



SELBSTFÜRSORGE

DEIN MENTALER -GUIDE FÜR DEIN ALLTAG

NEURO
:VERANKERT

VON DER EXPERTIN FÜR NACHHALTIGE
MENTALE GESUNDHEIT

MONIKA BRZESKA

01

*Selbstfürsorge
Der Schlüssel zu
Balance
und Achtsamkeit*

02

*Mach dein Zuhause
zu deiner Oase*

03

Das Selbstfürsorge- Rad

04

*Routinen: Ein
Fundament für deine
Selbstfürsorge*

05

*Selbstfürsorge
beginnt im
Nervensystem*

SELBSTFÜRSORGE

DER SCHLÜSSEL ZU BALANCE UND ACHTSAMKEIT

Selbstfürsorge bedeutet, sich bewusst Zeit und Raum für die eigenen Bedürfnisse zu nehmen – körperlich, emotional und geistig. Sie ist keine Egozentrik, sondern eine Form der Selbstachtung. Nur wenn wir gut für uns selbst sorgen, können wir auch für andere da sein. Ähnlich wie im Flugzeug die Sauerstoffmaske erst bei uns selbst angelegt werden muss, bevor wir anderen helfen können, gilt auch im Alltag: Unsere Energiequellen müssen regelmäßig aufgefüllt werden.

Ohne Selbstfürsorge kann es leicht passieren, dass wir ausbrennen, uns ausgelaugt fühlen oder die Freude an den kleinen Dingen des Lebens verlieren. Wenn wir uns jedoch bewusst auf uns selbst besinnen, fördern wir nicht nur unser Wohlbefinden, sondern stärken auch unsere Resilienz – die Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Ein Geschenk an dich selbst

Indem du Selbstfürsorge zu einem festen Bestandteil deines Lebens machst, schenkst du dir selbst das größte Geschenk: die Fähigkeit, in Balance zu bleiben und das Leben mit Achtsamkeit zu genießen. Es ist keine kurzfristige Aufgabe, sondern ein lebenslanger Prozess, der immer wieder neu entdeckt und genährt werden darf.

Mach dich selbst zur Priorität – nicht nur heute, sondern jeden Tag. Denn du bist es wert. ❤️



EINFACHE SELBSTFÜRSORGE-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

SELBSTFÜRSORGE IST SO INDIVIDUELL WIE DU SELBST. ES GIBT NICHT DEN EINEN „RICHTIGEN WEG“
– JEDER DARF HERAUSFINDEN, WELCHE KLEINEN GEWOHNHEITEN GUT TUN UND LEICHT IN DEN ALLTAG INTEGRIERT WERDEN KÖNNEN. ES GEHT DARUM, AUSZUPROBIEREN, WAS DIR HILFT, DICH WOHLER, AUSGEGLICHENER UND MEHR BEI DIR SELBST ZU FÜHLEN.

DIE FOLGENDEN TIPPS BASIEREN AUF ERKENNTNISSEN AUS DER PSYCHOLOGIE UND HABEN SICH BEWÄHRT, UM MEHR BALANCE IN DEN ALLTAG ZU BRINGEN. WÄHLE DIE PUNKTE, DIE ZU DIR UND DEINEM LEBEN PASSEN, UND MACHE SIE ZU DEINEN PERSÖNLICHEN SELBSTFÜRSORGE-RITUALEN:

Achte auf deine
Ernährung

Bewege dich
regelmäßig

Schenke dir
selbst
Freundlichkeit

Übe
Dankbarkeit-
den Blick auf
Ressourcen
lenken.

Es ist wichtig, dass du dich um dich kümmerst

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Grundlage für Leistungsfähigkeit, Gesundheit und innere Stabilität. Schon kleine Gewohnheiten können spürbar dazu beitragen, Belastungen zu reduzieren und den Alltag mit mehr Klarheit und Energie zu bewältigen.

Setze klare
Grenzen-
Prioritäten
wahren.

