



Mach es wie die Sonnenblume,

wende dich der Sonne zu und lass die Schatten hinter dir! (afrikanisches Sprichwort)

Manuela Gredig - Psychologische Beraterin FSB in Ausbildung/Mitglied SGfB in Ausbildung

Selbstfürsorge - Freundschaft schliessen mit sich selbst

In unserem hektischen Alltag vergessen wir oft, uns die Aufmerksamkeit zu geben, die wir verdienen, uns selbst ein guter Freund/gute Freundin zu sein. Dies hat nichts mit Egoismus zu tun. Es bedeutet, sich bewusst Zeit zu nehmen. Wer zu sich selber gut schaut, kann meist auch zu anderen besser schauen.

Hier ein paar Tipps:

- Ein heisses Bad, eine Massage oder ein gutes Buch
- ein Spaziergang in der Natur, Meditation oder Atemübungen
- Ausreichend Schlaf
- die eigenen Gefühle wahrnehmen, was tut mir gut, wie reguliere ich meine Emotionen?
- sich mit den eigenen Glaubenssätzen und den Umgangsformen mit sich selbst beschäftigen
- mit wem verbringe ich meine Zeit, wer gibt mir Energie?
- Dankbarkeit, schreiben Sie jeden Tag 3 Sachen auf, für die Sie dankbar sind.

Was tun Sie heute für sich selbst?