

Self-Care leicht gemacht

*Nur mit dieser Strategie bringst du spielend leicht mehr Selbstfürsorge
in deinen Tag*

In 3 Schritten zur eigenen Self-Care Routine



Schritt 1: Werfe unnötigen Ballast ab und schlage einen ganz neuen Weg ein

Schritt 2: Fange an - So überwindest du die «Aufschieberitis»

Schritt 3: Bleibe dran - So lässt du dich nicht länger von deinem «inneren Schweinehund» ausbremsen

Alles zum Workshop findest du hier:

<https://www.katharinafriedemann.com/selfcare-workshop>

Sende deine Fragen & Feedback an:

info@katharinafriedemann.com.

Begib dich auf die Schatzsuche

Das Gewinnspiel zur Workshop-Reihe

In jedem Workshop sind 2 Wörter versteckt.

Sammele diese 6 Wörter (oder so viele wie möglich) und sende sie per E-Mail an info@katharinafriedemann.com.

Einsendeschluss: Sonntag, 18. September, 10.00 Uhr

Ausserdem gibt es Möglichkeiten, Bonus-Punkte zu gewinnen.

Der erste Bonus-Punkt:

Sende deine ausgefüllte Selbstevaluation **bis zum 8. September 23.59 Uhr** an info@katharinafriedemann.com

Gewinner und Preise werden am Sonntagabend, den 18. September, bekannt gegeben.

Workshop 1
Werfe unnötigen Ballast ab und schlage einen ganz neuen Weg ein

Meine neue Self-Care Routine

Statt «_____» (ich MUSS) - «Bedürfnis» (_____)

Statt Überforderung _____

Statt _____ mit Leichtigkeit.

Statt Frust mit _____.

Was wir dafür brauchen:

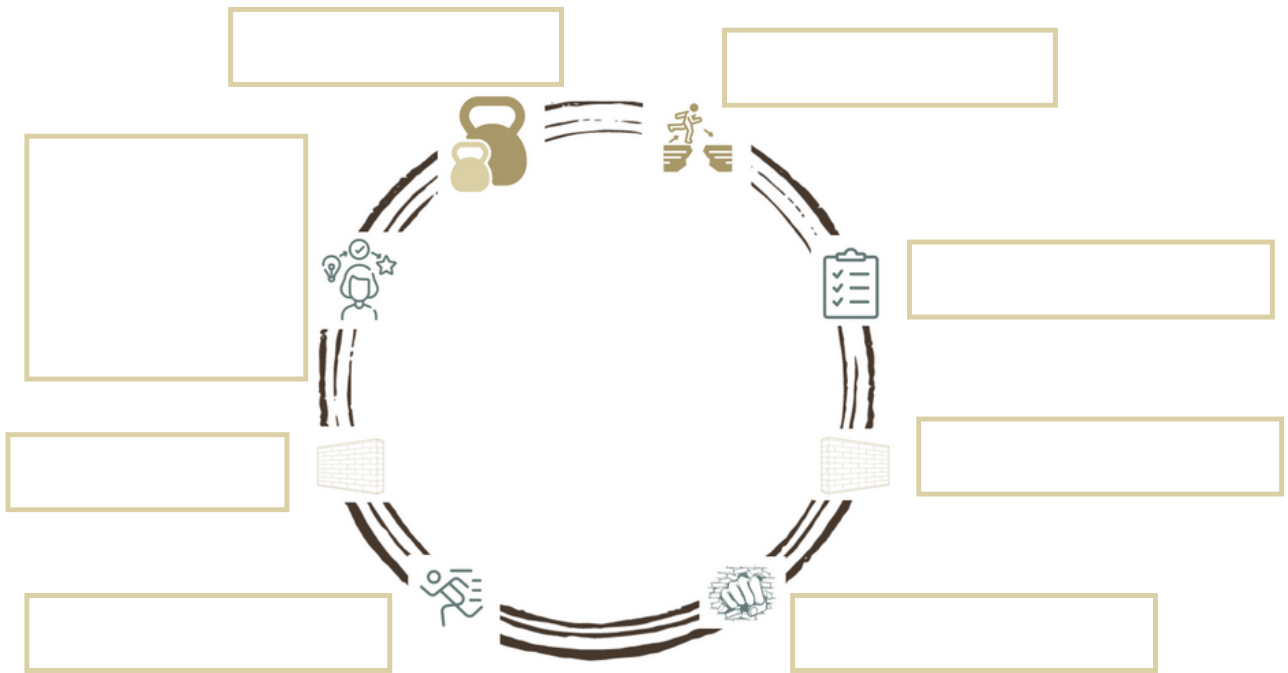
100% Bereitschaft,

- wirklich etwas ändern zu wollen,
- _____,
- «spielerisch zu experimentieren»,
- _____,
- sich selbst wahrzunehmen und zu reflektieren.