Mache Pausen-
Regeneration
ermöglicht
Leistung

Bleibe in
Kontakt mit
deinen Gefühlen

NOTES:



MACH DEIN ZUHAUSE ZU DEINER OASE: WARUM EIN RÜCKZUGSORT WICHTIG IST

Ein persönlicher Rückzugsort in deinem Zuhause ist mehr als nur ein schöner Platz – er kann zu einer echten Quelle der Ruhe und Erholung werden. Inmitten eines hektischen Alltags ist ein solcher Ort wie ein innerer Anker, der dir dabei hilft, Kraft zu tanken und dich wieder mit dir selbst zu verbinden.

Hier sind einige Gründe, warum ein Rückzugsort wichtig sein kann:

- Ein Raum für dich selbst: Ein Rückzugsort erinnert dich daran, dir regelmäßig Zeit für dich zu nehmen – fernab von Verpflichtungen oder Ablenkungen.
- Stressreduktion: Ein speziell gestalteter Bereich kann deinem Gehirn signalisieren: „Hier ist Ruhe angesagt.“ Das fördert Entspannung und hilft, Stress abzubauen.
- Förderung der Achtsamkeit: Ein Ort, der bewusst gestaltet ist, lädt dazu ein, achtsamer mit dir und deiner Umgebung zu sein.
- Emotionale Balance: Die bewusste Auswahl von Farben, Texturen und Gegenständen in deinem Rückzugsort kann deine Stimmung heben und eine beruhigende Atmosphäre schaffen.
- Selbstfürsorge im Alltag: Die Gestaltung eines persönlichen Bereichs zeigt, dass du dir selbst Aufmerksamkeit und Wertschätzung schenkst – ein Akt der Selbstliebe.

Ein Rückzugsort muss weder groß noch perfekt sein – oft reicht eine kleine Ecke, die dir das Gefühl gibt: „Hier kann ich einfach ich sein.“



GESTALTE DEINE WOHLFÜHL-ECKE

Liste mögliche Räume, Bereiche oder Nischen in deinem Zuhause auf, die du als deinen Rückzugsort gestalten könntest.

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

Welche Gegenstände würdest du in diesen Raum stellen, um dich zu entspannen und deine Stimmung zu heben?

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

Welche beruhigenden Farben würdest du für diesen Bereich wählen?

☐ # _____	☐ # _____	☐ # _____	☐ # _____
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Wann wirst du mit der Gestaltung dieses Rückzugsorts beginnen?:
Startdatum

Ich verspreche mir selbst, diesen Ort als einen Akt der Selbstfürsorge zu gestalten – einen Platz, an dem ich mich zurückziehen kann, um in Momenten der Unruhe wieder zu mir selbst zu finden und innere Balance zu schaffen.

Unterschrift



DAS SELBSTFÜRSORGE -RAD: EIN WERKZEUG FÜR MEHR BALANCE

Das Selbstfürsorge-Rad ist ein einfaches, aber wirkungsvolles Tool, das dir dabei hilft, einen klaren Blick auf die verschiedenen Bereiche deines Lebens zu werfen und zu erkennen, wo du dir mehr Zeit und Aufmerksamkeit schenken könntest.

Selbstfürsorge bedeutet, bewusst auf deine Bedürfnisse einzugehen und eine Balance zwischen den unterschiedlichen Lebensbereichen zu schaffen. Oft geraten einige Bereiche ins Ungleichgewicht – vielleicht opferst du deine Freizeit für die Arbeit oder vernachlässigst deine Gesundheit, weil andere Dinge Vorrang haben.

Das Rad hilft dir, diese Muster zu erkennen und zeigt dir, wo du deine Selbstfürsorge gezielt stärken kannst. Indem du die Bereiche Gesundheit, Freunde, Beziehungen, Freizeit, Spiritualität, Karriere, Finanzen und persönliches Wachstum auf einer Skala von 1 bis 10 bewertest, bekommst du ein visuelles Bild deines Lebens.

