



## **Selbstfürsorge als Balanceakt**

Die Selbstfürsorge ist ein sich wandelnder Prozess. Sie ist abhängig von unseren sich ändernden Bedürfnissen, von unserer ayurvedischen Konstitution sowie äußeren Einflüssen. Ziel der Selbstfürsorge ist es, ein inneres Gleichgewicht, eine innere Balance, herzustellen. So kannst du beispielsweise an einem Tag die Erfahrung machen, dass dir ein heißes Bad, ein Telefonat mit einer guten Freundin und ein inspirierendes Buch nach einem langen Arbeitstag helfen, um dich selbst wieder mehr in Balance zu erleben. An einem anderen Tag mag dir jedoch eher das kraftvolle Joggen, der Teamsport oder ein deutliches „nein“ zu noch mehr Aufgaben zu einem inneren Gleichgewicht verhelfen.

Klingt kompliziert?

Vielleicht.

Vielleicht aber auch nicht.

Denn bereits im Körper haben wir viele Prozesse, die ein inneres Gleichgewicht, die sogenannte Homöostase herstellen. Ist uns beispielsweise zu heiß, produziert der Körper automatisch Schweiß um uns zu kühlen. Das macht er natürlich nicht immer, sondern nur solange, bis sich die Körpertemperatur wieder reguliert hat.

Somit ist die Balance nichts statisches, sondern immer auch ein, nun ja, Balanceakt.

## **Reflexionsfragen**

Was bedeutet für dich Balance?

Woran erkennst du, dass du in Balance bist?



Wann hast du dich zuletzt „in Balance“ gefühlt?

Mit welchen Worten, mit welchen Körperempfindungen oder gar mit welchen Bildern bringst du dieses Erlebnis in Verbindung?

Wann hast du dich zuletzt „aus der Balance geworfen“ gefühlt?

Mit welchen Worten, mit welchen Körperempfindungen oder gar mit welchen Bildern bringst du dieses Erlebnis in Verbindung?

Was hilft dir jetzt schon, um deine Balance wiederzufinden?

Was möchtest du neu ausprobieren, um mehr Balance in dein Leben zu integrieren?