Meine Notizen

Woher kommt dieser unnötige Ballast?

Ein Blick auf unser Hamsterrad



Wie entstehen Muster?

Woraus besteht der unnötige Ballast?

Was vergrößert den Ballast noch zusätzlich?

Wie kannst du den unnötigen Ballast abwerfen?

Mit _____ und _____

Hausaufgabe zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion

Nimm dir ausreichend Zeit, um die folgenden Fragen zu reflektieren:

Was war bisher dein Veränderungswunsch?

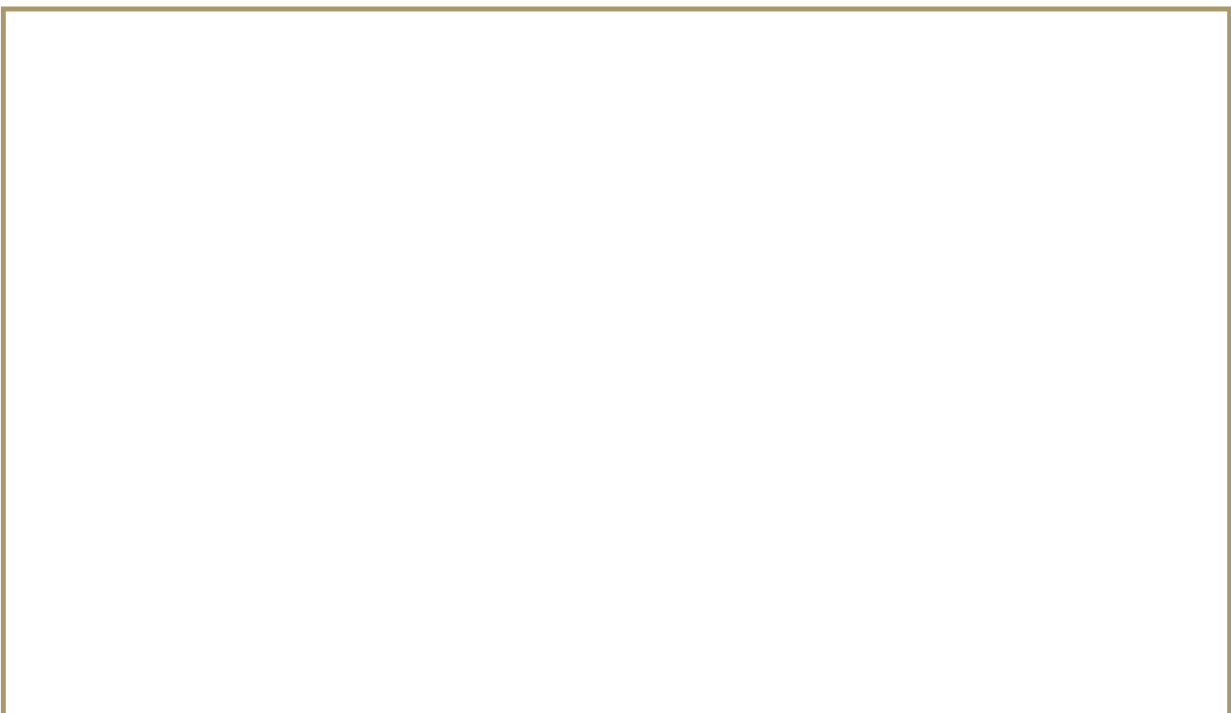
Wie genau wolltest du das in welchem Zeitrahmen umsetzen?

Was genau konntest du so erreichen?

**Wie hast du das erlebt? Was hast du gefühlt und gedacht?
Was glaubst du jetzt über dein Vorhaben und über dich?**



Was ist dein «Ballast»?



