

Idee: Schneiden Sie sich diese Checkliste aus, und laminieren Sie diese.

Checkliste zur Selbstfürsorge und mehr Selbstmitgefühl:

- **STOP:** einen Moment innehalten, sich aktiv „ausklinken“.
 - **Wie?** Schließen Sie für einen Moment die Augen, oder verlassen Sie den Raum. Hilfreich können Verknüpfungen sein, wie z.B.: Jedes Mal wenn ich mich im Auto abschnalle, halte ich einen Moment inne und führe die Punkte STOP-CHECK-OPERATE durch.
 - **Wann?** regelmäßig im Alltag. Versuche diese Punkte mehrmals täglich durchzuführen.
- **CHECK:** „Wie geht es mir?“
 - Wie ist mein Atem? (ruhig, gleichmäßig, flach,...)
 - Wie ist meine Stimmung? (gelassen, aufgewühlt, fröhlich,...)
 - Wie ist mein Puls? (schnell, ruhig,...)
 - Welche weiteren Empfindungen nehme ich wahr? (Hunger, Durst, körperliche „Wehwehchen“)
- **OPERATE:** „Wie helfe ich mir?“
 - Audio zu Selbstmitgefühl
 - Atme 5x tief ein und wieder aus
 - Lege Deine Hand aufs Herz (schüttet Oxytocin aus)
 - Schenke Dir ein Lächeln (Aktivierung des Vagus Nerv)

Selbstfürsorge heißt, sich selbst liebevoll und wertschätzend zu begegnen, das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und aktiv zum eigenen Wohlergehen beizutragen.

-Dahl & Glugosch, 2020-