

IMPULS

Selbstfürsorge ohne Schuldgefühle

Wie du die Erlaubnis zur Erholung fest in deinem Alltag verankerst

Einleitung & Ansatz: Wer ständig nur abgibt, läuft irgendwann auf Reserve. Viele Menschen tragen jedoch den unbewussten Glaubenssatz in sich, dass Pause machen „faul“ oder „egoistisch“ sei. Dieser Impuls zeigt dir, wie du Selbstfürsorge als Fundament deiner Leistungsfähigkeit neu bewertest.

30-Sekunden-Zusammenfassung

Die Akku-Metapher

Ein leeres Smartphone kannst du nicht nutzen – deinen eigenen Akku zu laden ist deine erste Pflicht und kein Luxus.

Glaubenssätze entmachten

Ersetze das alte Muster „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ durch den Leitsatz: „Nur mit aufgetanktem Akku kann ich gute Arbeit leisten.“

Proaktive Pausen

Erholung muss vorausschauend stattfinden – bevor dein Körper und Geist gezwungen sind, die Notbremse zu ziehen.

3 Schritte für deinen Alltag

1 Me-Time priorisieren

Trage deine Auszeiten zu Wochenbeginn als unumstößliche Termine in deinen Kalender ein.

2 Grenzen wahren

Ein „Nein“ zu Anforderungen von außen ist das essenzielle „Ja“ zu deiner eigenen Gesundheit.

3 Bewusster Genuss

Blicke ohne Schuldgefühle auf deine Pausen – sie sichern deine langfristige Substanz und Energie.

Mein persönlicher Merksatz für diese Woche:
