

# Selbstfürsorge

Kleine Genussmomente >>> große Wirkung



## 1. IDEEN FÜR DEN KLEINEN GENUSS

- Starte den Tag in Ruhe – mit einer Tasse Kaffee oder Tee und einem Moment am offenen Fenster.
- Gönn dir ein Bad bei Kerzenlicht, duftendes Duschgel oder ruhige Minuten beim Eincremen.

## 2. MENTAL DURCHATMEN

- Führe ein Glückstagebuch: Schreib abends drei schöne Dinge auf.
- Starte mit einer kleinen Meditation in den Tag – Handy aus, Augen zu, Atem an.

## 3. DEN KÖRPER STÄRKEN

- Trage Arzttermine und Kurse direkt für das ganze Jahr ein.
- Gönn dir zwischendurch eine Massage oder Kosmetik.
- Wünsch dir zum Geburtstag Wellness-Gutscheine.

## 4. BEWEGUNG, DIE IN DEN ALLTAG PASST

- Mach einen Mini-Stretch, während die Nudeln gar werden.
- Verabrede dich zum Spazieren – fest eingeplant oder während dein Kind beim Sport ist.
- Such dir einen Kurs, der in deinen Alltag passt.

## 5. SOZIALE ENERGIE TANKEN

- Verbring Zeit mit Menschen, die dir guttun und dich stärken.
- Sag Termine ab, wenn es zu viel wird.
- Ein liebevolles „Nein“ schützt deine Kräfte und ist genauso wichtig wie ein „Ja“.

## 6. SCHÖNE AUSSICHTEN SCHAFFEN

- Eine Pflanze, ein Duftöl oder leckerer Tee sorgen am Arbeitsplatz für eine angenehme Atmosphäre.
- Plane Urlaube, die dir Erholung und Freude schenken – ob mit Familie, Freundinnen oder allein.

## 7. GENUSS-MOMENTE OHNE DEINE FAMILIE

- Ein besonderer Kaffee
- Ein schönes Abendessen
- Ein Wochenende mit Freundinnen
- Ein Glas Wein im Sonnenuntergang.

Erinnerung: Je voller dein Akku ist, desto liebevoller, klarer und kraftvoller kannst du deinen Alltag leben.