



Selbstfürsorge in schweren Zeiten – Mini-Arbeitsbuch

Dieses kleine Arbeitsbuch lädt Sie ein, inmitten von Belastung, Trauer oder Erschöpfung bei sich selbst anzukommen. Hier finden Sie einfache Schritte, die Halt geben dürfen, ohne zu überfordern.

1. Kleine Alltagsinseln schaffen

Selbstfürsorge beginnt oft mit kleinen Gesten. Kleine Rituale helfen, den Tag zu strukturieren und den Körper zu beruhigen.

- ☐ Eine feste Mahlzeit am Tag bewusst einnehmen
- ☐ Ein kurzer Spaziergang oder einige Minuten frische Luft
- ☐ Eine Aufgabe wählen, die heute machbar ist

2. Atem und Körper wahrnehmen

Der Körper reagiert häufig stärker als der Kopf. Kleine Übungen helfen, wieder Halt zu finden.

- ☐ Drei tiefe Atemzüge mit langer Ausatmung
- ☐ Füße bewusst auf dem Boden spüren
- ☐ Schultern kurz anheben, loslassen, nachspüren

3. Gefühle benennen

Gefühle werden leichter, wenn sie Worte bekommen. Alles darf da sein, nichts muss gelöst werden.

- ☐ Heute fühle ich mich... (Wort eintragen)
- ☐ Ich merke Anspannung an folgender Stelle im Körper...
- ☐ Ein Gefühl, das heute Raum haben darf, ist...

KompassRaum

BEGLEITUNGEN UND FORTBILDUNGEN
IN ZEITEN VON KRISE, TRAUER UND
ABSCHIED



www.kompassraum.de



j.becker@kompassraum.de



4. Grenzen erkennen und respektieren

Erlauben Sie sich, nicht alles leisten zu müssen. Grenzen schützen Kraft und geben Orientierung.

- ☐ Heute sage ich Nein zu...
- ☐ Diese Aufgabe kann warten...
- ☐ Diese Unterstützung darf ich annehmen...

5. Ressourcen sichtbar machen

Auch in schweren Zeiten bleiben kleine Quellen der Stärke bestehen. Sie zu benennen, stärkt das Gefühl von Stabilität.

- ☐ Ein Mensch, der mir gut tut...
- ☐ Etwas, das mir Ruhe gibt...
- ☐ Ein Moment heute, der leicht war...

6. Mini-Plan für die nächsten 24 Stunden

Ein kleiner, realistischer Plan gibt Orientierung und hält den Fokus auf das Wesentliche.

- ☐ Eine Sache, die ich heute erledige...
- ☐ Eine Pause, die ich mir erlaube...
- ☐ Ein Mensch, den ich kontaktieren möchte...

Zum Mitnehmen

Selbstfürsorge bedeutet nicht, stark zu sein.

Sie bedeutet, sich selbst mit derselben Freundlichkeit zu begegnen, die Sie einem geliebten Menschen schenken würden.