

Selbstfürsorgetagebuch

Selbstfürsorge ist die bewusste Entscheidung, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Es geht darum, Dinge zu tun, die guttun – körperlich, geistig und seelisch. Es ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, um gesund, glücklich und widerstandsfähig zu sein. Dieses Tagebuch soll helfen, Selbstfürsorge zu priorisieren und in den Alltag zu integrieren. Das Tagebuch können Sie sich runterladen, ausdrucken und wenn Sie Lust haben auch lochen und abheften.

Hinweise zum Aufüllen

Oben links können Sie das aktuelle Datum eintragen und den entsprechenden Wochentag einkreisen. Im Kasten darunter notieren Sie die Namen der Personen, mit denen Sie heute Kontakt haben möchten oder bereits hatten.

Im unteren Bereich haben Sie die Möglichkeit, Ihren Tag zu planen und dabei bewusst Zeiten für Ihre persönlichen Routinen einzuplanen – sei es für eine Achtsamkeitsübung, Bewegung oder eine andere Aktivität, die Ihnen guttut. Der Sinn dahinter: Diese Momente der Selbstfürsorge erhalten damit den gleichen Stellenwert wie andere Tagesaufgaben auch.

Auf der rechten Seite können Sie unter "Mein Tag" ein kurzes Tagebuch führen: Lassen Sie den Tag Revue passieren, sammeln Sie Gedanken oder schreiben Sie auf, was Sie heute überrascht hat. Es gibt kein Richtig oder Falsch – es geht um Ihr persönliches Ritual mit entlastender Wirkung, das dabei helfen kann, den Tag ohne kreisende Gedanken abzuschließen und besser in den Schlaf zu finden.

Daran schließt sich eine wertvolle Übung an: Unter "Dankbarkeit" können Sie Dinge sammeln, für die Sie heute dankbar sind – ganz egal, was es ist (die Sonne im Gesicht, eine schöne Nachricht, ein leckeres Stück Kuchen, ein kleiner Erfolg...).

Dankbarkeitsübungen haben eine bemerkenswerte Wirkung: Normalerweise richtet unser Gehirn am Tagesende die Aufmerksamkeit eher auf Negatives, denn Probleme oder Sorgen stellen mögliche Gefahren dar, die als Warnung oft unsere volle Aufmerksamkeit erhalten. Indem Sie den Fokus bewusst auf das Positive lenken, schaffen Sie einen wertvollen Ausgleich. Dankbarkeitsübungen können dabei helfen, Stress zu reduzieren, das Selbstwertgefühl zu stärken und positive Emotionen zu fördern.

Auf der unteren rechten Seite haben Sie die Möglichkeit, Ihre (gesunden) Gewohnheiten zu dokumentieren. Diese bewusste Selbstbeobachtung hilft Ihnen dabei, Zusammenhänge zwischen Ihrem Verhalten und Ihrem Wohlbefinden zu erkennen. Sie können die Skalierung nutzen und entsprechend markieren:

- Wie viel Tageslicht habe ich heute bekommen?
- Wie viel habe ich mich heute bewegt?
- Wie viel Schlaf hatte ich?
- Wie gesund habe ich gegessen?
- Wie stressig war mein Tag?
- Wie gut habe ich für mich gesorgt?

Noch ein abschließender Hinweis:

Es geht beim Ausfüllen des Selbstfürsorgetagebuchs nicht um Perfektion – im Gegenteil. Der Drang, jeden Tag die Seite detailliert und vollständig auszufüllen, kann zu zusätzlichem Stress führen, und genau das wollen wir ja vermeiden.

Unser Tipp: Verlieren Sie sich nicht in Details – weniger ist hier definitiv mehr. Die beiden wichtigsten Bestandteile sind die Tagesreflexion und die Dankbarkeitsübung. Die anderen Komponenten können Sie bei Bedarf zusätzlich nutzen. Und auch das muss nicht jeden Tag geschehen.

Erlauben Sie sich, flexibel zu bleiben und das Tagebuch so zu nutzen, wie es für Sie passt. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg mit Ihrer Selbstfürsorge-Routine!

Institut für Bildungscoaching

Demmeringstraße 57
04177 Leipzig
Fon: 0341-68797984

info@institut-bildung-coaching.de
» www.institut-bildung-coaching.de

BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN



Aktuelle Rabatte,
Events und Neuigkeiten
direkt in Ihr Postfach!

Jetzt für den Newsletter anmelden:

» www.institut-bildung-coaching.de/newsletter

Folgen Sie uns!