Meine Schatzsuche

Wort #1 : _____

Wort #2 : _____

Den «Ballast» abwerfen & deinen Neuanfang «verkörpern» Deine Chance auf einen 2. Bonuspunkt

1. Schreibe deinen «Ballast» auf einen Zettel
2. Verbrenne deinen «Ballast».
3. Mache ein Foto.

Sende das Foto bis Montag, den 12. September 23:59 Uhr an
info@katharinafriedemann.com

Workshop 2

Schluss mit «Aufschieberitis»! Definiere deinen ersten Schritt und fange (klein) an



Warum wir nicht ins Tun kommen und was das mit unserem Gehirn zu tun hat

Die Hauptaufgabe unseres Gehirns ist es, unser _____

Dafür verbraucht unser Gehirn _____% unserer Gesamtenergie.

Wie ist unser Gehirn «programmiert»?

Prinzip 1: _____

Prinzip 2: _____

Unklarheiten und Widersprüche werden als _____

angesehen und mit aller Kraft _____.

Unklarheiten und Widersprüche entstehen, wenn wir _____
_____.

Überforderung entsteht, wenn wir

- zu viele _____ haben, die wir gleichzeitig verfolgen,
- zu hohe _____ an uns und unseren Körper stellen,
- unsere _____ (z.B. _____) überschätzen,
- nicht wissen, wie wir was umsetzen wollen («_____»).

**Welche Signale müssen wir unserem Gehirn senden,
damit es unsere Vorhaben nicht «boykottiert»?**

1. _____
2. _____
3. _____

Meine Notizen

Hausaufgabe zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion

Nimm dir in den nächsten Tagen ausreichend Zeit, die folgenden Fragen zu reflektieren:

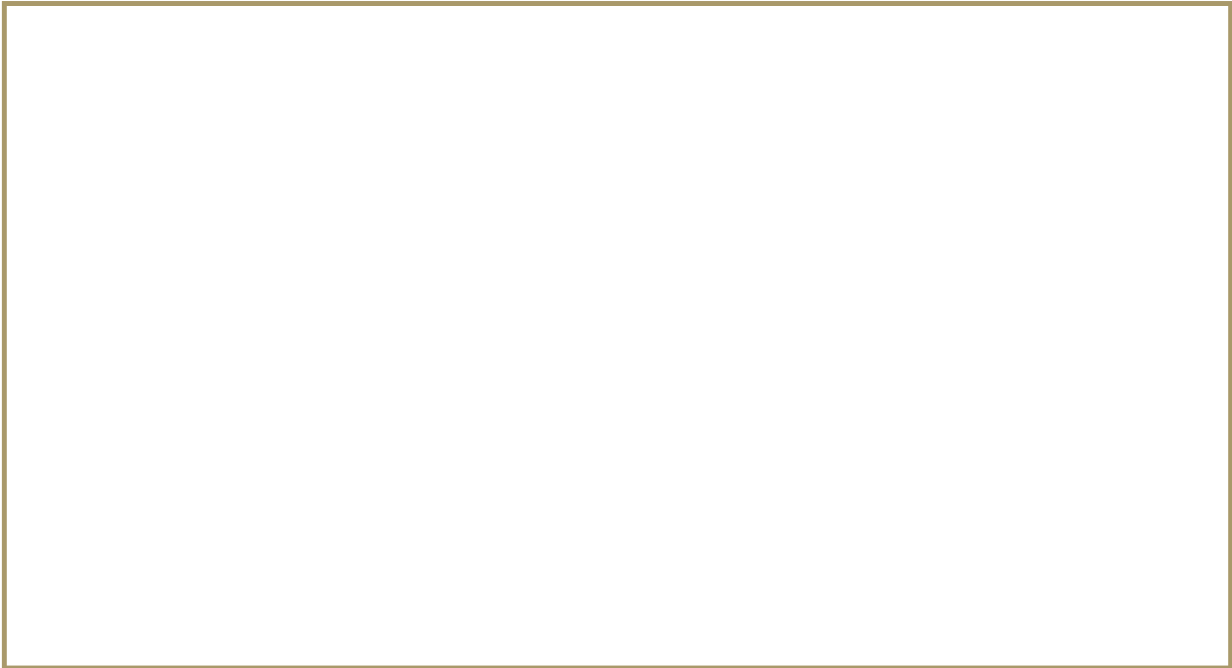
Wie möchtest du deine Self-Care verbessern?

Erstelle eine Liste von all deinen Ideen, Wünschen, Bedürfnissen (Brainstorming).

Welches Vorhaben wirst du in den nächsten 30 Tagen priorisieren?

