



### **make up! Care**

Lass uns die Welt schöner machen.

Atelier A: Von Fürsorge und Selbstsorge mit Sonja Schläpfer und Angelika Heim

### **Tu dir was Gutes!**



Unser Körper ist ein Wunderwerk und zeigt uns mit unterschiedlichen Symptomen, wann eine Pause sinnvoll wäre. Unser ganzheitliches Wohlbefinden hängt besonders auch von unserer seelischen Befindlichkeit ab. Durch unsere INNERE HALTUNG zum Leben können wir unser Abwehrsystem und unsere psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) positiv beeinflussen.

Folgende Anregungen möchten wir euch in den Alltag mitgeben.

### **Beziehungspflege ist Seelenbalsam**

Tiefe, ehrliche Freundschaften und Beziehungen geben uns Halt und Vertrauen. Trage den Menschen, die dir wichtig sind, besonders Sorge und schenke ihnen deine Zeit, ehrliches Interesse und Zuneigung. Geniesse die Momente, die dich mit diesen Menschen verbinden und stärken, denn dieses Vertrauen trägt dich auch über schwierige Situationen hinweg.

### **Wertschätzung leben**

Akzeptiere dich so wie du bist, mit all deinen Stärken und Schwächen. Jeder Mensch ist einzigartig. Freue dich an dem, was du tust und schaffst, was du lernst und weitergeben kannst. Du füllst den Platz aus, der dich erfüllt und dir Sinn gibt.

### **Tu auch mal nichts**

Wer immer etwas zu tun hat und ständig gefragt ist, nimmt sich keine Zeit für sich selbst. Überlege dir, was du in den letzten Wochen unbedingt machen wolltest, was letztendlich aber zu kurz gekommen ist.

Dabei ist es egal, ob du in Ruhe ein Buch lesen oder endlich einmal eine Ballonfahrt machen möchtest. Gönn dir, wonach dir im Moment zumute ist und schalte dein Pflichtbewusstsein für ein paar Stunden aus. Lass deine Seele baumeln.

Nimm dir Zeit für deine ganz persönlichen Bedürfnisse. Lass deine Gedanken fließen und vertraue deiner inneren Urkraft. Setze dich z.B. in aller Ruhe an deinen Lieblingsplatz und atme tief durch. Diese Zeit gehört nur dir. Schalte alles aus, was dich stören könnte. Alles andere kann warten, jetzt ist nur deine Zeit und das ist richtig so.



### **Sich dem Alltag stellen**

Erfolgs-erlebnisse sind entscheidend für unser Selbstvertrauen. Nur wer wagt, gewinnt. Schau die Anforderungen, die dir gestellt werden, auch wenn sie schwierig sind, als stärkenden Ansporn an.

Glaube an deine vielen Talente und Ressourcen. Wir sind zu viel mehr fähig als wir uns oft zutrauen. Wir sind da um zu lernen und auch Fehler zu machen. Erst dann können wir Erfolg erfahren, daran wachsen und stark werden. Trau dir Dinge zu, die du noch nie gemacht hast.

### **Bewegung in der Natur, unserem Lebenselixier**

Bewegung ist so wohltuend, baut angestaute Anspannung ab und sorgt für mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Velofahren versetzen den Körper in einen meditativen Zustand. Auch ein naturnaher Spaziergang hilft abzuschalten und aufzutanken.

Wir sind geboren, um uns zu bewegen, jede Zelle liebt Bewegung und kann sich so erst richtig entwickeln. Flexibilität der Körpergelenke hat auch einen Bezug zu unserer Denkfähigkeit, alles wird geschmeidiger und wendiger.

Wer eine besondere Motivation braucht, um den inneren Schweinehund zu überwinden, kann es einmal mit einem Schrittzähler versuchen. Dieser zählt jeden Schritt, den du machst – schon 5.000 Schritte am Tag genügen, um das Wohlbefinden deutlich zu steigern.

