



Ulrike Scheuermann

Self Care

Du bist wertvoll

Das Selbstfürsorge-Programm

KNAUR 
BALANCE

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de**



Originalausgabe 2019.

© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Logosynthese® ist eine eingetragene Marke

von Dr. Willem Lammers, 7304 Maienfeld, Schweiz.

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: Alexandra Dohse, www.grafikkiosk.de

Coverabbildung: ©Zamurovic Photography/Shutterstock.com

Abbildungen im Innenteil: Shutterstock.com

Satz: atelier-sanna.com, München

Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München

Printed in Slovakia

ISBN 978-3-426-67571-7

5 4 3 2 1

INHALT

ES IST ZEIT 10

DEIN WEG ZU DIR SELBST 12

Die Geschwister Selbstwert und Selbstfürsorge 12

Self Care als Lebenshaltung 13

Bewusst werden, der erste Schritt 15

Tiefe Self Care 17

Nachhaltige Entwicklung ohne Disziplin 18

Schreibdenken im Self-Care-Journal 20

Körper, Psyche, Essenz 21

Die 7 Felder der Self Care 22

Fokus »Essenz« 24

1 DEINEN KÖRPER LIEBEN 27

Im Kontakt mit deinem Körper 28

Körperweisheit 31

Die Körperbiografie 36

Körperselbstwert 37

1

2 DEINE GEFÜHLE HEGEN 47

Emotionen haben Auslöser 48

Emotionen annehmen und ausreifen lassen 49

In die Tiefe gehen 56

Die Stimmung aufhellen 61

2

3

3 ERHOLSAM VIEL SCHLAFEN 71

Körperrhythmen 75

Der Tagesausklang 78

Einschlafen und Durchschlafen 81

Die Schlafbiografie 83

4

4 DEINEN RAUM GESTALTEN 87

Der innere Schaffensraum 88

Der persönliche Raum 91

Behütet wohnen 93

Der Arbeitsraum 95

Fokussieren und Pausieren 105

In der Natur sein 110

5

5 DEINE VERBUNDENHEIT STÄRKEN 115

Selbstverbindung 116

Freude am Zusammensein 122

Was uns trennt 124

Die Verbindung fühlen 128

Hilfe bekommen 130

6

6 DEINE GEDANKEN BEFREIEN 135

Schreibdenken 136

Einschränkende Denkmuster 139

Gedankenstille 145

Annehmen, was ist 149

7 DEINE SEELE ENTFALTEN 159

Die Seele 160

Reichtum und Dankbarkeit 160

Das Wesentliche leben 165

Freude als Kompass 167

Leuchten 173

Die eigene Spiritualität 174

7

WORLD CARE 178

Danke 180

ANHANG 183

Self-Care-Übungen für jeden Tag 184

Das Self-Care-Programm – die Übungen im
Überblick 186

Meine Empfehlungen für Bücher
und andere Quellen 190



*Inmitten all der Anforderungen
und Verausgabung,
der Selbstzweifel und Unzulänglichkeiten,
der Sorgen und Ängste gibt es einen Ort,
den du aufsuchen kannst,
und sei es nur für ein paar Sekunden.
Du kennst den Ort.
Er ist in dir.*

ES IST ZEIT

Die Leute posten Krokusfotos auf Facebook und sind fröhlich an diesem hellen Frühlingstag. Maria nicht. Seit bald einem Jahr arbeitet sie sieben Tage pro Woche, mit so vielen Wochenstunden, dass sie es lieber nicht erzählt. Und niemand merkt, dass es ihr dabei schlecht geht. Nicht ihre Kolleginnen und Kunden, da funktioniert sie gut. Auch privat redet sie kaum noch darüber, denn sie will nicht jammern. Wenn Sachen schiefgehen, beschimpft sie sich selbst, und nach unruhigen Nächten liegt sie ab vier oder fünf Uhr wach.

An dem Frühlingmorgen mit den Krokusfotos liest Maria in einem Zeitungsartikel, »morgendliches Früherwachen« sei ein Symptom von Depression. In diesem Moment fühlt sie ein inneres Aufrichten, und sie weiß mit einem Mal: *So* wird sie nicht mehr weitermachen. Es geht jetzt nicht mehr um Durchhalten und Funktionieren.

Es ist Zeit.





DEIN WEG ZU DIR SELBST

Wenn du wie Maria merkst, dass es Zeit ist, wieder – oder zum ersten Mal wirklich – für dich selbst zu sorgen, so ist es wohl kein Zufall, dass du mein Buch liest. Vielleicht wünschst du dir neue Impulse für ein starkes, gesundes Leben mit stabilem Selbstwert. Und du merkst, dass bei dir etwas nicht mehr in Balance ist, möglicherweise sogar schon seit Längerem: Fühlst du dich zu oft erschöpft, überfordert, verausgabt? Schon länger wie ausgebrannt, mit dem Gefühl, nur noch von einer Anforderung zum nächsten Stress zu rennen? Gehst du über deine Kraftgrenzen, immer wieder? Schläfst du regelmäßig weniger als acht, sogar nur fünf oder sechs Stunden? Vielleicht geht dir die Freude in deinem Leben und am Zusammensein mit anderen Menschen verloren und du vergisst über alledem, was du für andere tust, was du selbst brauchst, um erfüllt und mit voller Kraft zu leben. Nun, damit bist du wahrlich nicht allein.

Die Geschwister Selbstwert und Selbstfürsorge

Maria steht für die unzähligen Menschen, die mir bei Vorträgen, in meiner *esencia Akademie* und im Privaten begegnen. Es sind Vielbeschäftigte und HochleisterInnen, die etwas gestalten, erreichen und bewirken wollen. Sie sind anspruchsvoll, an erster Stelle mit sich selbst. Sie arbeiten und leben grundsätzlich mit Sinn und Zielen, sorgen auch für die Menschen um sich. Das klingt alles ganz gut – wenn nicht alles so viel wäre, wenn sie nicht so erschöpft wären, wenn sie doch mehr Zeit für sich hätten. Und da zeigt sich der Zusammenhang zwischen Selbstfürsorge und Selbstwert.

In der neueren psychologischen Literatur sind Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl zentral, um den Selbstwert von innen zu stärken und zu stabilisieren.¹ Wir können lernen, besser für uns zu sorgen – und uns daraus folgend wertvoller fühlen; wenn du dir zum Beispiel Pausen gönnst, obwohl noch nicht alles erledigt ist, fühlst du deinen Wert plötzlich stärker. Und das geht ebenso umgekehrt, denn Selbstwert und Selbstfürsorge sind Geschwister, die ihren Weg gemeinsam gehen: Wenn du dich wertvoll fühlst, bist du es dir wert, dich nicht zu überfordern und sorgsam mit dir zu sein; wenn du dich selbst liebst, kannst du andere Menschen lieben; wenn du deinen Wert

fühlst, bist du verbunden und schaffst Wert für die Welt. In beiden Wegrichtungen stehst du für dich ein, stärkst deine Lebensenergie und erstrahlst. Immer mehr.

Ich habe eine Vision für dich: Wie wäre es, emotional ausgeglichen und heller gestimmt durch den Tag zu gehen? So richtig gut ausgeschlafen nach ungefähr acht Stunden Schlaf? Dich wieder wichtiger zu nehmen und dir Zeit nur für dich selbst einzuräumen? Dich wohl in deinem Körper zu fühlen? Das Zusammensein mit anderen Menschen zu genießen und dich aufgehoben und angenommen zu fühlen? Wie wäre es, auch während Durststrecken aus deinem Inneren neue Kraft zu schöpfen? Kreativ, klar und fokussiert zu denken? Mit voller Kraft nicht nur Pflichtaufgaben, sondern auch Dinge zu tun, die dir tief am Herzen liegen? Das könnte eine gute Vorstellung sein, oder? Und es ist viel mehr als das.

Self Care als Lebenshaltung

Wenn wir *nicht* gut für uns sorgen, brennen wir irgendwann aus, werden krank, aggressiv oder depressiv und verlieren den Kontakt zu uns selbst und unserem Lebenssinn. Wenn wir zum Beispiel nicht mit voller Kraft Grenzen setzen, frisst das überfüllte Leben uns die Zeit weg, die wir auch gut für uns selbst gebrauchen könnten. Wenn wir uns nicht entscheiden, ertrinken wir in der Menge der Aufgaben. Damit ist Self Care existenziell. Und wohl heute wichtiger denn je. Self Care ist keine trendige Modeerscheinung, die in zwei Jahren wieder vergessen ist. Self Care ist eine Lebenshaltung. Und möglicherweise sogar *der* Selbstentwicklungsschlüssel in unserer heutigen beschleunigten, reizüberflutenden, überfordernden Welt. Deshalb habe ich dieses Self-Care-Konzept entwickelt.

» *Self Care ist eine Lebenshaltung und sogar DER Selbstentwicklungsschlüssel in unserer reizüberflutenden und überfordernden Welt.*

Überall treffe ich auf Menschen, die sich aufreiben zwischen einem Hochleistungsjob oder zwei Teilzeitjobs, einer Unternehmensführung mit »selbst- und-ständig«, mit Kinderbetreuung, Haushalt, Ehrenamt und der Sorge für die hilfsbedürftigen Eltern. Und dann wird noch der alte Vater ernsthaft

krank, die Geschwister wohnen weit weg, und man liebt doch seine Eltern. Wie soll das gehen, wenn Immer-weiter-Machen die einzige Option zu sein scheint?

Es geht nicht. Kurzfristig vielleicht schon – oder jung und mit frischen Kräften. Auf Dauer und über viele Jahre wird es immer schlechter gehen. Irgendwann kann der Körper nicht mehr, will unser Geist nicht mehr, wird unsere Seele krank. Wenn wir das rechtzeitig merken, umso besser. Maria, von der ich eingangs erzählte, hat sich innerlich aufgerichtet, als sie ahnte, dass sie in eine Depression mit Krankheitswert schlidderte: »Es ist Zeit.«

Auch die eigenen Kinder können ein Anlass sein zu realisieren, dass es Zeit ist, gut für sich zu sorgen. Unsere Töchter und Söhne lernen durch das Vorbild ihrer Eltern, sich mit ihrer Würde und ihrem Wert wichtig zu nehmen. Sie lernen so auch, dass es richtig ist, für sich einzustehen und zum Beispiel keine Grenzverletzungen zu dulden.

Wenn wir den Ausstieg aus dem »Immer-Weiter« nicht finden, übernimmt manchmal etwas anderes die Führung – das Leben, das Schicksal. Eine Krankheit, ein Unglück, eine Krise treten ins Leben. Das zwingt uns innezuhalten. Und damit führt uns die Krise in das hinein, was wir vermeiden wollten: Wir müssen aussteigen, ausruhen, uns erholen. Krankheiten können genau diese Funktion haben.

Nun, *nicht* gut für sich zu sorgen ist nichts Ungewöhnliches. Wir haben wohl alle damit zu tun, auch gestandene Psychologinnen wie ich. Der Anspruch, ständig perfekt für sich zu sorgen, wäre viel zu hoch – und macht zusätzlich Druck. Den Druck haben wir aber alle schon genug im Leben, und ich will ihn hier bestimmt nicht erzeugen. Das Funktionieren ohne gute Selbstfürsorge kann in einer Lebensphase auch mal okay sein, vor allem wenn sie im Lebensplan sinnvoll ist. Eltern kleiner Kinder vernachlässigen sich zum Beispiel oft ein paar Jahre lang. Man sieht manche mit schlabbrigem Kleidungsstück und verstrubbelten Haaren, blass und übermüdet zwischen Spielplatz und Kita umherwandern, oder sie sind zumindest innerlich mit ihrer Aufmerksamkeit voll bei den Kindern. Es gibt eine Aufgabe, und für eine gewisse Zeit kann das so in Ordnung sein.

Doch irgendwann kommen wieder andere Zeiten. Maria hat es gemerkt. Du hast es gemerkt. Und das Gute im Schwierigen ist: Wir können jeden schwierigen Zustand als Anlass für persönliche Entwicklung nutzen. Jetzt, mit diesem Buch in der Hand, ist diese Zeit gekommen.

Bewusst werden, der erste Schritt

Self-Care-Check

Gibt es in deinem Leben ...

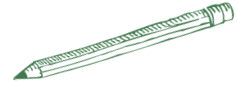
- Momente der Lebensfreude und friedlicher Stimmungen?
- einen freundlichen Kontakt mit deinem Körper?
- genug Schlaf, also ungefähr acht Stunden?
- die Freiheit, Ja oder Nein zu sagen und selbst zu bestimmen, was du tust oder lässt?
- bewusste Zeit für dich selbst, zumindest ein paar Minuten?
- die Bereitschaft, freigiebig und bedingungslos zu lieben?
- ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen?
- das Gefühl, wertvoll und wichtig zu sein, auch ohne etwas dafür zu leisten?
- die Gewissheit, dass dein Leben einen Sinn hat?

Konntest du eine oder mehrere Fragen bejahen? Das ist schon mal gut. Und ein schöner Anlass, hier weiterzulesen, denn ich weiß, da geht noch viel mehr. Du fängst mit diesem Buch schließlich gerade erst an. Konntest du zu keiner Frage Ja sagen? Dann ist es ganz sicher Zeit für mehr Self Care. Und die beginnt im ersten Schritt immer mit bewusster Selbstwahrnehmung: Wir kommen dadurch in Kontakt mit uns selbst, können herausfinden, was wir gerade brauchen, und nehmen uns ein paar Sekunden Zeit für uns – all das führt zu Self Care und ist zugleich schon Self Care.

Dazu kannst du hier kurz einmal auf die Fragen antworten – hier wie bei allen weiteren Übungen am besten immer mit dem ersten Impuls, der dir in den Sinn kommt, damit du Signale aus dem Unbewussten ungefiltert dabei hast:

Selbstwahrnehmung

Wo sind meine Gedanken?



Welche Emotion ist da?

Was sagt dein Körper?

Die drei Fragen decken die wichtigsten Bereiche deines Selbst ab und sind gut geeignet, um sie dir tagsüber immer mal wieder zu stellen. Sie begegnen dir auch am Ende jedes Kapitels. Diese Selbstwahrnehmung dient dir als Grundlage, um im zweiten Schritt herauszufinden, ob und was du tun willst und kannst, um gut für dich zu sorgen. Der dritte Schritt: Tun. Und spätestens da wird es oft schwierig.

Sehr viele Menschen rennen weiter durch ihr Leben, weil sie unbewusst genau wissen, dass sie – würden sie ihren Zustand ernst nehmen – Konsequenzen ziehen müssten, auch weniger leichte: Nein sagen zur nächsten Karriereoption im Job, einen Heimplatz für die demente Mutter suchen, die Kinder an den Samstagen zur Tante bringen. Und vor diesen Konsequenzen scheuen sie zurück. Das ist ziemlich normal. Doch es muss nicht so bleiben. Denn immer dann, wenn wir trotz guter Vorsätze nicht gut für uns sorgen, können wir herausfinden, was uns auf einer tieferen Ebene an der Selbstfürsorge hindert.

Tiefe Self Care

Hast du dir schon mal vorgenommen, jeden zweiten Tag Sport zu treiben, und das Vorhaben nach zwei Wochen wieder verworfen? Suchst du Antworten in der Meditation und merkst, dass du die Ruhe dafür nicht findest? Oft gibt es eine erste Begeisterung, aber bald lässt die Motivation nach, und die Vorsätze geraten in Vergessenheit. Um zu dauerhafter Self Care mit Liebe und Verantwortung für dich selbst zu gelangen, kann es sein, dass du deinem tiefsten Schmerz begegnen musst, der dich bisher von deiner Selbstfürsorge abgehalten hat: Vielleicht erinnerst du dich daran, dass du als Kind selbst vernachlässigt wurdest und deshalb nie gelernt hast, gut für dich zu sorgen. Oder du realisierst, dass du dich jahrelang unnötig für andere aufgeopfert hast – sie hätten es auch ohne dich geschafft, vielleicht sogar besser.

Erst wenn du solch schmerzlichen Tatsachen ins Auge blickst, kannst du hindurch- und darüber hinausgehen. Dazu gehört eine annehmende Haltung mit dem Grundgedanken: Wenn wir Unliebsames wegdrängen, gewinnt es an Kraft. Was wir bekämpfen, wird stärker. Wenn wir dagegen hinsehen und annehmen, verbrauchen wir unsere Energie nicht mehr für die Abwehr.

» *Wenn wir Unliebsames wegdrängen, gewinnt es an Kraft.
Was wir bekämpfen, wird stärker.*

Viele Menschen sind durchgehend mit dieser Abwehr beschäftigt: Arbeiten, Essen, Trinken, Rauchen, Shoppen, Social-Media-Surfen, Vielreden. All das kann eine Abwehrstrategie sein, um wegzudrängen, was dahinterliegt: seelische Schmerzen, Angst, Einsamkeit, das Gefühl von Leere. Solange dieses Dahinterliegende im Unbewussten existiert, kannst du dir mit dem Verstand noch so viel vornehmen: »weniger arbeiten«, »täglich meditieren« oder »keinen Zucker mehr essen«. Das kennst du vielleicht vom Thema »Rauchen«: Jemand hört mit dem Rauchen auf und isst jetzt viel mehr als vorher. Warum? Weil das Problem im Hintergrund weiterbesteht. Das Unbewusste ist stärker, wir sollten es also miteinbeziehen, und dafür lernst du in diesem Buch pragmatische Wege kennen.

Nachhaltige Entwicklung ohne Disziplin

Zum Glück gibt es heute moderne psychologische Methoden, die an dem Ort ansetzen, an dem emotionale Blockaden entstehen und von dem aus sie wirken: im Unbewussten. Wir können dort nachhaltig etwas verändern, ohne Disziplin und Durchhalten. In meiner Arbeit nimmt das eine wichtige Rolle ein. Die energiepsychologischen Methoden etwa setzen dort an. Mit einer dieser Methoden – Logosynthese® – arbeite ich seit 2008. Ich stelle sie dir in einigen Übungen vor, sodass du damit experimentieren kannst. Ebenso findest du weitere jahrzehntelang erprobte Übungen, zum Beispiel aus der Aufstellungsarbeit, dem Achtsamkeitstraining und meinem Schreibdenken-Konzept.

Ich stehe mit meiner Arbeit generell für einen sanften und nachhaltigen Weg der persönlichen Entwicklung. Es sollte kein zusätzlicher Stress durch den Weg entstehen. Das passt auch nicht zu Self Care. Es darf leicht und mit Freude gehen und nicht in erster Linie mit bewusster Willenskraft und Training, die beide eben schwer durchzuhalten sind. Sonst ist man irgendwann frustriert und beschuldigt wahlweise sich selbst oder die Therapeutin, den Trainer oder auch die Buchautorin dafür, dass es nicht klappt.

Es geht ja auch nicht um die »richtige«, die perfekte Self Care, bei der du irgendwann über die Ziellinie läufst. Self Care ist eine Reise, und ich möchte dich dazu anregen, auf deinem Weg eine neue Richtung einzuschlagen, auf dem du mehr Self Care zulässt und diesen Weg mit der Zeit immer leichter gehst. Selbst wenn du nur die eine oder andere Übung, vielleicht auch nur aus einem der sieben Felder umsetzt, sorgst du damit für dich, und es kann ein entscheidender Impuls für eine neue Ausrichtung sein.

Und es kann zudem immer sein, dass du etwas anderes brauchst, wenngleich du hier hochwirksame Herangehensweisen ausprobierst. Zeitpunkt, Methoden oder Setting passen vielleicht gerade nicht für dich; es könnte zum Beispiel sein, dass eine persönliche Begleitung wichtig für dich ist. Dann solltest du dir nicht die Schuld für ein »Misslingen« geben.



Schreibdenken im Self-Care-Journal

Ich habe in den zurückliegenden zwanzig Jahren einen Ansatz für persönliches Wachstum durch inspiriertes Schreiben entwickelt: »Schreibdenken«. Dabei nutzt man das Schreiben als Denk-, Lern- und Fühlwerkzeug. Schreibdenken kann dich – wissenschaftlich nachgewiesen – bei deiner Entfaltung großartig unterstützen, und ich möchte dir deshalb schon hier ein *Self-Care-Journal* ans Herz legen. Das ist ein Buch zum Hineinschreiben, begleitend zu dem Buch, das du gerade in der Hand hältst. Hier ist der Platz begrenzt – in deinem Journal dagegen ist so viel Platz, wie du brauchst. Du kannst unter mehreren Möglichkeiten wählen: Ich habe ein eigens dafür konzipiertes, schön gestaltetes Self-Care-Journal entworfen. Du erhältst es auf der Website zum Buch: www.selfcare-programm.de.

Weitere Möglichkeiten sind jedes Notizbuch, am besten in deiner Lieblingsfarbe, oder auch lose Blätter, in einem schönen Ordner gesammelt. Ebenso geht ein digitales Notizbuch, wenn das für dich nicht zu sehr nach Arbeit »riecht«. Ich mache die Erfahrung, dass mit Papier und Stift mehr möglich ist: Die Schreibtätigkeit ist dann sinnlicher, und du kannst schnell mal etwas kritzeln, skizzieren, Farbstifte einsetzen und die Seiten mit wenig Aufwand eigenwillig gestalten. Dass handschriftliches Schreiben die Kreativität, Vorstellungskraft und das Erinnerungsvermögen fördert, ist ohnehin wissenschaftlich belegt. Zudem gilt mit Stift und Papier zu schreiben heute als sinnlicher Luxus. So kann etwa ein Füller mit einer guten Feder ein »Füllerfeeling« erzeugen, über das man sich jedes Mal von Neuem freut.

» *Handschriftliches Schreiben mit Stift und Papier fördert die Vorstellungskraft und Kreativität und gilt heute als sinnlicher Luxus.*

Das Self-Care-Journal kann deine Entwicklung entscheidend beflügeln. Es ist wie eine Person, die du jeden Tag triffst, um dich ein wenig zu unterhalten. Probiere es ein paar Wochen lang aus – du wirst dich bald jeden Tag darauf freuen.

Körper, Psyche, Essenz

Ich bin Psychologin, doch es wird hier nicht nur um psychologische Ansätze gehen. Ich denke und arbeite ganzheitlich. Das hat seine Hintergründe. Ich habe auch Medizin studiert. Damals war mein Leitsatz »Gesundbleiben statt Gesundmachen«, den ich schließlich lieber als Psychologin verfolgen wollte. Nach Abschluss des Grundstudiums der Medizin wechselte ich zur Psychologie. Doch mein Herz schlägt nach wie vor *auch* für die Medizin. Und für noch mehr. Denn neben Körper und Psyche gehört eine dritte Ebene zu uns: die Essenz, das heißt unser wahres Selbst mit unserem persönlichen Sinn. Die immense Bedeutung dieser Ebene für ein gesundes, selbstwertvolles und selbstfürsorglich gelebtes Leben ist mir mit den Jahren immer bewusster geworden.

Heute verbinde ich alle drei Ebenen – Körper, Psyche, Essenz – in meinem Self-Care-Konzept. Ich kombiniere Forschungsergebnisse aus Medizin und Psychologie mit philosophischen Ansätzen und bodenständiger Spiritualität zu einem neuartigen Lebensstil, der dir vieles ermöglichen kann: deine Blockaden aus dem Weg räumen und gut für dich sorgen, Erschöpfung, Depression und Burn-out überwinden und zu stabilem Selbstwert, gestärkter Lebensenergie und Gelassenheit finden sowie mit deiner ganz eigenen Schönheit erblühen.

Die 7 Felder der Self Care

Self Care gehört an jeden Ort, in jede Lebenssituation. Mit meinem Selbstfürsorge-Programm mit den sieben Feldern der Self Care kann das gelingen. Ich möchte dich dazu unmittelbar in deinem Alltag ermutigen, auch ohne Sabbatical oder Meditationswoche im Kloster.

Das Selbstfürsorge-Programm

Ich gebe dir eine Landkarte mit den sieben Feldern. Sie sind weit, nicht hierarchisch, und es gibt keine spezifische Reihenfolge. Neben Impulsen zum Nachdenken und Hintergrundwissen, zum Beispiel zu medizinischen und psychologischen Forschungsergebnissen, kannst du meine Übungen ausprobieren – ohne festgelegten Ablauf und ohne »Muss«: Ich mache dir Angebote, aber du findest deinen eigenen Weg. Es gibt niemanden, der oder die besser weiß als du, was jetzt gut für dich ist. Am Ende des Buches findest du eine kleine Übungsauswahl, die sich gut für jeden Tag eignet, sowie eine Übersicht aller Übungen.

Wenn du merkst, dass du bei dem einen oder anderen Feld tiefergehen und dich intensiver darin entwickeln willst, dann melde dich bei mir. In meiner *esencia Akademie* kannst du dich über meine CrossMedia-Programme zur Persönlichkeitsentwicklung informieren: www.ulrike-scheuermann.de.

In meinen rund 25 Jahren als Psychologin habe ich unzählige Menschen begleitet: Menschen, die damals zu uns in den Berliner Krisendienst kamen, und später alle, die im Coaching oder an meinen CrossMedia-Programmen live und online teilnahmen. Wenn ich von ihnen erzähle, habe ich sie komplett anonymisiert und anders benannt, sodass du nie eine reale Person erkennen wirst, selbst wenn du glaubst, es wäre so. So können sich meine Teilnehmenden bei mir sicher fühlen und sind mit ihren Persönlichkeitsrechten geschützt, und du brauchst gar nicht erst zu überlegen, ob du jemanden erkennst.

Auf der Website zum Buch findest du immer das Aktuellste, Empfehlungen für Bücher, Videos und andere Begleitmaterialien, einzelne Übungen als Audiodateien und weitere praktische Umsetzungshilfen zum Herunterladen oder Bestellen: www.selfcare-programm.de.

Die 7 Felder im Überblick

1

DEINEN KÖRPER LIEBEN: Die liebevolle Beziehung zu unserem Körper ist unser Fundament. Wir haben damit den besten Kompass, zum Beispiel für unsere Grenzen: »Was ist zu viel?« – dein Körper, dein Guide.

2

DEINE GEFÜHLE HEGEN: Manchmal sind wir regelrecht durchgeschüttelt von Emotionen wie Angst, Ärger oder Trauer. Du lernst einen neuen Umgang und hochwirksame Möglichkeiten zur Stimmungsaufhellung kennen und kannst ausgeglichener, ruhiger und gelassener werden.

3

ERHOLSAM VIEL SCHLAFEN: Wirklich ausgeschlafen zu sein kann alles verändern und ist Self Care pur. Wir regenerieren dabei körperlich und geistig und sind emotional ausgeglichener. Und deutlich produktiver.

4

DEINEN RAUM GESTALTEN: Wir können unseren Raum fürsorglich gestalten: mit uns allein, zu Hause, bei der Arbeit und in der Natur. Und jeder Raum hat Grenzen, die es zu achten gilt.

