



LISA PIETSCH

SELBSTFÜRSORGE BEGINNT BEI DIR





Herzlich Willkommen

Wie schön, dass du da bist.

Vielleicht hast du dich für dieses Freebie entschieden, weil du spürst, dass du mehr auf dich achten möchtest – oder weil du gerade eine Zeit erlebst, in der du selbst zu kurz kommst.

Dabei begegnet mir immer wieder ein Gedanke: Selbstfürsorge wird oft mit Egoismus verwechselt. Doch das Gegenteil ist der Fall. Wer gut für sich sorgt, schafft die Grundlage, um Herausforderungen zu bewältigen, gesunde Grenzen zu setzen und auch für andere da sein zu können, ohne sich selbst zu verlieren.

Dieses kleine Workbook ist eine Einladung, für einen Moment innezuhalten und dich zu fragen: Was brauche ich gerade wirklich?

Ich wünsche dir, dass die folgenden Seiten dir neue Impulse schenken, Mut machen und dich daran erinnern, dass auch deine Bedürfnisse wichtig sind.

Von Herzen
Lisa



“Die wichtigste Beziehung deines Lebens ist die zu dir selbst. Pflege sie mit demselben Mitgefühl, das du auch anderen schenkst. So wirst du auch in stürmischen Zeiten handlungsfähig bleiben.”

MEIN SELBSTFÜRSORGE-CHECK

“Selbst-Fürsorge” bedeutet, für sich selbst zu sorgen, sich bewusst Zeit für das eigene körperliche und emotionale Wohlbefinden zu nehmen und somit Überlastung vorzubeugen. Es geht um das Kraft tanken, um die Dinge zu tun, für die du Kraft brauchst. Hier geht es darum auf die Signale deines Körpers und deiner Psyche zu achten.

Bewerte die folgenden Aussagen auf einer Skala von 1 - 10

1 = trifft überhaupt nicht zu

10 = trifft voll und ganz zu

Ich nehme meine Bedürfnisse wahr

Kann ich wahrnehmen, was ich brauche - und erlaube ich mir, danach zu handeln?
Bsp: Du fühlst dich einsam und möchtest Dinge nicht mehr allein tun - dann könnte ein Bedürfnis nach Nähe und Zugehörigkeit dahinter stecken.

Ich gönne mir Pausen

Finde ich im Alltag kleine Momente zum Durchatmen oder funktioniere ich ständig weiter?

Ich kann Grenzen setzen

Kann ich auch mal “Nein” sagen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben?

Ich kann um Hilfe bitten

Traue ich mich, Unterstützung anzunehmen, oder versuche ich alles allein zu bewältigen?

Ich tue regelmäßig Dinge, die mir gut tun

Schaffe ich bewusst Raum für Aktivitäten, die mich nähren und mir Freude bereiten?

Fazit: Welcher Bereich wünscht sich im Moment deine liebevolle Aufmerksamkeit?

Notiere hier dazu deine Gedanken:

MEINE KRAFTQUELLEN & AUSZEITEN

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die uns durch herausfordernde Zeiten tragen. Nimm dir einen Moment Zeit und erinnere dich daran, was dir guttut und wie du dir bewusst kleine Auszeiten schenken kannst.

Was gibt mir Kraft?

- Wann hast du dich zuletzt lebendig gefühlt?
- Wobei kannst du entspannen?
- Wer tut dir gut?
- Wo kannst du Energie tanken?
- Wie kannst du alles um dich herum vergessen?



Spaziergänge



ein gutes Buch lesen



kreativ sein (malen, zeichnen, basteln,...)



Musik hören (oder selbst machen)



Sport treiben



Gespräche mit Freunden



Zeit allein











Meine kleine Auszeit-Liste

Wenn du dir täglich nur 5 - 10 Minuten Zeit für dich nimmst, was würdest du tun?

- eine Atemübung - bewusst ein- und ausatmen
- einen Tee trinken
- in die Sonne gehen
- Lieblingslied hören
- ein paar Zeilen schreiben
- einen lieben Menschen anrufen
- kurz spazieren gehen
- etwas leckeres Essen
- ...

