

INHALT

ES IST ZEIT 10

DEIN WEG ZU DIR SELBST 12

Die Geschwister Selbstwert und Selbstfürsorge 12

Self Care als Lebenshaltung 13

Bewusst werden, der erste Schritt 15

Tiefe Self Care 17

Nachhaltige Entwicklung ohne Disziplin 18

Schreibdenken im Self-Care-Journal 20

Körper, Psyche, Essenz 21

Die 7 Felder der Self Care 22

Fokus »Essenz« 24

1 DEINEN KÖRPER LIEBEN 27

Im Kontakt mit deinem Körper 28

Körperweisheit 31

Die Körperbiografie 36

Körper selbstwert 37



2 DEINE GEFÜHLE HEGEN 47

Emotionen haben Auslöser 48

Emotionen annehmen und ausreifen lassen 49

In die Tiefe gehen 56

Die Stimmung aufhellen 61



3

3 ERHOLSAM VIEL SCHLAFEN 71

Körperrhythmen 75

Der Tagesausklang 78

Einschlafen und Durchschlafen 81

Die Schlafbiografie 83

4

4 DEINEN RAUM GESTALTEN 87

Der innere Schaffensraum 88

Der persönliche Raum 91

Behütet wohnen 93

Der Arbeitsraum 95

Fokussieren und Pausieren 105

In der Natur sein 110

5

5 DEINE VERBUNDENHEIT STÄRKEN 115

Selbstverbindung 116

Freude am Zusammensein 122

Was uns trennt 124

Die Verbindung fühlen 128

Hilfe bekommen 130

6

6 DEINE GEDANKEN BEFREIEN 135

Schreibdenken 136

Einschränkende Denkmuster 139

Gedankenstille 145

Annehmen, was ist 149

7 DEINE SEELE ENTFALTEN 159

Die Seele 160

Reichtum und Dankbarkeit 160

Das Wesentliche leben 165

Freude als Kompass 167

Leuchten 173

Die eigene Spiritualität 174



WORLD CARE 178

Danke 180

ANHANG 183

Self-Care-Übungen für jeden Tag 184

Das Self-Care-Programm – die Übungen im
Überblick 186

Meine Empfehlungen für Bücher
und andere Quellen 190