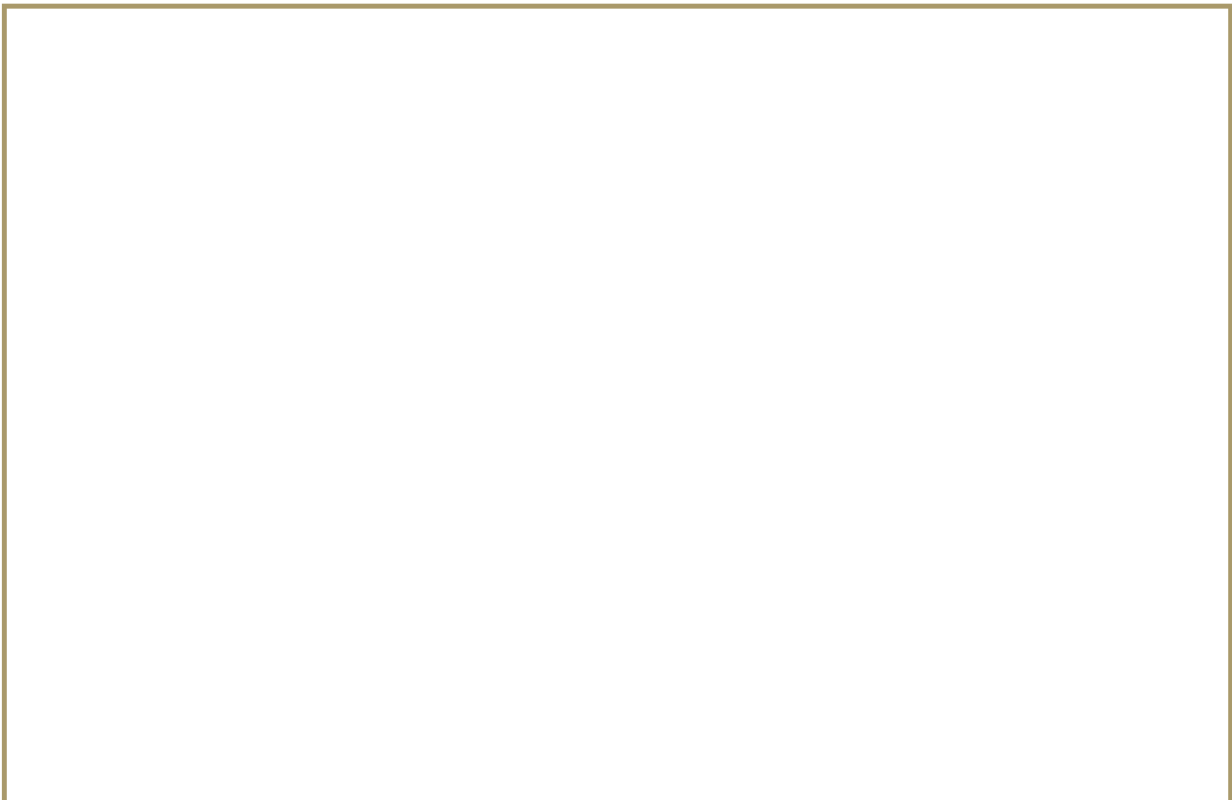
- Welches hat die höchste Priorität?
- Welches ist die Basis für ein anderes Vorhaben?

Teile dein Vorhaben in kleinstmögliche Schritte auf
Faustregel: Je grösser die Kluft, umso kleiner der Schritt



Schreibe auf - und sei dabei ganz konkret:

- Was wirst du tun?
- Wie wirst du es tun?
- Wann wirst du es tun?





Mein 5'-Self-Care Morgen-Ritual

Meine Intention _____

Ich verspreche mir, heute das Folgende zu tun

Mein Vorsatz für heute lautet:

Wenn (Zeitpunkt) _____ ,

dann werde ich _____ (Handlung).

Wenn ich das tue, dann fühle ich mich: _____

Dadurch wird sich auch das verändern: _____

Ein Beispiel

Meine Intention für heute lautet: *Ich gehe achtsamer durch den Tag.*

Ich verspreche mir, heute das Folgende zu tun: *regelmässig innehalten*

Mein Vorsatz für heute lautet:

Wenn (Zeitpunkt) *ich eine Aufgabe beendet habe*, dann werde ich *die Augen schliessen und 3 tiefe Atemzüge nehmen* (Handlung).