So kann das Tool für dich hilfreich sein:

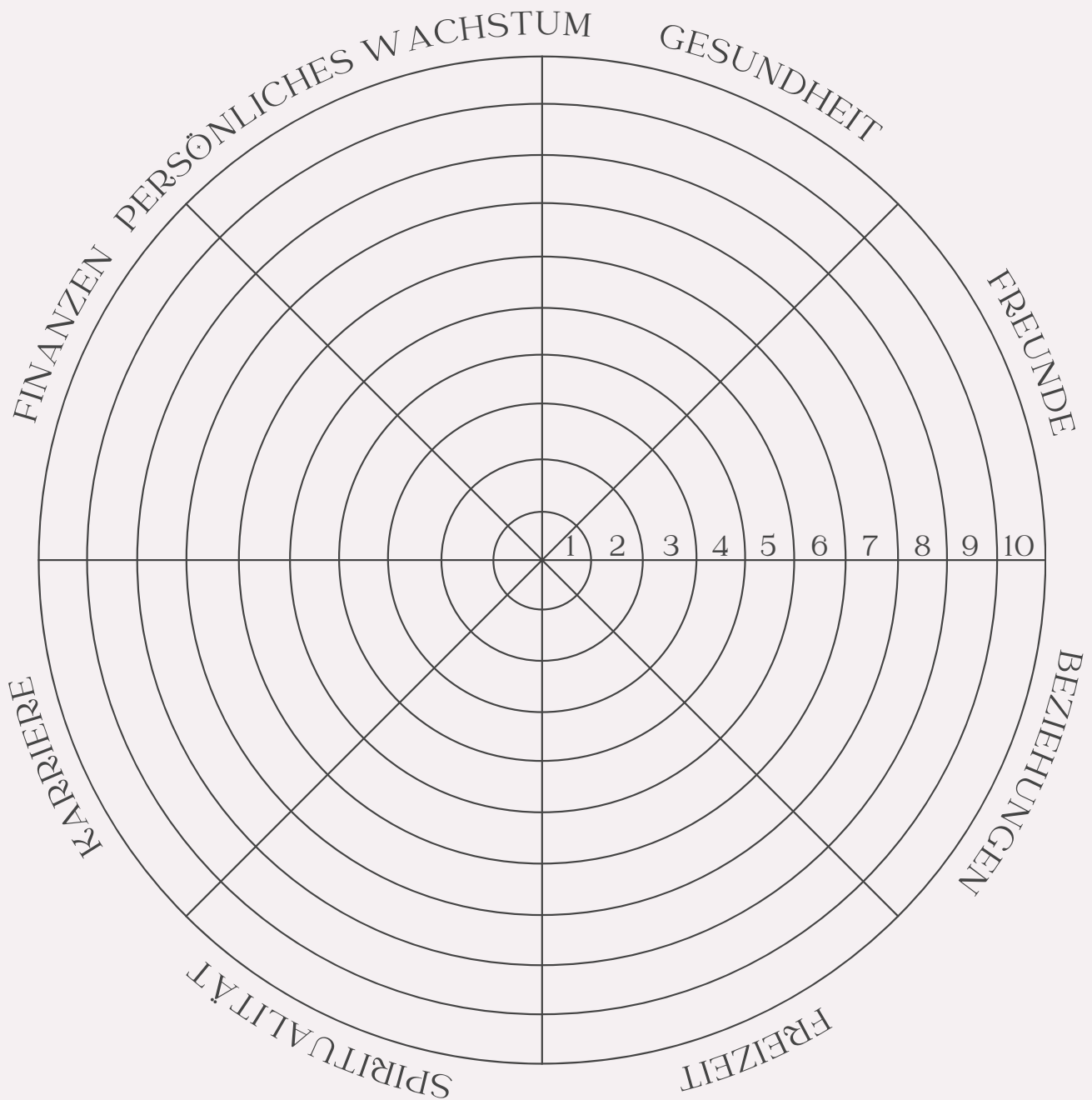
1. Reflektion: Es zeigt dir, welche Bereiche in deinem Leben harmonisch sind und wo du dir mehr Fürsorge gönnen solltest.
2. Prioritäten setzen: Du erkennst, welche Aspekte du im Alltag vielleicht vernachlässigst und wo mehr Aufmerksamkeit nötig ist.
3. Ziele setzen: Du kannst konkrete Schritte ableiten, um in bestimmten Bereichen deine Zufriedenheit zu steigern.
4. Balance finden: Ein ausgewogenes Selbstfürsorge-Rad unterstützt dich dabei, nachhaltig für dein Wohlbefinden zu sorgen.

