

# Was will ich? – Ideenpool

Betrachten Sie die folgenden Vorschläge als kreatives Brainstorming und ergänzen Sie sie mit eigenen Zielen, Wünschen oder Träumen.

## Selbstfürsorge im Beruf

- ☐ Aufgaben besser verteilen bzw. delegieren
- ☐ Pausen einhalten und bewusst nicht an die Arbeit denken
- ☐ in der Mittagspause eine Runde spazieren gehen
- ☐ Fort- und Weiterbildungen buchen
- ☐ Büro zum Wohlfühlort umgestalten
- ☐ . . . . .

## Selbstfürsorge im sozialen Umfeld

- ☐ jemanden anrufen, den Sie lange nicht gesprochen haben
- ☐ Gleichgesinnte für Spieleabende finden
- ☐ Theaterbesuch mit Freunden und Freundinnen organisieren
- ☐ Buchclub gründen, Theater-AG beitreten
- ☐ Ehrenamt annehmen
- ☐ eine toxische Beziehung beenden
- ☐ . . . . .

## Selbstfürsorge für mehr Gesundheit

- ☐ früher aufstehen und Sport treiben
- ☐ versuchen, jeden (2.) Tag Gemüse zu essen
- ☐ Wechselduschen einführen
- ☐ eine Stunde vor dem Schlafengehen das Handy ausschalten
- ☐ in stressigen Situationen tief durchatmen
- ☐ . . . . .

## Weitere Ideen für mehr Selbstfürsorge

- ☐ neue Sprache, Hobbys erlernen
- ☐ eine spannende Sportart ausprobieren (Tauchen, Bogenschießen, Tanzen)
- ☐ neue Wege z. B. zum Einkaufen gehen
- ☐ einen Schrebergarten mieten
- ☐ Kleiderschrank ausmisten
- ☐ Achtsamkeit, Meditation oder andere Entspannungstechniken erlernen
- ☐ Gerichte aus Ihrem Lieblingsurlandsland kochen
- ☐ Fotos sortieren
- ☐ ein neues Museum besuchen
- ☐ Binge Watching (Serienmarathon) der Lieblingsserie
- ☐ ein Wochenende im Kloster verbringen
- ☐ im Café Leute beobachten
- ☐ . . . . .

## Selbstfürsorge für mentale Stabilität

- ☐ jeden Morgen das Bett machen
- ☐ sich in jedem Spiegel freundlich anlächeln oder ein High five geben
- ☐ abends Musik auflegen und tanzen
- ☐ jemandem ein Kompliment machen
- ☐ Tagebuch oder Morgenseiten (jeden Morgen drei Seiten per Hand aufschreiben) führen
- ☐ . . . . .