

Die Ressourcen- & Erlaubnis-Matrix

Schaffe freie Räume durch smarte Entlastung & mentale Erlaubnis

Einleitung & Ansatz: Häufig fehlt uns nicht die Zeit für Selbstfürsorge, sondern die innere Erlaubnis, Aufgaben unvollendet zu lassen oder bewusst herunterzupriorisieren. Mit dieser Matrix sortierst du deine To-dos neu und schaffst gezielt Kapazitäten.

Schritt 1: Sortiere deine heutigen To-dos in die 4 Felder

1. SOFORT TUN

(Wirklich dringlich & wichtig / Hohe Prio)

2. TERMINIEREN & BEGRENZEN

(Wichtig für dich, braucht festes Zeitfenster)

3. VEREINFACHEN / ABGEBEN

(Pareto nutzen: 80 % reichen aus)

4. ERLEICHTERT STREICHEN

(Energieräuber / Perfektionsansprüche)

Schritt 2: Deine persönliche Erlaubnis-Erklärung

Welche Aufgabe aus Feld 3 oder 4 lasse ich heute bewusst liegen oder erledige sie nur mit 80 % Qualität?

Gewonnene Zeit für MICH (mindestens 15 Minuten):

MEIN SATZ FÜR DEN TAG

„Meine Erholung hat dieselbe Priorität wie meine Aufgaben.“

LEITFADEN 02

Das Me-Time-Manifest*Setze klare Leitlinien für deine Selbstfürsorge*

Ein Manifest ist deine verbindliche Zusage an dich selbst. Es dient als Schreibtisch-Kompass, wenn der Alltagsdruck steigt und du geneigt bist, dich selbst wieder ganz hinten anzustellen.

ICH ERKENNE AN:

„Selbstfürsorge ist kein Luxus und kein Egoismus, sondern die Notwendigkeit für meine Gesundheit und Leistungsfähigkeit.“

Ich erlaube mir ab sofort:

Ich sage Nein zu:

Mein persönlicher Erlaubnis-Satz (Sichtbar am Arbeitsplatz anbringen):

CHECKLISTE 03

15-Minuten-Kraftspender für den Schreibtisch*Wirksame Regeneration ohne großen Zeitaufwand*

Selbstfürsorge erfordert keine stundenlangen Auszeiten. Oft reichen kurze, gezielte Mikro-Inseln im Alltag, um das Nervensystem herunterzufahren und den Fokus neu auszurichten.

Wähle deine tägliche Mikro-Pause (Kreuze deinen heutigen Kraftspender an):

☐ **Der Sinnes-Shift:** 5 Minuten ans offene Fenster stellen, tief durchatmen und die Ferne fokussieren.

☐ **Der bewegte Break:** Ein kurzes 10-Minuten-Stretching für Nacken, Schultern und Rücken.

☐ **Die Stille-Insel:** 5 Minuten ohne Bildschirme, Benachrichtigungen oder Musik einfach nur dasitzen.

☐ **Der Genuss-Moment:** Ein Heißgetränk trinken, ohne gleichzeitig Mails zu lesen oder zu arbeiten.

☐ **Der frische Impuls:** 15 Minuten stramm um den Block gehen – ohne Smartphone.

ÜBUNGS-TOOL 04

Der Kümmer-Reflex-Stopper

Unterbrich das automatische Übernehmen fremder Aufgaben

Einleitung & Ansatz: Der Drang, sofort zu helfen und Aufgaben anderer an sich zu reißen (Over-Functioning), raubt oft die letzte Energie. Dieses Tool hilft dir, innezuhalten und Verantwortung wieder dort zu lassen, wo sie hingehört.

Der 3-Schritte-Check bei Bitten oder Problemen anderer

1 Innehalten (Die 10-Sekunden-Regel): Bevor du reflexartig „Ich mach das!“ sagst, atme einmal tief aus.

2 Reflexions-Fragen:

- Ist das wirklich meine Aufgabe? [] Ja [] Nein
- Nehme ich der anderen Person die Chance zur Eigenverantwortung? [] Ja [] Nein
- Habe ich die Kapazität, ohne mich selbst zu überfordern? [] Ja [] Nein

3 Neuausrichtung / Antwort-Muster:

„Ich traue dir zu, dafür eine gute Lösung zu finden.“

„Ich kann dich gerne mit einem Tipp unterstützen, aber die Umsetzung liegt bei dir.“

IMPULS 05

Selbstfürsorge ohne Schuldgefühle

Wie du die Erlaubnis zur Erholung fest in deinem Alltag verankerst

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.

Glaubenssätze entmachten

Ersetze „Erst die Arbeit...“ durch „Nur mit aufgetanktem Akku kann ich gute Arbeit leisten.“

Proaktive Pausen

Erholung muss stattfinden, bevor der Körper die Notbremse zieht.

3 Schritte für deinen Alltag

1. Me-Time priorisieren

Trage deine Auszeiten zu Wochenbeginn als unumstößliche Termine ein.

2. Grenzen wahren

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

3. Bewusster Genuss

Blicke ohne Schuldgefühle auf deine Pausen – sie sichern deine Substanz.