Nutze dieses Werkzeug, um dir bewusst zu machen, wie du in jedem Lebensbereich für dich selbst sorgen kannst – und gestalte ein Leben, das dich erfüllt und stärkt.



LEBENSRAD

DAS LEBENSRAD IST EIN GROSSARTIGES WERKZEUG, DAS DIR DABEI HILFT, BESSER ZU VERSTEHEN, WAS DU TUN KANNST, UM DEIN LEBEN AUSGEGLICHENER ZU GESTALTEN. DENKE ÜBER DIE 8 LEBENSBEREICHE UNTEN NACH UND BEWERTE SIE AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10



ROUTINEN: EIN FUNDAMENT FÜR DEINE SELBSTFÜRSORGE

outinen sind weit mehr als bloße Gewohnheiten – sie sind dein verlässlicher Anker in einer schnelllebigen Welt.

Warum Routinen essenziell für Selbstfürsorge sind:

- **Struktur schafft Sicherheit:** Routinen geben dir Halt und erleichtern es, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren – auf das, was dir wirklich guttut.
- **Ein achtsamer Start:** Mit einer Morgenroutine bestimmst du den Ton für deinen Tag. Sei es Bewegung, eine stille Reflexion oder ein bewusstes Frühstück – du entscheidest, wie du Kraft und Fokus findest.
- **Sanfter Ausklang:** Eine Abendroutine schenkt dir die Möglichkeit, den Tag bewusst abzuschließen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Kleine Rituale wie Journaling, Atemübungen oder eine Tasse Tee können wahre Wunder bewirken.
- **Stressreduktion:** Routinen schaffen Ordnung und vermeiden Chaos. Sie helfen dir, Prioritäten zu setzen und Energie gezielt für das einzusetzen, was dir wirklich wichtig ist.
- **Kontinuität für mehr Balance:** Rituale machen Selbstfürsorge zur Gewohnheit und ermöglichen dir, nachhaltig für dein körperliches und mentales Wohlbefinden zu sorgen.

Morgen- und Abendrituale als Selbstfürsorge in Aktion

Deine Morgenroutine ist wie ein Neubeginn – sie bereitet dich darauf vor, deinen Tag mit Klarheit und Energie zu gestalten.

Abends gibt dir eine bewusste Routine die Chance, den Tag hinter dir zu lassen und den Fokus auf Regeneration zu legen.

Ein Geschenk an dich selbst

Routinen sind ein Ausdruck von Selbstliebe. Sie sind dein Versprechen, dir regelmäßig Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken – nicht aus Pflicht, sondern aus Wertschätzung für dich selbst. Mit jedem achtsamen Ritual stärkst du nicht nur deine innere Balance, sondern auch deine Verbindung zu dir selbst.



RITUALE UND ROUTINEN

Routinen helfen dir, deinen Tag richtig zu beginnen und abzuschließen. Sie geben deinem Alltag Struktur und unterstützen dich dabei, achtsamer und ausgeglichener zu leben.