### **Lache viel**

Lachen ist neben Bewegung wohl die beste Massnahme, um Anspannung abzubauen. Lache einfach einmal laut und herzlich – auch, wenn es dafür keinen bestimmten Grund gibt. Denn durch Lachen wird das Glückshormon Serotonin freigesetzt. Wenn du es etwas weniger laut magst, kannst du auch einfach die Augen schließen, dich entspannen und in dich hineinlächeln. Auch dabei wird Serotonin ausgeschüttet.

### **Schaue dir Ferienbilder an**

Ferien ist die Zeit im Jahr, in der man den Alltag hinter sich lassen und auf Entdeckungsreise gehen kann. Mit ein paar Tricks kannst du dir die entspannte Ferienstimmung zurückholen. Nimm dir die Zeit und schaue dir in Ruhe ein paar gelungene Bilder in all ihren Details an. Was siehst du? Was hörst du und was riechst du? Erinnerst du dich dabei daran, wie du dich in der jeweiligen Situation gefühlt hast? Durch einen angenehmen Duft oder leise Musik kannst du den entspannenden Effekt noch verstärken.

### **Leg dich hin, wenn du müde bist**

Wenn dir dein Körper zeigt, dass du müde bist und du dich hinlegen möchtest, dann tu das auch. Oft meinen wir noch dies und das tun zu müssen, obwohl es jetzt gar keine Dringlichkeit hat. Beobachte dich mal dabei, welcher Stimme hörst du zu? Der die dir Ruhe gönnen mag oder der die dich für die nächste Arbeit ankurbelt? Du entscheidest ganz alleine, nicht die anderen.



### **Verzichte auf Smartphone & Co.**

Moderne Technologien wie Smartphone, Tablet und Laptop erleichtern uns zwar das Leben in vielerlei Hinsicht, sie sorgen oftmals aber auch für einen leichten Dauerstress: Wir sind permanent erreichbar und reagieren so ständig auf neue Situationen und Ereignisse. Schenke dir Zeiten, wo du einfach mal nicht erreichbar bist, du wirst sehen, es passiert nicht viel ausser das **du** zur Ruhe kommst.

### **Singe und tanze so oft du kannst**

Wo man singt, da lass dich nieder....kannst du dich an diesen Spruch erinnern?  
Beim Singen und Tanzen können wir alles vergessen und abschalten. Wir können Ausgelassenheit leben mit Menschen, die diese Freude mit uns teilen. Auch lernen wir, uns neu wahr zu nehmen. Beobachte dich, wie du dich dabei bewegst, wie sich das anfühlt, mit Musik durch die Räume zu schweben und nur bei dir zu sein. Natürlich ist das Tanzen zu zweit auch wunderschön. Tanzen ist Entspannung pur in jedem Alter und hält uns beweglich, dynamisch und flexibel, Eigenschaften, die im Alltag täglich von uns gefordert werden.

### **Geniesse bewusst**

Lerne Sinneseindrücke wieder bewusst wahr zu nehmen und Dinge gezielt zu geniessen. Lass dir beispielsweise ein Stückchen Schokolade ganz langsam auf der Zunge zergehen – wie fühlt sich das an? Lege dich auf eine Blumenwiese, genieße das Wasser im See, spüre die Sonne auf der Haut und den Duft der Jahreszeit. Geniesse all diese Momente ganz bewusst, nur 5-10 Minuten am Tag und du wirst spüren, wie jede Menge Glückshormone dich durchfluten und dir wiederum Kraft für den Alltag schenken.

### **Übe dich immer wieder in Gelassenheit**

Durch abwarten, tief durchatmen, sich hinsetzen, Zeit verstreichen lassen, abgeben, loslassen, in sich hineinhören, stopp sagen, lösen sich viele Themen von alleine oder werden kleiner.

Wir sind nicht für alle und alles verantwortlich, wir sagen NEIN, wenn wir NEIN sagen wollen.

Unterlagen erstellt und zur Verfügung gestellt von Sonja Schläpfer und Angelika Heim.