Arbeitsblatt Selbstfürsorge

Prof. Dr. Alexander W. Hunziker Nov. 2025

Meine Erwartungslandkarte

Wer	Ausgesprochene Erwartung	Unausgesprochene Erwartung
Klient:innen		
Vorgesetzte		
Ich selbst		

Äussere Muster

	Selbstfürsorge gelingt	Selbstfürsorge gelingt nicht
… wenn (Situation)		
…weil (Ursachen)		
Das denke ich dazu?		

Innere Muster

Antreiber z. B. Perfektionismus, Harmoniebedürfnis, Helfer:innenrolle	**Ängste** z. B. Angst vor Ablehnung, Versagen, Kontrollverlust

Meine Inspiration

- Wer inspiriert mich im Umgang mit Grenzen und Selbstsorge?
- Wie würde ich gerne mit Erwartungen umgehen?
- Was wäre ein erster kleiner Schritt dahin?

Anregungen für Vorbilder

Viktor Frankl
Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

Brené Brown
Authentizität ist die tägliche Praxis, loszulassen, wer wir glauben sein zu müssen, und anzunehmen, wer wir sind.·

bell hooks
Selbstfürsorge ist kein Luxus · sie ist eine politische Handlung: Sich selbst zu lieben in einer Welt, die uns lehren will, uns zu hassen, ist Widerstand.

Pippi Langstrumpf
Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe!

Anregungen für erste Schritte

Alltag

- Ich plane mir täglich 10 Minuten Pause ohne Bildschirm.
- Ich sage bei der nächsten Gelegenheit bewusst „Nein“ zu einer Zusatzaufgabe.
- Ich frage eine Kollegin um Unterstützung, statt alles allein zu stemmen.
- Ich schreibe mir jeden Freitag drei Dinge auf, die mir gut gelungen sind.

Denken

- Ich beobachte meine inneren Antreiber und sage mir: „Ich darf auch unperfekt sein.“
- Ich übe, meine Bedürfnisse nicht zu rechtfertigen, sondern einfach zu benennen.
- Ich erinnere mich täglich an mein Vorbild und frage: „Was würde sie/er tun?“
- Ich formuliere einen neuen Glaubenssatz: „Ich bin wertvoll, auch wenn ich Grenzen setze.“

Gespräch

- Ich spreche im nächsten Teammeeting offen über meine Belastung.
- Ich frage meine Vorgesetzte nach klareren Prioritäten.
- Ich teile mit einer Kollegin, was mir hilft, gut für mich zu sorgen.

Gestalten

- Ich gestalte einen kleinen Selbstsorge-Ort in meinem Büro.
- Ich hänge ein inspirierendes Zitat oder Bild auf.
- Ich beginne ein Selbstsorge-Tagebuch mit kurzen Einträgen.