

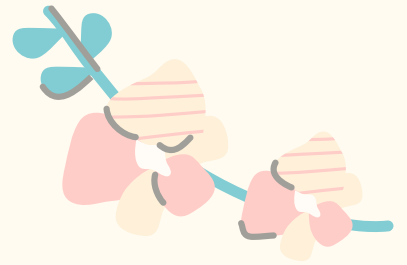
# Selfcare Top 10



Eine Auswahl meiner liebsten  
Selbstfürsorge-Einheiten

## 1 BEWUSST ATMEN

Klingt banal und ist dabei so wirksam. Das Schönste daran? Es geht immer und überall und hat einen Sofort-Effekt. Atme bis ins Becken runter, bis hoch unter die Schlüsselbeine und auch mal durch den offenen Mund aus - und alle Spannung weicht!



## 2 SPAZIERENGEHEN

Bewegung, frische Luft, kostet nichts - und tut gut. Gehen löst bei mir oft Gedankenknoten auf und setzt manchmal sogar kreative Prozesse in Gang. Ein Audiobook oder Podcast dabei hören oder ein schönes Gespräch mit einer Person führen - am Telefon oder live - bringen Abwechslung.



## 3 FUSSMASSAGE

Unsere Füße tragen uns tagtäglich durchs Leben - Zeit, ihnen etwas Zuwendung zu geben. Anders als Rücken oder Nacken sind die Füße relativ gut zugänglich. Also schnapp dir ein Duftöl und gönne dir!

## 4 EIN NICKERCHEN MACHEN

Einfach nur mal wegdösen... Magst du lieber den Powernap oder einen ausgiebigen Mittagsschlaf? Mich bringt zu lange schlafen tagsüber oft etwas durcheinander, daher bevorzuge ich kurze Naps bis maximal 30 Minuten.



## 5 SINGEN UND TANZEN

Instant Feelgood! Du kannst Glücksgefühle quasi auf Knopfdruck generieren, indem du deine Lieblingssongs hörst und vielleicht noch laut dazu singst und tanzt.



## 6 MIT DÜFTEN VERWÖHNEN

Ich verwende gerne ein ätherisches Öl mit meinem Lieblingsduft und massiere mir damit leicht die Schläfen, den Punkt zwischen den Augenbrauen und den Ansatz der Nackenmuskulatur. Auch schön: Aromatherapie mit einer Duftlampe oder in einem warmen Bad.

## 7 NICHTSTUN

Wirklich lange halte ich das meistens nicht durch. Nur ist es manchmal wunderbar, sich aktiv zu erlauben, nichts zu tun - einfach nur zu sein. Das funktioniert für mich am besten draußen in der Natur.

## 8 YOGA

Eine ausgiebige Yogasession - das hat mir bisher immer gut getan. Ich liebe die achtsame Bewegung und die sanfte Dehnung, vor allem beim "Yin-Yoga". Toll, dass es auch sehr gute online Angebote gibt.



## 9 EIN NEUES HOBBY LERNEN

Was wolltest du schon immer mal lernen oder machen? Hast du ein Herzensprojekt? Warum nicht einfach mal anfangen. Für einen Malkurs anmelden, Musikunterricht nehmen, eine neue Sprache lernen... Wir leben in einer Welt in der so vieles möglich ist!



## 10 GENUSSVOLL ESSEN

Ob selbst gekocht oder von lieben Menschen bekocht oder in einem Restaurant - eine schmackhafte Mahlzeit genussvoll und achtsam zu zelebrieren ist einfach wunderbar.