

Resilienz: Stärke deine innere Power

Gesundheitsaktion bei BASF in der Schweiz

BASF

We create chemistry

Woche 6: Selbstfürsorge als Handlungskompetenz

„Frag dich nicht, was die Welt braucht, sondern frage dich selbst,
was dich lebendig werden lässt.
Und dann geh und tu das. Denn was die Welt braucht,
sind Menschen, die lebendig geworden sind.“
Howard Washington Thurman

In dieser Woche lade ich Sie ein, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Nehmen Sie sich zwei unterschiedliche Farben zu Hand. Das darf ruhig auch etwas bunter sein als Blau und Schwarz. Vielleicht haben Sie Farb- oder Filzstifte. Wählen Sie sich zwei Lieblingsfarben. Auf der nächsten Seite können Sie mit einer Farbe Ihren aktuellen Status bewerten und mit der anderen Ihren gewünschten Status in der Spinne einzeichnen. Dabei ist 0 = überhaupt nicht zutreffend und 10 = vollständig zutreffend.

Zu den Kategorien:

Tagesstruktur Gönnen Sie sich regelmässige Mahl- und Schlafenszeiten? Haben Sie ein gutes Gleichgewicht von Ruhe- und Aktivitätsphasen? Wie sieht Ihre Arbeitsstruktur bezüglich Pausen, Überstunden, Unterbrechungen etc. aus? Fordern oder überfordern Sie sich? Planen Sie Erholungsphasen bewusst? Wie gelingt Ihnen, sich klar gegenüber Mitmenschen und Anforderungen abzugrenzen?

Soziale Kontakte Wie viele Freunde und Bekannte haben Sie? Erleben Sie nährende Beziehungserfahrungen? Pflegen Sie Ihre Kontakte? Lernen Sie immer wieder neue Menschen kennen? Erleben Sie sich in einem ausgewogenen Umfeld von Harmonie und Konflikt oder überwiegt das eine oder andere?

Sport und Bewegung Gönnen Sie sich genügend Bewegung? Freuen Sie sich auf Aktivitäten draussen oder drinnen oder sind es für Sie Überwindungsakte? Nutzen Sie Bewegungsgelegenheiten wie Treppen, kurze Spaziergänge, frühere Ausstiegsmöglichkeiten aus Bus und Zug? Lassen Sie das Auto auch einmal stehen und gehen zu Fuss?

Schönes für mich selbst Was erleben Sie Sinnliches in Ihrem Leben? Besuchen Sie Kulturaktivitäten wie Theatervorstellungen, Konzerte oder Kino? Welcher Sinne (Sehen, Hören, Geruch, Tasten, Geschmack) bedienen Sie sich regelmäßig bewusst und welche schaffen Ihnen wohlige Sinnesreize? Woher holen Sie sich Humor und Heiterkeit ins Leben? Kuscheln Sie und können Sie Intimität leben? Finden Sie Momente der Stille und Zurückgezogenheit («Me-Time»)? Halten Sie sich in der Natur auf?

Sinnstiftendes Tun Sie Anderen Gutes? Unterstützen Sie Mitmenschen? „Verschenken“ Sie sich und etwas von Ihrer Lebenszeit? Sind Sie sich Ihrer Werte bewusst und leben Sie sie? Wie findet Spiritualität und/oder Religion in Ihrem Leben statt? Welche Quellen verleihen Ihrem Leben Sinn?

Schlaf Schlafen Sie genug? Fühlen Sie sich morgens ausgeruht? Können Sie Ihren Wach-Schlaf-Rhythmus leben (Eule / Lärche)? Schlafen Sie durch oder werden Sie nachts oft wach?

Stellen Sie Unterschiede zwischen dem Ist- und dem Wunschzustand fest oder passen die beiden Einschätzungen gut zusammen? Bei Unterschieden: Überlegen Sie sich, was Sie für sich und Ihre Selbstfürsorge in Ihrem Leben ändern können. Formulieren Sie Ziele, die Ihrer Selbstfürsorge dienen.

Resilienz: Stärke deine innere Power

Gesundheitsaktion bei BASF in der Schweiz

BASF

We create chemistry