Meine drei persönlichen Wohlfühlen-Momente:

MEIN VERSPRECHEN AN MICH

sei es dir wert

Nun geht es ans TUN. Sei es dir selbst wert und gib dir selbst das Versprechen, das du auch deiner besten Freundin geben würdest. Beginne mit kleinen Schritten. Aber beginne sofort. Schreib hier das heutige Datum auf und welches Versprechen du dir ab sofort geben möchtest.

Datum:

Ab sofort möchte ich mehr:

Ab sofort möchte ich weniger:

Darauf möchte ich besonders achten

Mein Leitsatz



“

Selbstfürsorge ist kein Egoismus. Sie ist die Entscheidung, das eigene Herz mit derselben Fürsorge zu behandeln, die wir so selbstverständlich anderen schenken.



Inspiration

NÄCHSTE SCHRITTE

Wie geht's nun weiter?

Vielleicht hast du beim Ausfüllen dieser Seiten gemerkt, dass du dir mehr Ruhe, mehr Leichtigkeit oder mehr Zeit für dich wünschst.

Vielleicht sind auch Fragen aufgetaucht, auf die es noch keine Antwort gibt.

Das ist völlig in Ordnung.

Veränderung beginnt selten mit einem großen Schritt, sondern mit dem ersten.

Sie beginnt oft mit einer kleinen, bewussten Entscheidung.

01

Nimm dich selbst ernst

Wähle eine Erkenntnis aus den letzten Seiten und frage dich:

Was brauche ich heute wirklich?

Es muss nichts Großes sein. Wichtig ist, dass du es ernst nimmst und den ersten Schritt gehst.

02

Integriere EINE kleine Gewohnheit in deinen Alltag

Veränderung entsteht durch Wiederholung.

Nicht durch Perfektion.

Überlege dir eine erste kleine Handlung, die du in den nächsten Tagen umsetzen möchtest.

03

Hol dir Unterstützung

Du musst schwierige Lebensphasen nicht allein bewältigen. Wenn du dir Begleitung auf deinem Weg wünschst, begleite ich dich gern.

Manchmal beginnt Veränderung genau in dem Moment, in dem wir den Mut finden, sie nicht mehr allein tragen zu müssen.



DANKE, dass du dir Zeit für dich genommen hast.

Wenn du dieses Freebie bis hierhin ausgefüllt hast, hast du bereits einen wichtigen Schritt getan:

Du hast dir selbst Aufmerksamkeit geschenkt.

Selbstfürsorge bedeutet nicht, immer stark zu sein oder alles im Griff zu haben.

Sie beginnt dort, wo du innehältst, deine Gefühle wahrnimmst und dir erlaubst, gut für dich zu sorgen – gerade in herausfordernden Zeiten.

Vielleicht nimmst du aus diesen Seiten eine neue Erkenntnis mit. Vielleicht nur einen kleinen Gedanken oder den Mut für den nächsten Schritt. Beides ist wertvoll.

Ich wünsche dir, dass du dich immer wieder daran erinnerst:

Du musst nicht perfekt sein. Du musst nicht alles allein schaffen. Und du darfst dir die gleiche Freundlichkeit entgegenbringen, die du so oft anderen schenkst.

Nimm dir heute einen Moment und frage dich:

Was kann ich mir selbst schenken, damit ich mich ein kleines Stück leichter fühle?

Danke, dass ich dich ein Stück auf deinem Weg begleiten durfte.

Von Herzen,


Lisa



WOLLEN WIR IN KONTAKT BLEIBEN?



Ich freue mich, dass du dir Zeit für dieses Workbook genommen hast.
Vielleicht war es ein kleiner Moment des Innehaltens
– vielleicht auch der Beginn einer neuen Richtung.

Wenn du dich nach weiteren Impulsen, Austausch oder persönlicher Begleitung sehnst,
bist du herzlich eingeladen, mit mir in Verbindung zu bleiben.

+49 (0) 172 2433397

kontakt@lisa-pietsch.de

www.lisa-pietsch.de



@LISA__PIETSCH



PSYCHOLOGISCHE BERATUNG &
TRAUERBEGLEITUNG - LISA PIETSCH

Ich freue mich, wenn wir uns bei einer
Veranstaltung, in einem Workshop oder in
einem persönlichen Gespräch begegnen.