Wenn ich das tue, dann fühle ich mich: *nicht mehr so gehetzt*

Dadurch wird sich auch das verändern: *bessere Konzentration, keine Schussfehler, weniger Unruhe*

Meine Schatzsuche

Wort #3 : _____

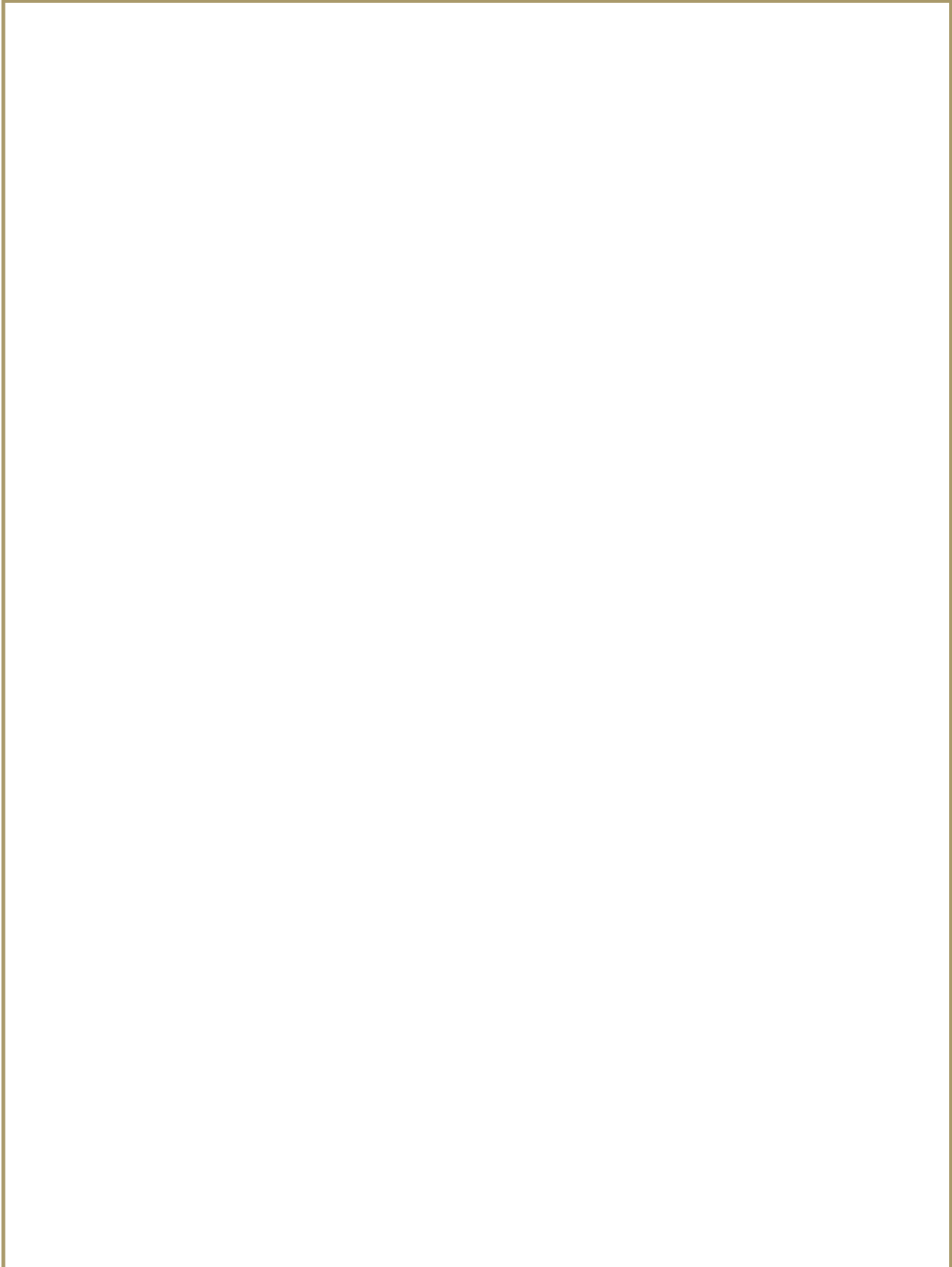
Wort #4 : _____

Meine Notizen

Workshop 3

Bleib dran, ohne dich von deinem «inneren Schweinehund» wieder ausbremsen zu lassen

Meine Notizen





Mein 5'-Self-Care Abend-Ritual

Ich habe mein Versprechen gehalten

Ja

Nein

Weil ich mein Versprechen gehalten

habe, fühle ich mich _____

_____.

Das zeigt mir, dass _____

_____.

Ich konnte mein Versprechen nicht

halten, weil _____

_____.

Um es morgen zu halten, werde ich

_____.

Heute habe ich einen kleinen Fortschritt wahrgenommen, als _____

_____.

Heute habe ich gelernt, dass _____

und ich werde das nutzen, um _____.

