

Self-Parenting - sich selbst beistehen

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Self-Parenting (Selbstfürsorge) bedeutet, für das eigene emotionale, geistige und körperliche Wohlbefinden zu sorgen, so wie es ein Elternteil für sein Kind tun würde.

Selbstmitgefühl üben

Behandeln Sie sich selbst freundlich und verständnisvoll, besonders in schwierigen Zeiten oder bei persönlichen Rückschlägen.

Erkennen Sie Ihre Gefühle an und lassen Sie sie zu, ohne sie zu bewerten oder zu kritisieren.

Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen oder kämpfen, bieten Sie sich selbst aufmunternde Worte an und erinnern Sie sich daran, dass jeder vor Herausforderungen steht und Fehler macht.



▼ Hinter dem Self-Parenting steht der Prozess, sich in herausfordernden Situationen selbst beistehen zu können, so wie es Eltern für einen tun würden. Bei einer emotionalen Aktivierung sind wir nicht mehr in einem Erwachsenen-Zustand, deshalb ist diese Methode so hilfreich.

FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

Gesunde Grenzen setzen

Setzen Sie Grenzen für Ihre Zeit, Energie und emotionalen Ressourcen, um sich vor Überlastung und Überforderung zu schützen.

Lernen Sie, "Nein" zu sagen, wenn es nötig ist, und stellen Sie Ihr eigenes Wohlbefinden an erste Stelle.

Überprüfen Sie Ihre Verpflichtungen und nehmen Sie Anpassungen vor, um sicherzustellen, dass Sie genügend Zeit und Energie für Selbstfürsorge und persönliches Wachstum haben.

Selbstfürsorge

Priorisieren Sie Aktivitäten, die Ihnen helfen, Ihr körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden zu erhalten.

Dazu können Bewegung, Meditation, Zeit in der Natur oder Hobbys und Interessen gehören, die Ihnen Freude bereiten.

Planen Sie regelmäßig Zeit für Selbstfürsorgeaktivitäten ein und behandeln Sie diese als nicht verhandelbare Termine mit sich selbst.

Wenn es Ihnen schwerfällt, Zeit für sich selbst anderen gegenüber zu verteidigen, dann sagen Sie einfach, dass Sie einen Zahnarzttermin haben.

Stellen Sie sich einen Werkzeugkasten zusammen.

Legen Sie eine Sammlung von Strategien und Aktivitäten an, die Ihnen dabei helfen, sich geträutet, beruhigt und gestärkt zu fühlen, wenn Sie unter Stress stehen oder emotionalen Stress empfinden.

Ein warmes Bad, eine heiße Tasse ihres Lieblingstees, ein Lieblingsbuch oder -film, tiefe Atemübun-

gen oder eine kreative Tätigkeit wie Malen oder Tagebuchschreiben, Wanderungen oder sportliche Aktivitäten können zur Selbstberuhigung beitragen.

Seien Sie sich auch maladaptiven Verhaltensweisen bewusst und vermeiden Sie sie.

Schlaf und Ruhe sind wichtig

Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und Ruhe, um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu fördern.

Erkennen Sie die Bedeutung von Pausen an und erlauben Sie sich, sich zu entspannen und neue Energie zu tanken.

Legen Sie einen festen Schlafrythmus fest, schaffen Sie eine entspannende Schlafroutine und entwickeln Sie gesunde Schlafgewohnheiten, damit Sie die Ruhe finden, die Sie brauchen. ◀

LERNEN SIE IN MEINEM WORKSHOP DIE VIELEN VARIANTEN DES SELF-PARENTING KENNEN! DA GIBT ES NOCH VIEL MEHR, DAS UNS HILFT, IM ALLTAG MIT EMOTIONALEN SITUATIONEN UMZUGEHEN.

Weitere Workshops und Vorträge unter:
www.atrost.de

