

# 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 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
- . . . . .

## 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
- . . . . .

## 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
- . . . . .

## 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 Lieblingsurlaubsland kochen
- Fotos sortieren
- ein neues Museum besuchen
- Binge Watching (Serienmarathon) der Lieblingsserie
- ein Wochenende im Kloster verbringen
- im Café Leute beobachten
- . . . . .