

## Ideen zur Selbstfürsorge

- Basteln Sie etwas.
- Bedanken Sie sich bei Postbot\*innen, Kassierer\*innen und anderen Menschen für deren Arbeit.
- Begeben Sie sich auf Traumreisen.
- Belohnen Sie sich für erledigte Aufgaben.
- Beobachten Sie einen Sonnenauf- oder -untergang
- Besuchen Sie einen Online-Kurs zu einem Thema, das Sie schon immer interessiert hat.
- Besuchen Sie einen Online-Sportkurs.
- Bringen Sie Ihre Wohnung in Schuss und ordnen Sie Ihre Unterlagen.
- Dekorieren Sie Ihre Wohnung und räumen Sie etwas um.
- Eignen Sie sich via Online-Tutorium etwas Neues an: ein Instrument, eine Handarbeitstechnik etc.
- Engagieren Sie sich ehrenamtlich.
- Essen Sie gut und gesund.
- Frischen Sie Sprachkenntnisse auf.
- Gönnen Sie sich ein Eis, Kakao etc.
- Gönnen Sie sich eine Pause
- Hören Sie Hörbücher (gern auch die aus Ihrer Kindheit).
- Hören Sie Ihre Lieblingsmusik.
- Lauschen Sie den Vögeln.
- Legen Sie eine Gesichtsmaske auf und entspannen Sie dabei.
- Lernen Sie Entspannungstechniken, Yoga, Tai Chi, Qigong oder Ähnliches und integrieren Sie es in Ihren Tagesablauf.
- Lesen Sie ein gutes Buch.
- Lesen Sie genüsslich Zeitungen – so richtige aus Papier.
- Machen Sie einen ausgiebigen Spaziergang.
- Machen Sie Kniebeuge, Liegestütze oder ähnliches.
- Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst. Fragen Sie auch Ihre Freund\*innen und Familie danach.
- Machen Sie Sudokus, Kreuzwörterrätsel oder Puzzles.
- Malen Sie Mandalas aus.
- Meditieren Sie.
- Nehmen Sie ein Entspannungsbad.
- Nutzen Sie Online-Coaching-Angebote für sich.
- Pflanzen Sie etwas, topfen Sie Ihre Zimmerpflanzen um, sammeln Sie Kräuter.
- Probieren Sie Koch- und Backrezepte aus.
- Schauen Sie aus dem Fenster und beobachten Sie Ihre Umgebung.
- Schauen Sie Fotos vom letzten Urlaub an
- Schauen Sie spannende Serien.
- Schreiben Sie Briefe oder Postkarten an Menschen, die Ihnen wichtig sind.
- Schreiben Sie ein Tagebuch, einen Blog, Gedichte etc.
- Setzen Sie sich nach draußen und genießen Sie die Sonne.
- Sortieren Sie Sachen aus, die Sie nicht mehr brauchen.
- Spenden Sie Blut.
- Spielen Sie etwas.
- Tun Sie etwas, was Sie als Kind gern getan haben (Film, Buch, Spiel, Lieblingsessen).
- Tun Sie etwas, was Sie zum Lachen bringt.
- Überlegen Sie sich, wofür Sie in Ihrem Leben oder am heutigen Tag dankbar sind.
- Unternehmen Sie eine Radtour oder holen Sie die Inline-Skates aus dem Keller.
- Unternehmen Sie einen virtuellen Museums- oder Konzertbesuch.
- Unterstützen Sie Ihre Nachbarn.
- Verabreden Sie sich mit Ihren Mitbewohner\*innen oder den Nachbar\*innen zu einem Hauskonzert im Treppenhaus.
- Verabreden Sie sich online mit Freund\*innen zu gemeinsamen Aktivitäten.
- Visualisieren Sie Ihre Erfolge.
- Werden Sie kreativ: Singen, zeichnen, tanzen oder werkeln Sie.