

Reflexionsfragen zur Selbstfürsorge, Grenzen & Autonomie

Wege zu mehr Ruhe und Gelassenheit

Selbstfürsorge ist kein Luxus. Sie ist die Grundlage für innere Stabilität, psychische Gesundheit und tragfähige Beziehungen. In der Gestalttherapie bilden Selbstfürsorge und gesunde Grenzen zentrale Elemente für ein erfülltes Leben. Dieses Arbeitsblatt lädt dich ein, dich besser kennenzulernen und destruktive Muster zu erkennen.

1

Meine Selbstfürsorge: Wo stehe ich gerade?

Selbstfürsorge ist die Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen.

- Wie sorge ich aktuell für mich körperlich, emotional und mental?
- Welche Rituale oder kleinen Gesten helfen mir, in Verbindung mit mir selbst zu bleiben?
- In welchen Momenten vergesse ich meine eigenen Bedürfnisse?

2

Was hindert mich an guter Selbstfürsorge?

- Welche inneren Stimmen oder Glaubenssätze tauchen auf, wenn ich gut für mich sorgen möchte? („Ich bin egoistisch“, „Dafür habe ich keine Zeit“, „Ich muss erst für andere da sein“)
- Welche Erfahrungen aus meiner Kindheit könnten damit zusammenhängen?

Dr. Julia Belke

3

Grenzen spüren

Grenzen sind ein zentraler Teil von Selbstfürsorge. Sie ermöglichen, zwischen dem Eigenen und dem Anderen zu unterscheiden. Doch bevor wir Grenzen setzen, müssen wir sie spüren. Das braucht: Körperwahrnehmung, Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und Selbstverantwortung

- Wie merke ich, dass eine Grenze von mir überschritten wurde, körperlich und emotional?
- In welchen Beziehungen gelingt es mir gut, meine Grenzen zu wahren? In welchen nicht?
- Was fällt mir schwer beim Grenzen setzen?

4

Autonomie stärken

Autonomie bedeutet, aus eigener Kraft zu leben – unabhängig von Erwartungen anderer oder inneren Anpassungsmustern. Es geht um: Selbstverantwortung statt Abhängigkeit, klare Entscheidungen statt ständiger Anpassung, Verbindung zum wahren Selbst statt im Überlebensmodus.

- Was bedeutet Autonomie für mich persönlich?
- Wo in meinem Leben fühle ich mich selbstbestimmt? Wo eher fremdgesteuert?
- Welche Entscheidung würde ich treffen, wenn ich ganz bei mir wäre?

5

Selbstfürsorge in Beziehungen

Selbstfürsorge bedeutet nicht Rückzug von anderen – sondern das Gestalten gesunder Beziehungen, in denen: Autonomie respektiert wird, Grenzen beachtet werden, gegenseitige Unterstützung möglich ist. Gesunde Beziehungen fördern emotionale Stabilität, Selbstwert und Gelassenheit. Sie sind ein Nährboden für Entwicklung und nicht Ursache von Dauerstress.

- In welchen Situationen lasse ich mich stark von den Gefühlen anderer beeinflussen?
- Was brauche ich in solchen Momenten, um bei mir bleiben zu können?
- Welche Rolle spielt mein Körper in meiner Gefühlswahrnehmung?