dir gutgetan haben. Das hilft dir wahrzunehmen, was du heute bereits Gutes für dich getan hast und welche Wichtigkeit du dir gibst.

Meine liebste Achtsamkeitsübung

Schließe die Augen. Lege die Handflächen großflächig auf den Bauch und nimm deine Atembewegungen wahr. Achte auf das Heben der Bauchdecke mit dem Einatmen und das Einsinken mit dem Ausatmen. Langsam kannst du den Atem ausdehnen, tiefer und länger ein- und tiefer ausatmen. Dann leg die Hände in den Schoß und bleibe mit der Aufmerksamkeit im Bauch. Lass deine Wahrnehmung breiter werden und sich auf den ganzen Körper ausdehnen. Öffne langsam deine Augen.

Musik ist perfekte Selbstfürsorge

Hören wir unseren Vorlieben oder der Stimmung entsprechende Musik, distanzieren wir uns dabei ein Stück von dem, was Herz und Kopf gerade beschäftigt, öffnen Raum für Emotionen – und entspannen uns.

BUCH-TIPP
„Darf ich das? Wie Selbstfürsorge im Alltag gelingt“, Kremayr & Scheriau, 22 Euro

