



Self-care leicht gemacht

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

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

3. Workshop

- Das 5'-Abend-Ritual, mit dem du ganz bewusst deinen Tag abschliessen kannst
- Was wir *denken*, was Ausreden sind
- Was Ausreden *wirklich* sind, was unser Gehirn damit zu tun hat und warum es hilfreich ist, zu visualisieren
- Was Ausreden *auch* sind

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Das 5' Abend-Ritual

Warum am Abend?

1. Den Tag reflektieren
2. Fortschritte wahrnehmen
3. Schritt anpassen (Feedback-Loop)
4. Positive Einstellung stärken

So kannst du jeden Tag mit einem guten Gefühl abschliessen.

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Das 5' Abend-Ritual

So geht's

Habe ich mein Versprechen gehalten:  Ja

Weil ich mein Versprechen gehalten habe, fühle ich mich

_____.

Das zeigt mir, dass _____.

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Das 5' Abend-Ritual

Ein Beispiel

Habe ich mein Versprechen gehalten:  Ja

Ich fühle mich **stolz**, weil ich mein Versprechen gehalten habe.

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

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Das 5' Abend-Ritual

So geht's

Habe ich mein Versprechen gehalten:  Nein

Ich konnte mein Versprechen nicht halten, weil
_____.

Um es morgen zu halten, werde ich _____.

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Das 5' Abend-Ritual

Ein Beispiel

Habe ich mein Versprechen gehalten:  Nein

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.**

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Das 5' Abend-Ritual

So geht's

Heute habe ich einen kleinen Fortschritt wahrgenommen, als
_____.

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

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Das 5' Abend-Ritual

Ein Beispiel

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

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.

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Das 5' Abend-Ritual

So geht's

Das hat heute gut geklappt:

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____

Heute bin ich dankbar für:

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Das 5' Abend-Ritual

Ein Beispiel

Das hat heute gut geklappt:

- (1) Ich habe 2x meine 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 Ruhe gegönnt habe
- (2) den herrlichen Sonnenschein in der Mittagspause
- (3) mein kuschliges Bett

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Das 5' Abend-Ritual

Damit

- verbesserst du deine Selbstwahrnehmung und -reflexion
- nimmst Anpassungen vor («*spielerisches Experimentieren*»)
- schärfst deinen Blick für deine Stärken und Ressourcen und
- für das Positive und Schöne in deinem Leben

... und das alles innerhalb von 5 Minuten

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Das tägliche Self-Care-Ritual

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 werde ich mich so fühlen: _____

Dadurch wird sich auch das verändern: _____

☒ Ich habe heute mein Versprechen gehalten ☐ Nein

Woll ich mein Versprechen gehalten habe, fühle ich mich _____	Ich konnte mein Versprechen nicht halten, weil _____
Das zeigt mir, dass _____	Sie 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:	Heute bin ich dankbar für:
(1) _____	(1) _____
(2) _____	(2) _____
(3) _____	(3) _____

Ruhe & Stärke & Leichtigkeit

Ruhe & Stärke & Leichtigkeit

Sich *täglich* 10 Minuten Zeit für das Self-Care-Ritual zu nehmen, bewusst innezuhalten und achtsam zu reflektieren ist auch ein erster Schritt!

Ruhe & Stärke & Leichtigkeit

WORT #5

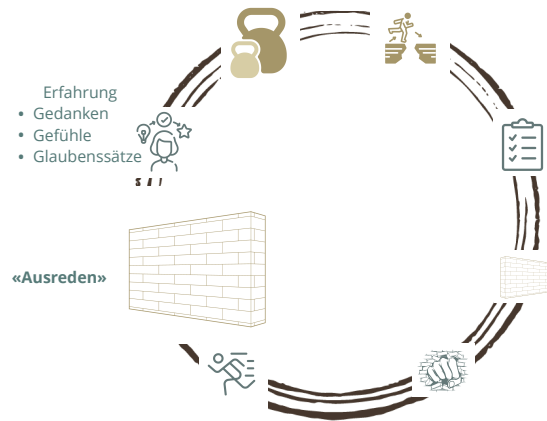
Neuland

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

- Was wir *denken*, was Ausreden sind
- Was Ausreden *wirklich* sind, was unser Gehirn damit zu tun hat und warum es hilfreich ist, zu visualisieren
- Was Ausreden *auch* sind

