





# Wohlbefinden und Lebensqualität

Thema | Wie es Dir gelingt, gut für Dich zu sorgen



Foto: ©YadimGuzhva - adobe-stock.de

## Bettina Hielscher

**W**ünschst Du Dir häufig, dass Deine Mitmenschen mehr Rücksicht auf Dich und Deine Bedürfnisse nehmen? Dass Dir Deine Kollegin zum Beispiel nicht ständig ihre Aufgaben übertragen sollte, weil Du mit Deinen eigenen kaum fertig wirst oder dass Dein Chef respektvoller mit Dir reden sollte, weil Dich seine Worte oft verletzen?

Fällt es Dir in solchen Situationen schwer, klare Grenzen zu setzen und für Dich einzustehen? Gibst Du häufig nach, weil Du ein schlechtes Gewissen bekommst, wenn Du ablehnst? Lässt Du Dinge über Dich ergehen, weil Du das Gefühl hast, „eh nichts machen zu können“? Und ärgerst Du Dich im Nachhinein oft über Deine Mitmenschen, weil Du nicht verstehen kannst, dass sie so rücksichtslos sind und nicht sehen, dass Dir dieser Umgang nicht guttut?

In diesem Artikel erfährst Du, was Du dagegen tun und wie Du wieder Wohlbefinden und Lebensqualität erreichen kannst. Der Schlüssel dazu heißt: Selbstfürsorge.

## Selbstfürsorge – Der Weg zu Deiner Lebensqualität

Den Begriff Selbstfürsorge hast Du bestimmt schon mal gehört. Was verbindest Du mit ihm? Ein Bad im Kerzenschein? Eine Auszeit in der Hängematte? Egoismus? Im Alltag nicht umsetzbar?

## ➔ Bettine Hielscher

ist zertifizierter Life Coach und Autorin. Sie hilft hochsensiblen Menschen dabei, die eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln und im Alltag achtsam und selbstbewusst für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Sie bietet Einzelcoachings an, gibt Onlinekurse und hält Vorträge in Unternehmen zu den Themen Achtsamkeit, mentale Stärke/Stressbewältigung und Selbstfürsorge.



Kontakt: [www.bettinahielscher.de](http://www.bettinahielscher.de)

Selbstfürsorge umfasst weitaus mehr, als sich Zeit für sich zu nehmen und ist auch nicht zwingend egoistisch, doch dazu später mehr. Selbstfürsorge bedeutet, sich um seine Bedürfnisse zu kümmern, um Wohlbefinden zu erreichen.

**Selbstfürsorge ist somit für die eigene Gesundheit unabdingbar, denn nur, wenn wir unsere Bedürfnisse ernst nehmen, kann es uns gut gehen. Durch Selbstfürsorge bringen und halten wir uns im Gleichgewicht.**

Lass es mich an einem Beispiel erklären: Stell Dir vor, Du verspürst Durst und möchtest etwas trinken. Dein Wasserhaushalt ist im Ungleichgewicht – im Defizit – und deswegen verspürst Du einen Mangel. Dieser Mangel zeigt sich im Durstgefühl. Trinken ist somit Dein Bedürfnis. Wenn Du nun etwas trinkst, füllst Du diesen Mangel wieder auf und bringst Dich ins Gleichgewicht. Dein Bedürfnis ist erfüllt und Dir geht es gut.

Wenn Du regelmäßig trinkst, kommst Du gar nicht erst in den Mangel – ins Ungleichgewicht – und kannst Dich (Deinen Wasserhaushalt) im Gleichgewicht halten.

Und so ist es mit all unseren Bedürfnissen: Wenn sie nicht erfüllt sind, verspüren wir einen Mangel. Dieser Mangel äußert sich in einem Bedürfnis. Und nur durch die Erfüllung dieser Bedürfnisse bringen wir uns wieder ins Gleichgewicht und erreichen Wohlbefinden.

## Bedürfnisse verstehen

Bedürfnisse zu verstehen ist wichtig, um gut für Dich sorgen zu können. Wir Menschen haben verschiedene Bedürfnisse. Nicht nur körperliche, sondern auch geistige und seelische Bedürfnisse. Da ist zum Beispiel das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung (Bad im Kerzenschein), das Bedürfnis nach Austausch und Verbundenheit (Treffen mit Gleichgesinnten), nach neuen Herausforderungen (berufliche Umorientierung) oder nach der Antwort auf den Sinn des Lebens (spirituelle Suche).

