

# SORGSAMER UMGANG MIT SICH SELBST

Ein sorgsamer Umgang mit sich selbst ist in herausfordernden Zeiten besonders wichtig. Um als Elternteil eine zuverlässige und sichere Basis für sein Kind zu schaffen, ist es notwendig, auf die eigenen Energien und Ressourcen gut zu achten. Denn wer es schafft, im Einklang mit sich selbst zu sein, kann auch im Umgang mit anderen mehr Gelassenheit mitbringen. Hierfür braucht es nicht viel Zeit, sondern vor allem das Bewusstsein und die Fähigkeit, sich in schwierigen Momenten herauszunehmen. Ein gewisser Abstand hilft dabei, Herausforderungen besser einordnen zu können. Versuchen Sie deshalb diesen kurzen „Pausen“ einen konkreten Platz in Ihrem Alltag einzuordnen, wie anderen wichtigen Terminen in Ihrem Terminkalender.

## 1. Stressabbau im Körper

Wenn Sie plötzlich unter Stress geraten, können Ihnen folgende Dinge helfen, die Sie schnell und unkompliziert anwenden können:

- Öffnen Sie das Fenster! Frischluft hilft enorm, den inneren Stress zu verringern.
- Atmen Sie einige Minuten tief ein und aus! Das Atmen hilft Ihnen zu verstehen, dass das Leben trotzdem weiter geht. Durch die Konzentration auf Ihren Atem finden Sie wieder zur Ruhe. Am besten am Beginn beim Ein- und Ausatmen bis 4 zählen, dann bis 10 steigern und wieder rückwärts bis 4. Durch die Nase atmen.
- Trinken Sie anschließend 1-2 Gläser Wasser, so können Sie (bildlich) die Stresshormone aus dem Körper wieder ausschwemmen.

## 2. Das Prinzip der Verzögerung



Wir geraten schnell unter Druck, wenn Kinder auf der Stelle eine Antwort, ein Ja oder Nein, einfordern. Das Prinzip der Verzögerung hilft Ihnen dabei, in aller Ruhe nachzudenken, sich zu besprechen und eine ausgewogene Antwort zu geben. Sagen Sie einfach: „Das kann ich jetzt noch nicht beantworten, ich werde darüber nachdenken!“ oder „Ich und Papa werden das besprechen und dich informieren!“ Eine Runde im Freien/ein Gespräch mit dem zweiten Erziehungsverantwortlichen/ein Anruf bei einer Freundin/einem Freund kann Ihnen dabei helfen, mehr Klarheit zu erlangen und auch Ihr Kind weiß, dass Ihnen sein/ihr Anliegen wichtig ist und Sie darüber nachdenken.

### 3. 30 Minuten für sich selbst

Versuchen Sie bewusst mehrmals in der Woche, Zeit für Dinge einzuplanen, die Ihrem Körper und Ihrer Seele gut tun. Am besten nutzen Sie die ersten „eingepflanzten“ 30 Minuten einmal, um aufzuschreiben, welche Dinge Ihnen Kraft spenden und in letzter Zeit zu kurz gekommen sind. Das kann eine Lieblingsbeschäftigung sein, ein Hobby, ein Spaziergang in der Natur, ein Telefonat mit einer Freundin/einem Freund, eine Lieblingsserie, ein Entspannungsbad, ein Buch usw. Es ist eine Zeit, die nur Ihnen gehört, wo alles andere nachreihig ist. Diese Liste kann auch in Phasen, in denen es Ihnen einmal nicht so gut geht, sehr hilfreich sein, denn gerade in schwierigen Zeiten ist es nicht immer einfach, seine eigenen Ressourcen, die einen stärken und Kraft geben, im Blick zu haben.

### 4. Mentales Training: Glücksmomente sammeln



Durch die Erinnerung an Ereignisse, für die Sie dankbar sind und die Sie glücklich gemacht haben, entsteht auch im Nachhinein noch ein angenehmes und warmes Gefühl im Herzen. Nehmen Sie sich deshalb am Abend kurz Zeit und erinnern sich an 1-3 Dinge, die Sie an diesem Tag glücklich gemacht haben. Das muss nichts Großes sein, denn vielmehr geht es darum, auch in kleinen Momenten Glück zu spüren. Schreiben Sie Ihre Glücksmomente auf einen Zettel und werfen Sie diese in ein leeres Glas. Das Glas können Sie in der restlichen Adventzeit befüllen und zu Weihnachten nochmals einen Blick auf Ihre gesammelten Glücksmomente werfen. Sie können diese Übung auch als Anregung für einen Vorsatz für das neue Jahr hernehmen. Das Sammeln von schönen Ereignissen eignet sich außerdem hervorragend als ein familiäres Abendritual.