Heute hat gut geklappt:

(1) _____

(2) _____

(3) _____

Heute bin ich dankbar für:

(1) _____

(2) _____

(3) _____



Mein 5'-Self-Care Abend-Ritual

Ich habe mein Versprechen gehalten

Ja

Nein

Weil ich mein Versprechen gehalten habe, fühle ich mich stolz.

Das zeigt mir, dass *ich umsetzen kann, was ich mir vorgenommen habe, wenn ich mir nicht zu viel vornehme.*

Ich konnte mein Versprechen nicht halten, weil *ich es total vergessen habe.*

Um es morgen zu halten, werde ich *eine Erinnerung in meinem iPhone einrichten*

Heute habe ich einen kleinen Fortschritt wahrgenommen, als *ich nicht schon um 4 müde und erschöpft war.*

Heute habe ich gelernt, dass *es mir gut tut, am Mittag einen kleinen Spaziergang zu machen und ich werde das nutzen, um regelmässiger aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen, auch wenn es nur die Treppen hoch und runter ist.*

Heute hat gut geklappt:

- (1)** *Ich habe 2x eine kleine Atemübung gemacht*
- (2)** *Ich war nicht gereizt, als ich nach Hause kam und die Kinder mir sofort von ihrem Tag erzählen wollten*
- (3)** *Ich habe mir am Morgen und am Abend Zeit für mein kleines Ritual genommen*

Heute bin ich dankbar für:

- (1)** *den Kaffee, den ich mir am Morgen in aller Ruhe gegönnt habe*
- (2)** *den herrlichen Sonnenschein in der Mittagspause*
- (3)** *mein kuschliges Bett*

Mein tägliches Self-Care-Ritual



Meine heutige Intention _____

Ich verspreche mir, heute das Folgende zu tun _____

Mein Vorsatz für heute lautet:

Wenn (Zeitpunkt) _____, dann werde ich _____ (Handlung).

Wenn ich das tue, dann fühle ich mich: _____

Dadurch wird sich auch das verändern: _____



Ich habe heute mein Versprechen gehalten

Ja

Nein

Weil ich mein Versprechen gehalten habe, fühle

ich mich _____

Das zeigt mir, dass _____

Ich konnte mein Versprechen nicht halten, weil

Um es morgen zu halten, werde ich _____

Heute habe ich einen kleinen Fortschritt wahrgenommen, als _____

_____.

Heute habe ich gelernt, dass _____ und ich werde das nutzen, um

Heute hat gut geklappt:

(1) _____

(2) _____

(3) _____

Heute bin ich dankbar für:

(1) _____

(2) _____

(3) _____

Workshop 3

Bleib dran, ohne dich von deinem «inneren Schweinehund» wieder ausbremsen zu lassen

Wir denken, Ausreden sind unsere Schuld, weil wir nicht genug _____,
_____ und _____ haben.

Wir denken, dass wir _____ als unsere Ausreden sein müssen und
_____ und _____ auf uns ausüben und so
lange gegen unsere Ausreden _____ müssen, bis wir sie bezwungen haben.

Unser grösster Fehler: Wir nehmen Ausreden _____.

Das 2. Prinzip lautet: _____.

Neues erfordert _____.

Unbekanntes bedeutet _____.

Wie können wir das ganz konkret umsetzen?

1. _____ **vermitteln**

- Fokus auf ein _____.
- _____.
- Klare Anweisungen (_____)

2. _____ **herstellen**

- kleine _____.
- Neues _____.

Neues Visualisieren

Unser Gehirn kann nicht zwischen _____ und _____ unterscheiden.

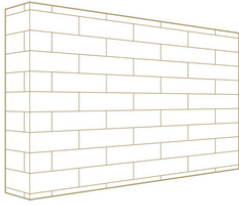
- Tagträumen
- _____ aufschreiben
- die gewünschte Zukunft _____

Hausaufgabe:

Welche der 3 Formen spricht dich am meisten an?

Probiere es aus! Am Besten täglich. Es braucht nur ein paar Minuten.

Je mehr wir uns gedanklich (und emotional) mit unserer gewünschten Zukunft beschäftigen, umso «vertrauter» wird diese.



Eine Ausrede ist ein _____

eines _____

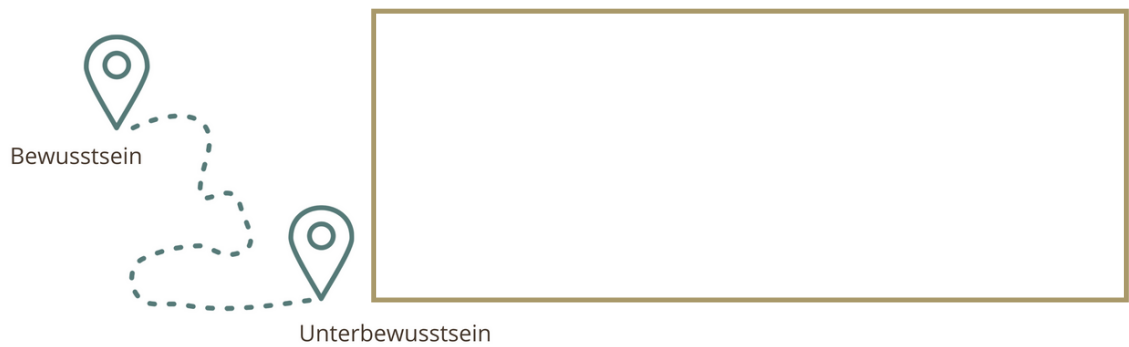
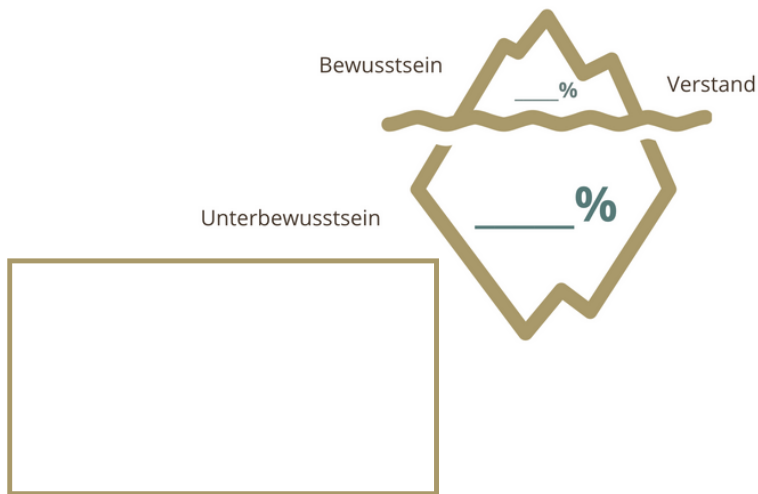
Wie ein innerer Konflikt entsteht



Ausreden lassen sich nur überwinden, wenn wir _____

Meine Notizen

Warum sich innere Konflikte nur schwer auflösen lassen



Ich kann innere Konflikte auflösen, indem ich sie mir _____ .

