



## Selbstfürsorge Memory-Spiel

Selbstfürsorge setzt Achtsamkeit voraus. Sie ist nicht für Jeden und auch nicht immer gleich. Dieses Memory-Spiel soll dir helfen, besser zu erkennen, wie es dir gerade geht und was jetzt gerade Selbstfürsorge für dich sein kann. Wenn du diese Karten über einige Zeit nutzt, kannst du gut hilfreiche Muster und Strategien bei dir selbst erkennen.

### So geht's:

- drucke diese Vorlage aus
- schneide die Karten aus
- halte min. 1x täglich inne um die „Selbst“ - Karte zu ziehen, die gerade am ehesten auf dich zutrifft
- finde eine für den Moment passende „Fürsorge“ Karte und setze sie direkt um
- notiere eine Woche lang die Sätze, die sich daraus gebildet haben
- lasse die Ergebnisse in dein eigenes Selbstfürsorge Programm einfließen

„Selbst“ - Karten:	
  Auch wenn ich es allen recht machen möchte...	  Auch wenn ich gestresst bin...



Auch wenn ich unkonzentriert bin...



Auch wenn ich körperlich nicht in Topform bin...



Auch wenn mich die Situation gerade überfordert...



Auch wenn ich wenig Zeit habe...



Auch wenn ich dich sehr mag...



Auch wenn ich manchmal an mir selbst zweifle...



Auch wenn ich Fehler mache...



Auch wenn gerade vieles nicht in meiner Macht liegt...



Auch wenn mir die Kids im Home Schooling tierisch auf die Nerven gehen...



Auch wenn morgen ein langer Tag wird...



Auch wenn es noch viel zu tun gibt...



Auch wenn....

**„Fürsorge“ - Karten:**



...nehme ich Hilfe an.



... gehe ich eine Runde um den Block.



...sorge ich für ausreichend Schlaf.



...koche ich mir erstmal einen Tee.



...schreibe ich jetzt Tagebuch.



...freue ich mich über lustige Tiere.



...bin ich jetzt dankbar für:  
1.  
2.  
3.



...gönne ich mir jetzt Erholung.



...bremse ich den inneren Antreiber.



...pflege ich wertvolle soziale Beziehungen.



...kann ich eine gute Freundin anrufen.



...traue ich mir neue Aufgaben zu.



...gehe ich in die Natur.



...spreche ich mir Mut zu.



...kann ich die Sonne auf meiner Haut  
genießen.



...nehme ich 3 bewusste Atemzüge.



...ernähre ich mich gesund.



...sage ich, dass es mir zu viel ist.