



Susanne Kuntner

SK Consulting
Unternehmensberatung
im Personalmanagement

www.sk-consultants.ch
www.baustellenprofi.ch
www.meinjob.ch

5 Inspirationen für mehr Selfcare

Nur wer sich selbst liebt, kann die Welt zu einem besseren Ort machen

Egal, wie turbulent das vergangene Jahr auch war: Wir Menschen haben immer wieder das starke Bedürfnis, das Jahr in Liebe abzuschliessen. Wir freuen uns darauf, Zeit mit unseren Liebsten zu verbringen, sie zu bekochen oder gar zu beschenken. Das ist schön! Doch warum fangen wir nicht bei uns selbst an?

Für Psychiaterinnen und Psychiater wie Erich Fromm war es klar, dass wir anderen Menschen erst dann Liebe geben können, wenn wir gelernt haben, uns selbst zu lieben. Wenn Sie Ihrem Umfeld Gutes tun wollen, dann können Sie das, indem Sie sich selbst Gutes tun. In dieser Kolumne möchte ich deshalb 5 ganz spezielle Geschenktipps für Weihnachten mit Ihnen teilen.

Schenken Sie sich selbst...

... Zeit

Die meisten von uns sind beruflich sehr stark eingespannt. Unsere freie Zeit verbringen wir mit Familie und Freunden. Und wenn wir mal allein sind, dann lenken wir uns ab. Wann haben Sie das letzte Mal Zeit mit sich selbst verbracht? Nur Sie, Ihre Gedanken und Ihre Gefühle. Also ohne Handy, Computer oder TV. Gibt es in Ihrer Agenda überhaupt Termine, die Sie für sich selbst reservieren?

Selfcare beginnt damit, den Kontakt zu seinem wahren Wesenskern wiederherzustellen. Und sich zuzuhören: Wie fühle ich mich? Was will ich wirklich? Was tut mir nicht gut? Schenken Sie sich vor oder während der Feiertage etwas Zeit. Oder noch besser: Machen Sie Momente der Ruhe und der Selbstreflexion zu einer fixen Routine im neuen Jahr.

... Freundschaft

Wer ist Ihr grösster Kritiker? Vielleicht Ihr Vater, Ihre Chefin oder Ihr bester Freund? Wohl kaum! Der grösste Kritiker jedes Menschen sitzt im eigenen Kopf. Unser Gehirn liebt das Grübeln und das Zweifeln. Es wird richtig kreativ, wenn es darum geht, schreckliche Szenarien auszumalen. Jede Sorge und jede Angst wird ungefiltert mitgeteilt.

Machen Sie sich selbst zu Ihrem besten Freund und setzen Sie dem inneren Kritiker eine wohlwollende Stimme entgegen. Entschuldigen Sie sich Ihre Fehler. Trösten Sie sich, wenn es Ihnen schlecht geht. Und fragen Sie sich immer wieder, was Ihnen guttun würde. Denn Selfcare heisst unter anderem, sich liebevoll um sich selbst zu kümmern.

«Jeder, den du kennst, kämpft in einer Schlacht, von der du nichts weisst. Sei nett. Immer.»

(Robin Williams)

... Wert

Wir Menschen streben nach Anerkennung. Die Suche nach Lob, Bestätigung und positivem Feedback treibt uns Tag für Tag an, wenn auch vielleicht nur unbewusst. Doch sie entfernt uns von uns selbst.

Selfcare bedeutet, sich selbst den Wert zu geben, den man verdient. Machen Sie sich einmal bewusst, was Sie in Ihrem Leben schon alles erreicht haben. Anerkennen Sie Ihre Stärken und Potenziale. So werden Sie zu einer unabhängigen und starken Persönlichkeit.

... Grenzen

Kennen Sie diese komische neue Mode, andere Menschen oder gescheiterte Be-

ziehungen als «toxisch» zu bezeichnen? Niemand ist giftig. Jeder Mensch ist selbst dafür verantwortlich, wen oder was er an sich heranlässt.

Denken Sie darüber nach, was Ihnen im letzten Jahr nicht gutgetan hat. Das kann eine geschäftliche oder private Beziehung sein. Eine bequeme Gewohnheit, die Sie nicht weiterbringt. Ein Gegenstand oder anderer Ballast, der Sie blockiert. Trennen Sie sich davon. Selfcare heisst zu lernen, wie man sich abgrenzt. Grenzen ziehen, Freiheit gewinnen!

... Herausforderungen

Neujahrsvorsätze haben einen schlechten Ruf. Sie sind zum Running Gag geworden. Ich finde das keine schöne Entwicklung.

Wir Menschen sind doch sonst so stark auf Termine, Daten und Zeiten fixiert. Warum nehmen wir den Jahreswechsel nicht mehr als Chance wahr, um uns weiterzuentwickeln?

Mein Ansatz: Nehmen Sie sich nicht vor, womit Sie im neuen Jahr anfangen oder aufhören wollen. Daran scheitern fast alle. Nehmen Sie sich lieber etwas vor, das Sie im Laufe des Jahres erreichen wollen. Und geben Sie sich Zeit, dieses Ziel zu erreichen. Tag für Tag.

Herzlich wünsche ich Ihnen ein Jahresende voller Liebe, Harmonie und guter Gedanken. ||

Ihre Susanne Kuntner & Familie & Tiere