5

DEINE VERBUNDENHEIT STÄRKEN: Wir sind keine Einzelwesen. Ein gutes Leben besteht aus guten Beziehungen. Die Basis dafür sind die starke Verbindung zu uns selbst und die umfassende Selbstliebe, um auch andere immer umfassender zu lieben.

6

DEINE GEDANKEN BEFREIEN: Unsere Gedanken können uns unser Leben lang einschränken, Angst machen und kleinhalten. Oder uns innerlich frei werden lassen, um aus allem zu lernen, was das Leben uns bringt.

7

DEINE SEELE ENTFALTEN: Jenseits von Körper und Psyche gehört eine weitere Ebene zu uns, die oft vernachlässigt wird. Wenn wir unsere Seele entfalten, leben wir das richtige – unser – Leben.

Fokus »Essenz«

Ich möchte dich mit diesem Buch in ein kraftvolles, freies Leben hineinführen. Mit 25 Jahren psychologischer Arbeit ist »Self Care« mein Beitrag für eine Welt, in der immer mehr innere Freiheit, Sorge und Liebe füreinander möglich werden. Der Weg führt aus der Flut der Anforderungen und aus der Verausgabung immer mehr hin zu dir selbst.


Die Grundidee lautet: »Weniger ist mehr.« Weniger Konsum. Weniger Verausgabung. Weniger Ja-Sagen, wenn du Nein meinst. Weniger innere Einschränkungen durch Glaubenssätze und belastende Einflüsse aus Vergangenheit und Zukunft. Du bist es dir wert, dich auf das *für dich* Wesentliche zu konzentrieren. Dazu gehört die Selbstbegrenzung mit einem »Genug«-Gefühl: Von einer langen Liste, was du fürs Glücklichein brauchst, kommst du zu wenigen Dingen. Von hundert To-dos zu der einen, wichtigsten Aufgabe für die nächste Stunde. Von verstreuten Zielen zu deiner Lebensaufgabe. Reduzieren auf das Wesentliche. Fokussieren auf die Essenz. Darum geht es.

»» *Reduzieren auf das Wesentliche.
Fokussieren auf die Essenz.*

Sorge für dich, denn du bist so unendlich wertvoll!

Es ist mir eine Ehre und Freude, dich dabei zu begleiten.

Ulrike, im November 2018



*Nimm einen tiefen Atemzug:
Wo sind meine Gedanken?
Welche Emotion ist da?
Was sagt mein Körper?*





1 DEINEN KÖRPER LIEBEN

Die liebevolle Beziehung zu unserem Körper ist unser Fundament. Wir haben mit einer sicheren und respektvollen Körperwahrnehmung den besten Kompass, zum Beispiel für unsere Grenzen: »Was ist zu viel?« – dein Körper, dein Guide. Und außerdem:

Wenn wir unseren Körper lieben, ist das eine ständige Quelle von Freude und Wohlfühl. Dann wohnen wir in uns, mit einem stabilen Körperselbstwert.

Im Kontakt mit deinem Körper

Manchmal blenden wir das Gefühl für den eigenen Körper und seine Bedürfnisse aus. Es kann zum Beispiel sein, dass wir Erschöpfung und Müdigkeit nicht spüren, damit wir weiterarbeiten können. Was nicht sein soll, fühlen wir dann nicht. Eine Seminarteilnehmerin, die ich hier Doreen nenne, sagte nach der »Pulsatmen«-Übung, die ich dir gleich vorstelle: »Mir tut alles weh«. Manche Teilnehmenden im Seminarraum nicken, sie kennen das. Doreen ergänzt: »Das auch hier zu merken, ist ein Fortschritt für mich. Sonst spüre ich so was nur alle paar Monate. Dann liege ich an einem Wochenende im Bett und kann mich kaum bewegen. Montagfrüh bin ich wieder fit für die Arbeit.« Ich frage sie: »Was wäre, wenn du deine körperliche Erschöpfung sofort merken ...?« Doreen fällt mir ins Wort: »Ich weiß es genau. Dann müsste ich notgedrungen weniger arbeiten. Aber ich will doch alles schaffen, was ich mir vornehme!« Später im Seminar zieht sie ihr Resümee: »Um störungsfrei zu funktionieren, habe ich bisher mein Körpergefühl ausgeschaltet. Dabei kann mir mein Körper helfen, besser auf mich aufzupassen.« Wie recht Doreen hat! Unser Körper zeigt uns unsere Potenziale und Kraftgrenzen – *wenn* wir uns entscheiden, auf ihn zu hören.

» *Unser Körper zeigt uns unsere Potenziale und Kraftgrenzen – wenn wir uns entscheiden, auf ihn zu hören.*

Atem und Puls – unsere Verbündeten

Für den Kontakt zu unserem Körper gibt es zwei wunderbare Mittler, die wir in jeder Sekunde fragen können: Puls und Atem. Sie sind unsere ewigen Begleiter durchs Leben. Ich habe die Übung »Pulsatmen« entwickelt, die auch Doreen im Seminar ausprobiert hatte, weil du über die Wahrnehmung von Puls und Atem in kürzester Zeit einen intensiven Körperkontakt herstellst. Jeder bewusst wahrgenommene Atemzug und Pulsschlag hilft dir, in deinem Körper anzukommen und vom Denken abzurücken. Dann *sind* wir Körper, und das sind wir sonst viel zu wenig.

» *Über Atem und Puls finden wir jederzeit Kontakt zu unserem Körper. Sie sind unsere ewigen Begleiter durchs Leben.*

Außerdem kannst du durch den vertieften Atem dein vegetatives Nervensystem beruhigen, dich entspannen und regenerieren, indem du den Parasympathikus aktivierst, also den Teil deines Nervensystems, der für Entspannung zuständig ist.