Diese Bedürfnisse sind bei jedem Menschen vorhanden, jedoch unterschiedlich stark ausgeprägt. Das hängt sowohl vom Typ als auch von der Lebensphase ab, in der sich ein Mensch befindet. Der eine ist nach sechs Stunden Schlaf topfit, während ein an-

derer acht Stunden Schlaf braucht, um erholt zu sein. Der eine ist gerne alleine, während ein anderer es liebt, von vielen Menschen umgeben zu sein. Der eine beschäftigt sich mit Sinnfragen, während ein anderer kein Interesse an diesen Fragen hat.

**Es gibt also viele Bedürfnisse, auf verschiedenen Ebenen und bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt.**

Außerdem gibt es Bedürfnisse, die kurzfristig (z.B. Trinken) oder langfristig (z.B. Wunsch nach Familie und Kindern) erfüllt werden wollen.

Die Kunst einer guten Selbstfürsorge liegt darin, zu spüren, was DU für Dein Wohlbefinden brauchst und sicherzustellen, dass diese Bedürfnisse (zeitnah) erfüllt werden.

Wie gelingt Dir das nun?

## 3 Schritte, um gut für Dich zu sorgen

### Schritt 1: Deine Bedürfnisse erkennen

Um Dir Deine Bedürfnisse erfüllen zu können, musst Du zunächst wissen, was Deine Bedürfnisse sind. Ein Weg, um das herauszufinden, ist der Weg über Deine Kraftquellen: Was bereitet Dir Freude? Was schenkt Dir Kraft? Wann fühlst Du Dich wohl? Was tust Du am liebsten, wenn Du Zeit hast? Diese Fragen geben Dir Aufschluss darüber, was Du (unter anderem) für Dein Wohlbefinden brauchst.

Auch Deine Grenzen zu kennen hilft dir, Deine Bedürfnisse wahrzunehmen. Dazu ist es oft nötig, diese Grenzen erst einmal zu überschreiten. Wie reagierst du, wenn Du unterzuckert oder überfordert bist?

**Grenzüberschreitungen führen zu einem Bedürfnismangel und machen ein Bedürfnis dadurch sichtbar.**

Wenn Du Deine Grenzen dann kennst, kannst Du Deinen Alltag so gestalten und Dein Leben so führen, dass Du Deine Bedürfnisse rechtzeitig erfüllst und Deine Grenzen immer seltener überschreitest.

### Schritt 2: Verantwortung übernehmen

Deine Bedürfnisse wahrzunehmen reicht alleine nicht aus, um sie zu erfüllen. Das erfordert Aktion. Nun ist es so, dass wir häufig von anderen (unbewusst) verlangen, dass diese unsere Bedürfnisse erfüllen. („Wenn meine Kollegin mir nicht ständig ihre Aufgaben aufdrücken würde, wäre ich auch nicht so überfordert.“ „Wenn mein Chef nicht so respektlos zu mir wäre, würde ich auch gerne ins Geschäft gehen.“)

**Der Schlüssel zu einer guten Selbstfürsorge liegt darin, die Verantwortung für Dich zu übernehmen.**

Wenn Du das nicht tust, wird die Erfüllung Deiner Bedürfnisse und somit Dein Wohlbefinden immer von anderen Menschen abhängig sein. Du gibst ihnen sozusagen die Macht über Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit. Es wird Dir gut gehen,

wenn Deine Mitmenschen Deine Bedürfnisse wahrnehmen und sie Dir erfüllen. Und es wird Dir weniger gut gehen, wenn sie das nicht tun.

Aber: Deine Mitmenschen sind für Dein Wohlbefinden nicht verantwortlich. Diese Verantwortung liegt alleine bei Dir und Du bist eingeladen (und aufgefordert), diese auch zu übernehmen, um langfristig gesund und glücklich sein zu können.

### Schritt 3: Deine Bedürfnisse erfüllen

Wenn Du Deine Bedürfnisse erkennst und Verantwortung übernimmst, kannst Du Dir sie im letzten Schritt auch erfüllen. Dazu ist es wichtig, in deinem Einflussbereich zu bleiben und in diesem die nötigen Schritte zu gehen, um die Erfüllung sicherzustellen.

Was ist Dein Einflussbereich? Darunter fällt alles, was Dich direkt betrifft: Deine Gedanken, Dein Verhalten und schlussendlich sogar Deine Gefühle. Diese Aspekte liegen voll und ganz bei Dir.