Morgenroutine gestalten



Aufstehzeit: _____

Zeit für Bewegung: _____

Meine 5 Minuten: _____

Frühstückszeit: _____

Sonstiges: _____

Sonstiges: _____

Gestalte deine Abendroutine

Schlafenszeit: _____

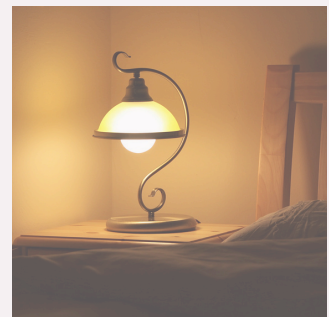
Zeit zum Abschalten: _____

Ruhezeit: _____

Sonstiges: _____

Sonstiges: _____

Bis wann sollten
alle Aufgaben
erledigt sein? _____



Was wirst du als Auslöser nutzen, um diese Routine zu beginnen?



MINI-CHALLENGES: KLEINE SCHRITTE, GROSSE WIRKUNG FÜR D EIN WOHLBEFINDEN

Manchmal sind es die kleinen Veränderungen, die den größten Unterschied machen. Wöchentliche Mini-Challenges sind einfache und effektive Möglichkeiten, um Selbstfürsorge in deinen Alltag zu integrieren.

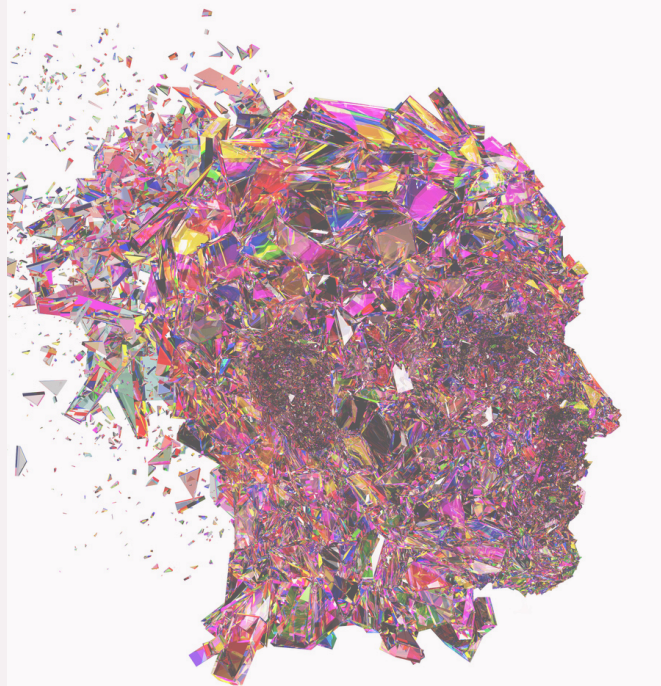
Warum diese Mini-Challenges dein Leben bereichern können:

- Technik-Pause: Schaffe Raum für echte Erholung
- Dein Handy für ein paar Stunden stumm zu schalten oder es aus deinem Schlafzimmer zu verbannen, gibt deinem Geist die Chance, zur Ruhe zu kommen. Weniger Reizüberflutung bedeutet mehr Klarheit und Präsenz. Du holst dir die Kontrolle über deine Zeit zurück – und damit auch über deinen Fokus.
- Tiefes Durchatmen: Der Reset-Knopf für deinen Körper
- Eine bewusste Atemübung pro Tag kann Wunder bewirken. Sie aktiviert dein parasympathisches Nervensystem, beruhigt deinen Herzschlag und löst Stress. Mit jedem Atemzug schenkst du dir mehr Ruhe und Balance – und das überall, jederzeit.
- Dankbarkeit zeigen: Ein Boost für dein Herz und deine Beziehungen

Wie Mini-Challenges deine Selbstfürsorge revolutionieren können:

Diese kleinen Schritte sind bewusst so gestaltet, dass du sie mühelos in deinen Alltag einbauen kannst. Sie fördern Achtsamkeit, schenken dir innere Ruhe und schaffen eine nachhaltige Grundlage für ein erfülltes Leben.

Selbstfürsorge ist kein großes Projekt, sondern eine Summe kleiner, liebevoller Momente. Probiere diese Mini-Challenges aus und erlebe, wie leicht es sein kann, mehr Balance, Freude und Energie in dein Leben zu bringen. Jeder kleine Schritt zählt – und jeder davon ist ein Geschenk an dich selbst.