Pulsatmen

Puls finden

Suche in deinem Körper nach deinem Puls. Wo spürst du ihn?



Es gibt viele Orte, wo du ihn finden kannst: in den Lippen, Fingerspitzen oder Zehen, in Brust oder Bauch, direkt beim Herzen, im ganzen Körper. Wenn du ihn nicht spürst, dann lege deine Hand an eine Stelle, wo eine Arterie oberflächlich verläuft, etwa an der Innenseite des Handgelenks, an den Schläfen oder seitlich am Hals bei der Halsschlagader. Mit etwas Übung spürst du deinen Puls mit der Zeit immer deutlicher.

Körper spüren

Spüre deinen Körper von den Zehenspitzen über die Körpermitte und die Fingerspitzen bis zum Scheitelpunkt, ohne zu bewerten:

- Wo fühlt es sich gut an? Wohlgefühl, Leichtigkeit, Entspannung?
-
- Wo fühlt sich etwas ungut an? Unwohlgefühl, Schmerz, Anspannung, Erschöpfung?
-

Atem beobachten

Wie fühlt es sich an, wenn dein Atem in den Brust- und Bauchraum einströmt?

Wie fühlt sich die kurze Pause an, wenn der maximale Punkt des Einatmens erreicht ist – dieser Moment der Stille?

Wie fühlt es sich an, wenn dein Atem wieder ausströmt?

Wie fühlt sich die kurze Pause an, wenn der maximale Punkt des Ausatmens erreicht ist – der zweite Moment der Stille?

Pulsatmen

Achte auf Puls und Atem und nimm beides zusammen wahr.

Vertiefe deinen Atem, indem du deine Pulsschläge in deinen Atemrhythmus einzählst. Zum Beispiel im Rhythmus »5 zu 6«:

- Einatmen: 3 Pulsschläge – Einatempause: 2 Pulsschläge
- Ausatmen: 5 Pulsschläge – Ausatempause: 1 Pulsschlag

Experimentiere mit dem Rhythmus, bis er für dich angenehm und beruhigend ist. Er könnte auch »2-1 – 4-1« oder »4-1 – 6-2« oder anders sein. Das Ausatmen sollte länger als das Einatmen sein – tiefes Ausatmen beruhigt.

Kehre wieder zu einem unbeeinflussten Atemrhythmus zurück, spüre dabei weiterhin deinen Puls.

Körperimpuls entdecken

Achte auf einen Körperimpuls: Was will dein Körper in diesem Moment?

Weitermachen / Bewegen / Hinlegen / Nichtstun / Schlafen

»Pulsatmen« kurz gefasst:

Puls finden › Körper spüren › Atem beobachten › Pulsatmen:
zum Beispiel im Rhythmus »3-2 – 5-1« › Körperimpuls entdecken

Wenn du das öfter am Tag für ein paar Sekunden oder eine Minute machst, tust du unglaublich viel für dich, und das in kürzester Zeit. Zum Beispiel bei Wartezeiten, die du sonst mit dem Blick ins Smartphone füllst. Oder auch in einem Job-Meeting mit etwas Leerlauf. Oder du kombinierst es wie Doreen mit einem Wecker. In einem Video-Meeting drei Wochen später erzählt sie, dass sie ihren Smartphone-Wecker dreimal täglich brummen lässt. »Ich verziehe mich auf die Toilette, mache eine Minute Pulsatmen und merke dann ziemlich deutlich meinen körperlichen Zustand. Bei Bedarf bleibe ich einfach länger. Erstaunlich, wie rasch man in ein paar Minuten regenerieren kann.«

Und du kannst die Übung – wie auch viele andere, die hier folgen – nach und nach zeitlich reduzieren. Das hat durch die Automatisierung die gleiche Wirkung. Dein Kontakt mit dir selbst wird immer tiefer gehend, und so findest du zu dem sicheren Sinn zurück, mit dem du weißt, was du gerade brauchst: zu deiner Körperweisheit.

Körperweisheit

Dein Körper ist der beste Guide für deine Self Care, wenn du ihn respektvoll befragst und feinsinnig auf seine Signale hörst. Er sagt dir in vielen Situationen, was das Richtige für dich ist, weil er Impulse aus deinem Unbewussten, und damit auch deine Intuition, ausdrücken kann: Das grummelige Gefühl im Bauch könnte auf eine Gefahr hindeuten, etwa eine bevorstehende falsche Entscheidung. Eine Unruhe in den Beinen zeigt dir, dass du das Gespräch mit dem Kollegen jetzt lieber beenden solltest. Eine Körperschwere signalisiert dir, dass es Zeit ist auszuruhen.

Dein Körper ist weise, weil er sein Leben lang Erfahrungen darüber gesammelt hat, was dir guttut. Doch oft wollen wir »noch rasch was erledigen«, obwohl wir längst merken, dass wir müde sind. Jemand sagt »Ja« zu einer Projektanfrage, weil er zeigen will, wie tough er ist – obwohl der Körper »Nein« schreit, weil er weiß, dass das Projekt nicht gut laufen wird.

Bauch oder Kopf?

Und es ist ja wirklich oft so schwer herauszufinden, was das Richtige ist! So ist es naheliegend, das mit dem Verstand zu klären: Wäre Joggen gerade eine gute Idee, um nach der Erkältung wieder fit zu werden? Wir informieren uns im Internet: Wie viele Tage nach einem Infekt darf man wieder Sport machen? Die Antworten können eine Orientierung geben, doch letztlich sagen sie nichts über unseren speziellen Fall. Das ist auch der Haken bei *Health Apps*, die die eigenen Daten zu Ernährung, Aktivität, Schlaf und Achtsamkeit sammeln und auswerten.