Wenn Du nun ein Bedürfnis verspürst, frage dich, was Du in deinem Denken ändern oder Verhalten tun kannst, um Dir Dein Bedürfnis zu erfüllen. Nehmen wir das Beispiel mit Deiner Kollegin, die Dir ständig ihre Aufgaben überträgt, obwohl Du keine Zeit für diese hast. Dein Bedürfnis: Zeit für Deine eigenen Aufgaben haben.

Was in deinem Einflussbereich könntest Du nun tun, damit Dein Bedürfnis erfüllt wird? Eine andere Einstellung zu entwickeln, trägt in diesem Fall nicht zur Lösung bei. Du brauchst Zeit für Deine Aufgaben. Was also kannst Du noch tun? Du kannst Deine Grenzen deutlich machen und Deine Kollegin darauf ansprechen, dass Du ihre Aufgaben nicht übernehmen kannst, weil Du Zeit für Deine eigenen brauchst.

Überlege Dir also, was Du selbst tun kannst, um Dir Dein Bedürfnis zu erfüllen und unternehme die nötigen Schritte. Dadurch kommst Du in die Selbstwirksamkeit. Du machst die Erfahrung, dass Du etwas bewirken und die Situation positiv beeinflussen kannst. Das schenkt Dir Zufriedenheit und Sicherheit, selbst dann, wenn es nicht immer das gewünschte (End-)Ergebnis bringt.

## Wie gut Du für Dich sorgen kannst, hängt von deinem Selbstwert ab

Dein Selbstwert liefert die Grundlage dafür, in welchem Ausmaß Du Verantwortung für Dich übernehmen und für Dich einstehen kannst. Mit einem gesunden Selbstwert bist Du es Dir wert, dass es Dir gutgeht und kümmerst Dich um Dein Wohlbefinden. Zudem bist Du bereit, mit möglichen Herausforderungen umzugehen, die im Zuge der Selbstfürsorge aufkommen könnten (und werden), wie zum Beispiel bei Deiner Kollegin das Thema Grenzen ansprechen.

**Mit einem starken Selbstwert übernimmst die Verantwortung für alles, was mit Deiner Selbstfürsorge einhergeht.**

Das betrifft alles, was Du tun und ändern kannst, um Dir Dein Bedürfnis zu erfüllen ebenso wie die daraus resultierenden Auswirkungen und Folgen. Du denkst an Dich und kümmerst Dich um dich – im positiven Sinn.

Das kann egoistisch wirken und sein, muss es jedoch nicht. Es geht keineswegs darum, egoistisch und rücksichtslos zu werden. Es geht darum, Dein Wohlbefinden – Deine Gesundheit und Lebensqualität – wichtig zu nehmen und dafür einzustehen. Es geht darum zu lernen, Mitgefühl mit Dir zu haben und für Dich selbst da zu sein. Wahrzunehmen, was Du brauchst, damit es Dir (psychisch und körperlich) gut geht, und Wege zu finden, um Dein Wohlergehen sicherzustellen. Auf liebevolle, jedoch auch auf deutliche Weise, wenn es nötig ist.

## Selbstfürsorge ist ein Balanceakt

Selbstfürsorge ist ein Balanceakt und nicht immer leicht und doch ist sie das größte Geschenk, das Du Dir (und anderen) machen kannst. Deswegen lade ich Dich jetzt ein, die Verantwortung für Dich zu übernehmen und für Dein Wohlbefinden von nun an selbst zu sorgen. Das schenkt Dir nicht nur Freiheit, inneren Frieden, Kraft und Gesundheit... Selbstfürsorge befähigt Dich auch dazu, viel besser für andere da zu sein.

Es ist ähnlich wie bei einem Akku, der auch nur dann Energie geben kann, wenn er geladen ist. Selbstfürsorge ist, wenn Du so willst, Deine Stromversorgung. Je besser es Dir gelingt, Deinen Akku (konstant) auf einem hohen Energielevel zu halten, desto mehr Energie steht Dir zu Verfügung und desto leichter kannst Du sie weitergeben. Du hast genügend Power – für Dich UND für andere.

Um es mit den schönen Worten von Bernhard Clairvaux zu sagen: „Sei wie eine Brunnenschale, die erst das Wasser in sich sammelt und es dann überquellend weitergibt.“

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern notwendig für ein friedliches und starkes Miteinander. Meinst Du nicht auch?

healthstyle 

### Mehr zum Thema

Buchtipp: Wach auf! Lebe dein Leben. Sei authentisch. Sei glücklich.