

# Mein 7-Tage-Selbstfürsorge-Kalender

## Die Anleitung:

Diesen Kalender kannst du nutzen, um deine Selbstfürsorge-Termine für die nächste Woche fest einzuplanen. Trag dazu einfach am jeweiligen Tag ganz konkret ein, was genau du machen willst. Hier nochmal die Übungen:

- „Mini-Urlaub“ machen (z.B. lesen, auf dem Balkon frühstücken, Sonnenuntergang anschauen...)
- Morgenroutine (z.B. meditieren, hüpfen, ein Glas Wasser trinken, eine Yoga-Übung...)
- die Mittagspause nutzen (z.B. einen Spaziergang machen, lesen, meditieren, Freunde treffen...)
- mit Freunden verabreden (z.B. für ein Heimweg-Date, eine Putz-Party oder zum Sport...)
- Zeit alleine verbringen (z.B. eine halbe Stunde alleine spazieren gehen...)
- Abendroutine (z.B. Fernseher und Handy ausschalten, lesen, den Tag reflektieren...)

Hast du deinen Selbstfürsorge-Termin dann eingehalten, darfst du ihn selbstverständlich abhaken.

Zusätzlich kannst du im Kalender auch deine tägliche Alltags-Fürsorge festhalten und siehst dadurch jederzeit, ob du am jeweiligen Tag schon gut für dich gesorgt hast.

Die täglichen kleinen Alltags-Aktionen sind im Kalender bereits eingetragen. Du brauchst also bloß das abzuhaken, was du an diesem Tag umgesetzt hast.

Ich empfehle dir, das Ausfüllen dieses Kalenders zunächst für die 7 kommenden Tage auszuprobieren. Solltest du dann von der positiven Wirkung überzeugt sein – und davon gehe ich aus – mach die Nutzung dieses Kalenders am besten zu einem festen Ritual: Plane zum Beispiel immer sonntags die Termine für die kommende Woche.

Für das Eintragen der täglichen Selbstfürsorge-Aktionen empfehle ich dir ebenfalls eine regelmäßige Zeit, am besten am Abend. So vergisst du es nicht und nutzt außerdem gleich die tägliche Abend-Reflexion.



