

Selfcare-Liste

Fällt es Dir noch schwer, Dir Auszeiten für Dich in Deinem Vereinbarkeitsalltag zu integrieren?

Dann nutze diese Liste als Inspirationsquelle, um Dir Anregungen für kleinere und größere Inseln der Auszeit in Deinem Berufs- und Familienleben zu holen.

Drucke Dir diese Liste aus und hänge sie an einen Ort auf, an dem Du regelmäßig drauf schauen kannst.



3-10 Minuten

- Atemübung
- Zum Lieblingslied tanzen
- Dehnübung
- Tasse Kaffee / Tee trinken
- Dich selber loben
- Dich im Spiegel anlächeln
- Sonnenaufgang anschauen

10-30 Minuten

- Schreibe Dir am Ende des Tages auf, was Dir gut gelungen ist
- Spaziergang machen
- Kurze Yoga-Einheit
- Meditation
- Power Nap
- Puzzeln

30-120 Minuten

- Stricken / Häkeln
- Ein Bad nehmen
- Lesen
- Lieblingsserie anschauen
- Podcast hören
- Sporteinheit
- Dir selber Blumen schenken

Halber Tag

- Hörbuch hören
- Zur Massage gehen
- Im Café sitzen und lesen
- In einer Buchhandlung stöbern
- Schwimmen gehen
- Ins Kino gehen
- Mit einem Lieblingsmenschen telefonieren

Ganzer Tag

- Eine Ausstellung besuchen
- Ins Museum gehen
- Eine Wanderung machen
- Sich essen nach Hause liefern lassen
- Wellness Tag machen
- In die Sauna gehen

Mehrere Tage

- Alleine verreisen
- Mit einem Freund einer Freundin verreisen
- Mit dem Partner der Partnerin eine gemeinsame Auszeit verbringen
- Eine Fortbildung zu einem Thema machen, das Dich interessiert

Selfcare-Liste

Mit dieser Vorlage kannst Du Deine ganz individuelle Selfcare-Liste erstellen.

Du kannst Dich gerne von meinen Vorschlägen inspirieren lassen und diese dann um Deine ganz persönlichen Energiequellen ergänzen.

Drucke Dir diese Übersicht aus und hänge sie an einem für Dich gut sichtbaren Ort auf, um Dich regelmäßig daran zu erinnern, im Alltag auch für Dich selbst zu sorgen.

Du kannst sie natürlich immer wieder anpassen und verändern, so dass sie zu Dir und Deinem Alltag passt.



3-10 Minuten

-
-
-
-
-
-

10-30 Minuten

-
-
-
-
-
-

30-120 Minuten

-
-
-
-
-
-

Halber Tag

-
-
-
-
-
-

Ganzer Tag

-
-
-
-
-
-

Mehrere Tage

-
-
-
-
-
-