Ruhe & Stärke & Leichtigkeit

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



Was wir *denken*, was *Ausreden* sind

Wir denken, dass

- es unsere «Schuld» ist
- wir nicht genug **Willensstärke, Selbstdisziplin und Motivation** haben
- wir stärker als unsere Ausreden sein müssen: **noch mehr Zwang, noch mehr Druck**
- wir so lange gegen unsere Ausreden **ankämpfen** müssen, bis wir sie bezwungen haben

Unser größter Fehler: Wir nehmen unsere Ausreden «persönlich»

Ruhe Stärke Leichtigkeit

Was Ausreden wirklich sind und was unser Gehirn damit zu tun hat

- **Prinzip 1:** effiziente Informationsverarbeitung
- **Prinzip 2: «safety first» - Vertrautes hat immer Vorrang**

Ruhe Stärke Leichtigkeit

Prinzip 2: «*safety first*» - Vertrautes hat immer Vorrang

Was bedeutet das in Bezug auf unsere Vorhaben?

Neues erfordert mehr Energie, da sich noch keine (automatischen) Gewohnheiten und Routinen geformt haben.

Unbekanntes bedeutet immer «*Gefahr*», da Risiken nur schwer abschätzbar sind.

Deshalb «*sträubt*» sich unser Gehirn, neue Wege zu gehen und sendet uns Ausreden, um uns davon abzuhalten.

Ruhe Stärke Leichtigkeit

Prinzip 2: «safety first» - Vertrautes hat immer Vorrang

Was bedeutet das in Bezug auf unsere Vorhaben?

Ausreden sind also nur ein **Warnsignal** von unserem Gehirn, dass wir «gefährliches Neuland» betreten und daher mehr Energie benötigen.

Durch diese neue Betrachtungsweise können wir eine Distanz zu unseren Ausreden aufbauen und sie so «entpersonalisieren».

Statt uns mit «**inneren Schuldzuweisungen**» noch zusätzlich zu belasten, können wir uns fragen, was unser Gehirn braucht, um sich sicher zu fühlen.

Dadurch eröffnen sich neue Handlungsspielräume.

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Prinzip 2: «safety first» - Vertrautes hat immer Vorrang

Wie könne wir das ganz konkret umsetzen?

1. Sicherheit vermitteln

- Fokus auf ein Vorhaben
- Einfache und kleine Schritte
- Klare Anweisungen (was, wann, wie)

2. Vertrautheit herstellen

- kleine Veränderungen
- Neues visualisieren
- uns immer wieder damit beschäftigen

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Neues visualisieren

Wie wir unser Gehirn ganz leicht austricksen können

Unser Gehirn kann nicht zwischen Realem und Vorgestelltem unterscheiden.



Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Neues visualisieren

Wie wir unser Gehirn ganz leicht austricksen können

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

- Tagträumen (z.B. auf dem Weg zur Arbeit, vor dem Einschlafen)
- Visionen aufschreiben («Mein perfekter Tag», «Wenn ich mein Ziel erreicht habe, dann ...»)
- Sich in die gewünschte Zukunft hineinversetzen (imaginieren / visualisieren)

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Neues visualisieren

Hausaufgabe

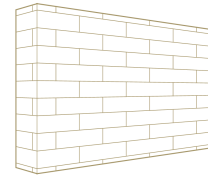
Welche der 3 Formen spricht dich am meisten an?

- Tagträumen (z.B. auf dem Weg zur Arbeit, vor dem Einschlafen)
- Visionen aufschreiben («Mein perfekter Tag», «Wenn ich mein Ziel erreicht habe, dann ...»)
- Sich in die gewünschte Zukunft hineinversetzen (imaginieren / visualisieren)

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

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Was Ausreden noch sind



Eine Ausrede ist ein
SYMPTOM eines
INNEREN KONFLIKTS

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Wie ein innerer Konflikt entsteht



Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Wie ein innerer Konflikt entsteht



Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Wenn ein innerer Konflikt besteht

... dann prescht ein Teil von dir mit aller Kraft nach vorn, während ein anderer Teil hart auf die Bremse tritt.

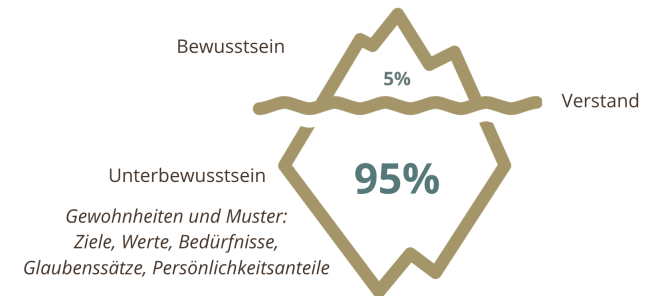
Das Ergebnis: Stillstand.