### 5. Entspannung durch Anspannung

Dies ist eine Übung in Anlehnung an die „Progressive Muskelentspannung“ von Jakobson, der herausfand, dass es eine Wechselwirkung zwischen Muskelanspannung und seelischer Befindlichkeit gibt. Sie können diese Übung auch im Büro im Sitzen machen, idealerweise wird sie aber im Liegen durchgeführt. Nehmen Sie zunächst einmal ihren Körper bewusst wahr. Versuchen Sie danach alle Muskeln, die sie haben, von Kopf bis Fuß, gleichzeitig mit aller Kraft anzuspannen. Halten Sie diese Spannung für mind. 30 Sekunden an. Danach lassen Sie los und entspannen sich. Wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an? Sie können dies mehrmals wiederholen oder in Anbetracht der Kürze dieser Übung öfters in Ihrem Tagesablauf einfließen lassen. Es ist auch möglich, unterschiedliche Muskelgruppen getrennt voneinander anzuspannen. Sie werden die positive Wirkung zu schätzen wissen.

## 6. Lächeln 😊

Ein Sprichwort sagt: „Wer singen und lachen kann, der erschreckt sein Unglück“. Da einem nicht immer zum Lachen oder Lächeln zu mute ist, aber man manchmal genau das bräuchte, um sich besser zu fühlen, gibt es folgende Übung: Tricksen Sie sich selbst aus und nehmen Sie einen Bleistift quer zwischen die Zähne. Dadurch bildet sich in ihrem Gesicht automatisch ein Lächeln. Ihre Gesichtsmuskeln schicken diese Information an Ihr Gehirn weiter, das daraufhin entsprechende Hormone ausschüttet. Dadurch fühlen Sie sich gleich besser und Sie haben den Zusatzeffekt, dass Sie bei der Übung, da sie lustig aussieht, auch tatsächlich zum Lachen kommen.

## 7. Anerkennung und Lob

Wir leben in einer Welt, die uns in vielerlei Hinsicht sehr fordert und in der wir Tag für Tag unglaublich vieles leisten. Dabei erfüllen wir viele Rollen, sind Eltern, Partner\*in, Hausfrauen/männer, Mitarbeiter\*in usw. Leider bekommen wir von außen meist kaum Anerkennung dafür. Nach der Devise, selbst ist die Frau/der Mann nehmen Sie sich etwas Zeit und schreiben Sie eine Lobeshymne an sich selbst.

Sie wissen selbst am besten, wo Ihre Stärken liegen, in welchen Momenten Sie sich überwunden haben, Dinge zu erledigen, die Sie nicht mögen, an denen Sie Durchhaltevermögen bewiesen und Wogen geglättet haben. Situationen, in denen Sie über sich selbst hinausgewachsen sind, wo Sie sich zurückgenommen haben, wo Sie besonders fürsorglich waren, wo sie gut auf sich geschaut haben.... Wenn sie sehr kreativ sein möchten, können sie dieses Lobeslied schön gestalten und aufhängen. Die Übung dient als eine Anregung für Ihre Familie, aber auch für Sie selbst, mehr Lob und Anerkennung in ihrem Alltag einfließen zu lassen. Wir wissen doch alle, wie gut es tut.

## 8. Anlaufstellen, wenn Sie Hilfe benötigen

„Sich helfen zu lassen, zeugt von Mut!“

☀	Psychoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Weiz:	03172 42 559
☀	Psychoziale Beratungsstelle Weiz	03172 42 580
☀	Psychoziales Zentrum Hartberg	03332 662660
☀	Kinder- und Jugendhilfe (Sozialarbeit) der BH Weiz	03172 600-0
☀	Kinder- und Jugendhilfe (Sozialarbeit) der BH Hartberg- Fürstenfeld	03332 606-0
☀	Institut für Familienförderung, Gleisdorf	03112 20 88 5
☀	Gewaltschutzzentrum	0316 77 41 99