Marius leidet an einer chronischen Stoffwechselerkrankung. Er ernährt sich seit vielen Jahren sehr gesund und ausgewogen, geht fast jeden Tag im Wald laufen und dreimal pro Woche ins Fitnessstudio. Seine Health App erinnert ihn, wann es wieder Zeit zum Laufen, Schlafen, Meditieren, Trinken und Essen ist. Er schreibt nach ein paar Monaten in sein Self-Care-Journal: »Anfangs hatte es noch Spaß gemacht, mich an die Regeln zu halten. Ich bin Technik-Fan. Inzwischen nervt mich diese Regulierung: Wer weiß besser, was mir guttut? Diese App oder mein Körper?«

Es ist ein Dilemma: Einerseits helfen uns die vielen Informationen und Ratschläge im Internet sowie die Technik, auf uns zu achten und uns gesund zu verhalten. Andererseits ziehen sie den Fokus von unserer Körperweisheit weg, denn wir installieren damit eine äußere Instanz, die unsere Aufmerksamkeit bindet.

» *Wer weiß besser, was uns guttut?
Ernährungsratgeber, Fitnessprogramm,
Gesundheits-App – oder unser Körper?*

Marius konzentriert sich im Lauf meines Self-Care-Programms bald immer feiner auf seine Körpersignale. »Ich spüre mich viel intensiver«, erzählt er in einem späteren Videomeeting. »Ich weiß wie von selbst, was ich will und brauche, das geht intuitiv. Und vor allem, was ich tun kann, um gesund zu werden. Meine Krankheit vergesse ich inzwischen immer öfter, weil die Symptome kaum noch da sind.« Diese Orientierung nach innen – auf unsere Körperweisheit – können wir auf viele Bereiche unseres Lebens anwenden. Zum Beispiel auf den Dauerbrenner »Ernährung«.

Manche Ernährungsregeln sind Hypes, die sich nach einigen Jahren wieder erledigen oder sogar als ungesund herausstellen. Bei der »Low-Fat«-Ernährung blieben zum Beispiel die mehrfach ungesättigten essenziellen Fettsäuren auf der Strecke, die unser Körper dringend braucht. Heute weiß man mehr und propagiert »Low-Carb«, und in zehn Jahren werden wiederum neueste Forschungsergebnisse viele heutige Regeln überholt haben. Auch kann dem einen schaden, was der anderen hilft. Solche Regeln mit Vorsicht zu genießen kann also ein gesunder Selbstschutz sein, und es kann dabei helfen, den Fokus auf die Körperbotschaften zu lenken. Man kann nach Literatur Ausschau halten, die ohne dogmatische Regeln oder bekehrerischen Duktus auskommt und nicht an einem einzigen aktuellen Hype ansetzt.¹

Auf Körperbotschaften hören

Wenn du auf deine Körperbotschaften hörst, entwickelst du deine Körperweisheit und erkennst Erschöpfungsgrad, Regenerationsbedarf, Bedürfnisse und Kraftgrenzen. Das hat mit einer achtsamen Lebenshaltung zu tun, die inzwischen von vielen Menschen praktiziert wird. Du findest viele gute Bücher dazu.² Mit der Übung probierst du einen Perspektivenwechsel aus, der dein Mitgefühl mit deinem Körper stärkt und oft erstaunliche Erkenntnisse zutage fördert, gerade weil man so etwas sonst eher nicht macht. Wie immer kannst du das auch gut »im Geiste« durchdenken, anstatt zu schreiben.

Körperbotschaften

Schlüpf in die Rolle deines Körpers: mit einem Schreibsprint, bei dem du so schnell wie möglich, ohne innezuhalten, schreibst, oder im Geiste. Was würde dein Körper zu dir sagen, wenn er sprechen könnte? Du *bist* jetzt dein Körper:

- Wie geht es dir?



Ich bin erschöpft, ich kann nicht mehr. Hör endlich auf, nur die Ansprüche anderer zu erfüllen und mich zu vernachlässigen!

- Was brauchst du?

Mehr Ausruhen als früher, ich bin nicht mehr so fit wie mit 30, das ignorierst du ständig!

- Im Detail: Was brauchst du in Bezug auf Ernährungsweise, Pausen, Schlaf, Verabredungen, Natur, Bewegungsform?

Der Süßkram tut mir wirklich nicht gut, lass mich lieber damit in Ruhe. Ein Mittags-schlafen wäre toll für mich. Mehr an die frische Luft gehen, auf eine Bank in die Sonne setzen. Bloß nicht mehr abends spät essen – die Nacht ist verdorben danach.

Sei nun wieder du selbst und ziehe ein Resümee: Wie kannst du pragmatisch umsetzen, was du gerade erfahren hast?

Hier ist ein guter Zeitpunkt, um mal zwischendurch zu fragen: Hast du die bisherigen Übungen ausprobiert? Falls du darüber hinweggelesen und sie auf später verschoben hast, ist das überhaupt nicht schlimm, sondern interessant für deine Entwicklung. Es könnte sein, dass »keine Zeit« nur die oberflächliche Begründung ist. Die tieferen Gründe liegen bei ein paar Minuten wohl nicht in mangelnder Zeit. Es lohnt sich, diese Gründe herauszufinden, damit du weiterkommst.