Deshalb bringt es nichts, gegen Ausreden anzukämpfen. Das macht sie nur stärker.

Du kannst deine Ausreden nur überwinden, indem du deine inneren Widerstände auflöst.

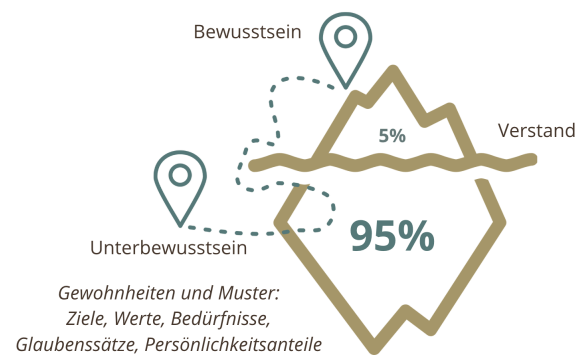
Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Warum sich innerer Konflikte jedoch nur schwer auflösen lassen



Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Wenn wir innere Konflikte auflösen wollen, dann müssen wir uns diese zuerst bewusst machen



Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Wenn wir innere Konflikte auflösen wollen, dann müssen wir uns diese zuerst bewusst machen



Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Wenn wir innere Konflikte auflösen wollen, dann müssen wir uns diese zuerst bewusst machen

Achtsamkeit: Den Autopiloten anhalten

Selbstwahrnehmung: Was wir tun, denken und fühlen

Selbstreflexion: Warum wir etwas tun, denken und fühlen

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Innere Widerstände können wir nur dann auflösen,

- wenn wir verstehen, welche Gedanken und Gefühle sich hinter unseren (unterbewussten) Widerständen «verstecken» und
- wenn wir in der Lage sind, diese Gedanken und Gefühle zu «regulieren» und umzuprogrammieren, so dass neue Muster und Gewohnheiten entstehen

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Was bedeutet das in Bezug auf unsere Vorhaben?

- Wir können unser Verhalten nur dann ändern, wenn wir unsere Gedanken und Gefühle ändern.
- Dabei geht es nicht darum, MEHR zu tun, sondern es ANDERS zu tun.
- Das ist leicht, aber nicht einfach, weil wir dafür unsere Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster aufbrechen und verändern müssen.
- Das braucht Zeit, Geduld und Beharrlichkeit - und einen anderen Blickwinkel.

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Sich seinen Ausreden zu stellen ist schwierig, weil:

- uns immer wieder Ausreden dazwischen kommen
- wir so in unseren Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern «feststecken», dass es uns schwer fällt, etwas anders zu tun, zu denken und zu fühlen

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Brauchst du vielleicht eine Ausreden-Detox?



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

Ruhe • Stärke • Leichtigkeit

Workshop 3

Auf einen Blick

- (1) Damit unser Gehirn unser Vorhaben nicht mit Ausreden «boykottiert», müssen wir ihm Sicherheit und Vertrautheit signalisieren.
- (2) Das erreichen wir, indem wir erstens uns auf **ein** Vorhaben fokussieren, **einfache** und **kleine** Schritte gehen und genau wissen, **was wann wie** zu tun ist.
- (3) Und zweitens, indem wir uns immer wieder mit dem neuen Zielzustand beschäftigen und so eine **Vertrautheit** herstellen.

Workshop 3

Auf einen Blick

- (4) Dein «10'-Self-Care-Ritual» hilft dir dabei,
- dein Vorhaben im Tag zu verankern,
 - dein Selbst-Vertrauen zu stärken,
 - deine Selbstfürsorge zu verbessern und
 - deinen Blick für deine Stärken und Ressourcen zu sowie für das Positive in deinem Leben zu schärfen.

Deine Self-Care Strategie

Auf einen Blick

1. Werfe (regelmässig) deinen Ballast ab
2. Komme ins Tun und bleibe im Tun
(Fokus - kleine Schritte - klare Anweisungen - sich mit dem neuen Zielzustand vertraut machen)
3. Dein «10'-Self-Care-Ritual»

Self-Care leicht gemacht

Das Gewinnspiel

Deine «Schatzsuche»

Sammele diese 6 Wörter (oder so viele wie möglich) und sende sie **bis zum Sonntag, den 18. September, 10.00 Uhr** an info@katharinafriedemann.com.

Morgen (Samstag) gibt es die 3. Bonus-Punkt-Möglichkeit.
Behalte deine Inbox im Auge!

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

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Alles zum Workshop

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

Fragen oder Feedback

info@katharinafriedemann.com

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit