

Gut für sich selbst sorgen

Bald beginnen die großen Ferien und vielleicht die Chance einmal ein wenig mehr an sich selbst denken.....

Für mich selbst sorgen –was ist gedacht?



Das wir uns diese Frage stellen müssen zeigt, wie sehr wir uns häufig im Alltag von unseren eigenen Bedürfnissen entfremdet haben. Zunächst einmal bedeutet Selbstsorge natürlich, dass Sie sich um Ihre körperlichen Grundbedürfnisse kümmern sollten – gesunde Ernährung, Bewegung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Phasen der Entspannung.

Genauso wichtig ist die Pflege unserer seelischen Bedürfnisse.

*Den eigenen Wünschen und Bedürfnissen Raum und Zeit geben.*

Allzu rasch meldet sich das schlechte Gewissen: „Aber ich kann doch nicht die Bügelwäsche liegen lassen, nur weil ich es schön fände, endlich wieder einmal mit meiner Freundin bummeln zu gehen.“

Schon sind die Ansprüche an sich selbst und der innere Kritiker wieder auf dem Plan. Was ist wichtiger: Ihr Wohlbefinden oder der fertige Bügelkorb?

Die Grundlage dafür ist die Wertschätzung für sich selbst. In erster Linie bedeutet es, uns über unsere ganz persönlichen Bedürfnisse im Klaren zu sein und uns darum zu kümmern, sie zu erfüllen und den Wert dessen, was wir Tag für Tag tun, bewusst anzuerkennen, statt immerfort auf irgendwelche Defizite zu schauen.

Für jeden Menschen kann das, was ihn glücklich macht, anders aussehen.

Wertschätzung für sich selbst beinhaltet, sich selbst mit diesen individuellen eigenen Bedürfnissen zu akzeptieren und zu respektieren.

Es geht um eine gelingende Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

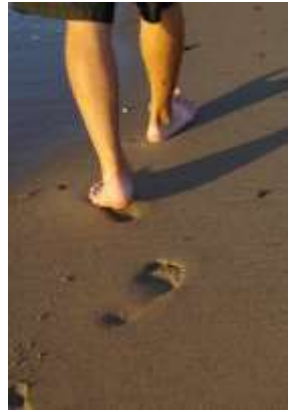
Bewerten Sie die Dinge, die Ihnen Erholung, Spaß und Freude bringen, nicht länger als „LUXUS“

Sie sind es sich wert, für Ihr Wohlbefinden zu sorgen.

Die Ferien und Urlaubszeit könnte ein Start für eine Zeit der Lebensfreude sein!

Nehmen Sie sich einen Tag für sich selbst, machen Sie einen Spaziergang.....

Widmen Sie sich dem, was Sie als bereichernd für sich empfinden und erweitern Sie Ihre Welt auch immer wieder durch neue Erfahrungen: Trommelworkshop, Stand up Paddle, Essen in einem Dunkelrestaurant..)



### **„Gott lässt Zeiten des Aufatmens kommen!“ Apg 3,20**

Klingt das nicht verheißungsvoll?

In der Unterbrechung hat auch Gott eine Chance.

Gott lässt diese Zeiten kommen, es stimmt tatsächlich. Sie sind schon da, mitten in meinem Alltag. Ich habe sie nur bisher nicht beachtet. Sie sind wie ein kleines Geschenk, das da unbemerkt liegt. (In der S-Bahn, in der Mittagspause...) Es liegt an mir die Zeit zu nutzen: um gar nichts zu tun, um tatsächlich Atem zu holen, um mal zu spüren: Wie geht es mir jetzt gerade? Was will ich vielleicht anders?

Zeiten des Aufatmens: Es gibt sie tatsächlich, an jedem Tag – und es liegt an mir, sie anzunehmen und dafür zu nutzen.

Ihnen allen wünsche ich eine erholsame und wunderschöne Zeit!

Der Herr segne uns  
mit Zeiten der Erholung und der Freude,  
mit Zeiten der Stille und der Kraft.  
Er segne unsere Lebenszeit.  
In jedem Augenblick sei er uns nahe.  
Er begleite uns in der Urlaubs- und Sommerzeit  
und schenke uns ein glückliches Wiedersehen.