WÖCHENTLICHE MINI-CHALLENGES

Lass dein Handy 4 Stunden am Tag auf lautlos oder im „Nicht stören“-Modus



Schlafe, während dein Handy in einem anderen Raum als deinem Schlafzimmer liegt



Übe einmal am Tag bewusstes tiefes Atmen



Schreibe oder schicke jeden Tag eine Dankeskarte an jemanden



Lies 15 Minuten ein Buch, löse ein Rätsel oder lege ein Puzzle



Geh nach draußen und mache einen 15-minütigen Spaziergang



Setz dich jeden Tag für 15 Minuten an einen ruhigen Ort, lass deine Gedanken schweifen und tu einfach nichts



BEFREIE DEINEN GEIST VON BALLAST

Dein Geist ist wie ein Zuhause – voller Räume, die manchmal überladen sind. Doch genau wie du ein unordentliches Zuhause entrümpeln kannst, kannst du auch deinen Geist von unnötigem Ballast befreien. Stress, negative Gedankenmuster und offene To-Do-Listen belasten dein mentales Wohlbefinden und rauben dir Energie. Es ist Zeit, aufzuräumen!

Welche unnötigen Dinge in meinem Zuhause oder meiner Arbeitsumgebung tragen dazu bei, dass mein Geist überladen ist?

Gibt es Menschen in meinem Leben, die zusätzlichen Ballast schaffen? Wer sind sie, und wie kann ich ihren Einfluss reduzieren?

Wie und womit lenke ich mich ab, wenn ich in die Prokrastination ver falle?



SELBSTFÜRSORGE BEGINNT OFT NICHT MIT GROSSEN VERÄNDERUNGEN – SONDERN MIT EINEM EHRlichen BLICK AUF DICH SELBST.

Vielleicht kennst du das:

Du funktionierst, organisierst, kümmerst dich um alles – und am Ende des Tages fragst du dich, wo eigentlich dein Platz geblieben ist.

Selbstfürsorge fühlt sich dann manchmal wie ein Luxus an, für den keine Zeit bleibt.

Aber genau hier liegt die Chance:

Ein erster kleiner Schritt ist, innezuhalten und dich ehrlich zu fragen, wie du mit dir selbst umgehst. Deshalb habe ich eine kleine Reflexions-Übung für dich:

☛ Denk an einen Tag, an dem du müde, überfordert oder einfach nur erschöpft warst.

- Wie hast du an diesem Tag mit dir selbst gesprochen?

- Hast du deine eigenen Bedürfnisse wahrgenommen oder bist du drüber hinweggegangen?

BEFREIE DEINEN GEIST VON BALLAST

Wann kann ich fokussiertes Atmen in meine Routine integrieren?

Wie kann ich täglich eine 10-minütige Meditation in mein Leben einbauen?

Wie würde sich mein Leben verändern, wenn ich meine mentale Überlastung um mindestens 50 Prozent reduzieren könnte?

Welche negativen Gedanken habe ich regelmäßig? Wie beeinflussen diese den Rest meines Tages?



SELBSTFÜRSORGE BEGINNT IM NERVENSYSTEM

Viele Menschen denken, Selbstfürsorge bedeutet Pausen, Yoga oder ein Bad. Das kann dazugehören – doch echte Selbstfürsorge beginnt viel tiefer: in deinem Nervensystem.