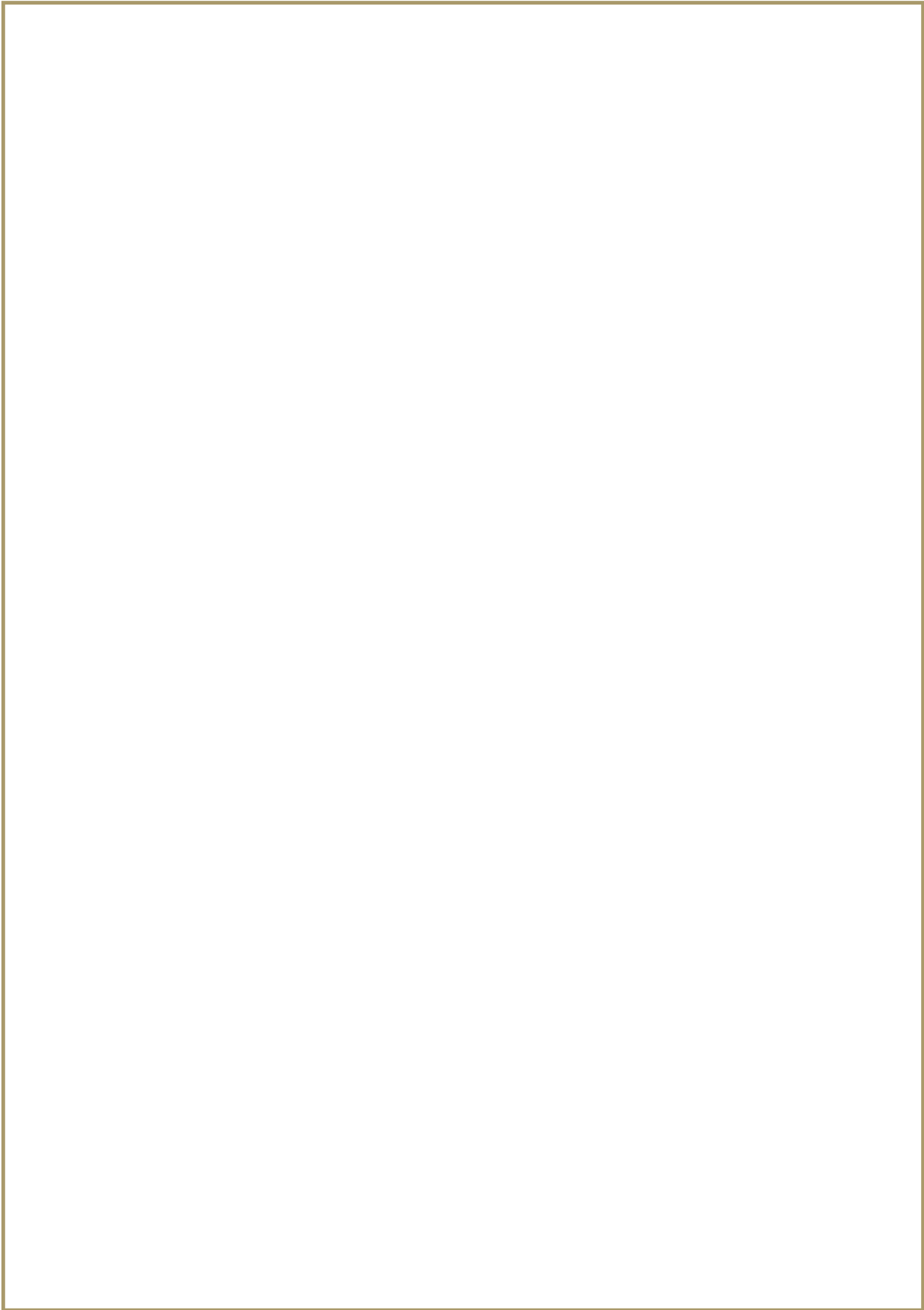
Mit _____ identifiziere ich innere Widerstände.

Wenn ich meine _____ steuern kann, dann werde ich nicht in ihren Strudel gezogen.

Dann kann ich _____, was ich tun will und das dann _____

und _____ umsetzen.

Meine nächsten Schritte



Meine Schatzsuche

Wort #5 : _____

Wort #6 : _____

**Nicht vergessen! Sende deine gesammelten Wörter per E-Mail an
info@katharinafriedemann.com.**

Einsendeschluss: Sonntag, 18. September, 10.00 Uhr

**Wenn du neugierig auf die Ausreden-Detox geworden bist,
dann registriere dich ganz unverbindlich auf der Interessentenliste:**

<https://www.katharinafriedemann.com/waitlist-ausreden-detox>

Meine Notizen

Mein tägliches Self-Care-Ritual



Meine heutige Intention _____

Ich verspreche mir, heute das Folgende zu tun _____

Mein Vorsatz für heute lautet:

Wenn (Zeitpunkt) _____, dann werde ich _____ (Handlung).

Wenn ich das tue, dann fühle ich mich: _____

Dadurch wird sich auch das verändern: _____



Ich habe heute mein Versprechen gehalten

Ja

Nein

Weil ich mein Versprechen gehalten habe, fühle

ich mich _____

Das zeigt mir, dass _____

Ich konnte mein Versprechen nicht halten, weil

Um es morgen zu halten, werde ich _____

Heute habe ich einen kleinen Fortschritt wahrgenommen, als _____

_____.

Heute habe ich gelernt, dass _____ und ich werde das nutzen, um

Heute hat gut geklappt:

(1) _____

(2) _____

(3) _____

Heute bin ich dankbar für:

(1) _____

(2) _____

(3) _____