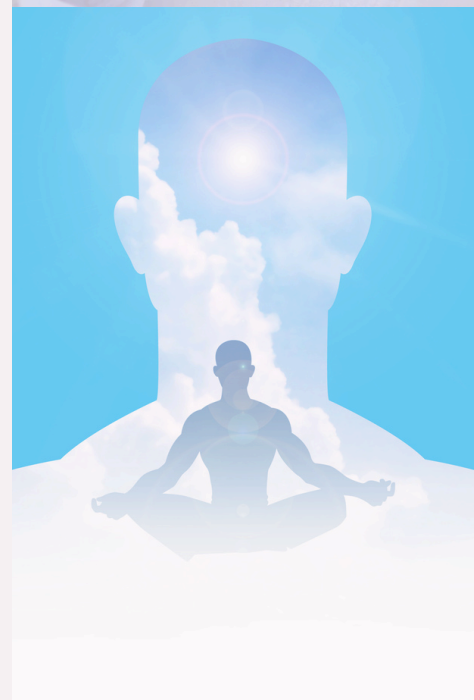
Noch bevor du bewusst denkst, prüft es: Bin ich in Gefahr oder in Sicherheit? Wenn die Antwort „Gefahr“ lautet, reagiert dein Körper sofort – mit Anspannung, Unruhe, Herzklopfen oder dem Gefühl, nicht mehr runterzukommen. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Biologie und Schutz.

Im fordernden Alltag gerät unser Nervensystem jedoch schnell in Daueranspannung – oft durch alte Muster wie Leistungsdruck oder das Gefühl, nicht genug zu sein. Die gute Nachricht: Du kannst lernen, es zu beruhigen. Nicht über den Verstand, sondern über den Körper – mit Atem, Bewegung, bewussten Pausen und kleinen Ritualen, die Sicherheit vermitteln.

So erkennst du früh, was du wirklich brauchst, und handelst wieder bewusst – nicht perfekt, sondern echt, in deinem Tempo. Genau dabei begleite ich Menschen: hin zu einem Leben, das sich von innen sicher und stimmig anfühlt.

Wenn du merkst, dass dich Blockaden festhalten, unterstütze ich dich gern dabei.

www.monika-brzeska.de
monika.brzeska@web.de
Tel: 016097042185
Linkedin: monika-brzeska



DEINE REISE ZU DIR SELBST BEGINNT JETZT

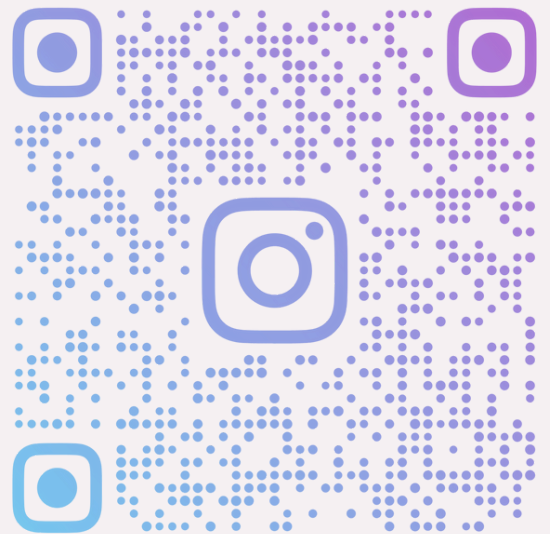
Dieses Workbook ist nur der Anfang - ein kleiner Impuls, der dir zeigt, wie bewusste, einfache Schritte deinen Alltag verändern können. Vielleicht denkst du, das seien nur Kleinigkeiten. Doch genau diese Routinen bauen langfristig Kraft, Balance und Resilienz auf.

Und wenn du merkst, dass du Blockaden hast oder nicht weißt, wie du all das wirklich umsetzen kannst, dann begleite ich dich gern - entweder im 1:1 Coaching oder in einer Inhouse-Schulung für dich und dein Team.

Folge mir auch auf Instagram und LinkedIn, dort findest du regelmäßig Impulse für Resilienz, mentale Stärke und gesunde Selbstführung.

Jeder innere Schritt wirkt nach außen: mehr Bewusstsein, mehr Selbstfürsorge und ein stärkeres Fundament - für dich und dein Umfeld. Der erste Schritt beginnt genau hier und jetzt.

Herzlichst
Monika



MONIKAB.PSYCHOLOGIE_COACHING

