

WIE GUT ACHTEST DU AUF DICH SELBST?



RUHIG BLEIBEN.
Immer wenn es hektisch wird, rutscht die Me-Time von der Prioritätenliste. Das sollte man schnell wieder ändern.

Wann hast du das letzte Mal bewusst etwas nur für dich gemacht? Ein langes Schaumbad genommen, dir ein 4-Gänge-Menü im neuen Gourmet-Restaurant gegönnt oder mit der besten Freundin ein Day-Spa besucht? Wie es um deine **SELBSTFÜRSORGE** steht, verrät unser Test! Kleiner Spoiler-Alert: Ein bisschen mehr geht immer!

Dieses Jahr war geprägt von Negativschlagzeilen. Krieg, Inflation und Pandemie waren (und sind) die vorherrschenden Themen sowohl im privaten Umfeld als auch in den Medien. Gleichzeitig begann für die meisten von uns wieder der normale Alltagswahnsinn: lange Tage (und teilweise auch Abende) im Büro, Care-Arbeit zu Hause und Freizeitstress am Wochenende. Wer es dazwischen geschafft hat, sich hin und wieder Momente und Auszeiten für sich selbst zu gönnen, sollte das unbedingt beibehalten, denn Tatsache ist, dass wir verlernt haben, nachhaltig gut mit uns umzugehen. Schlimmer noch: Viele assoziieren Selfcare mit Egoismus. Dabei hat das eine mit dem anderen nichts zu tun! Ganz im Gegenteil. Sich selbst auf Platz eins zu stellen, macht uns nicht zu schlechteren Arbeitnehmer:innen, Partner:innen, Freund:innen oder Eltern, sondern zu glücklicheren Menschen.

BESTANDSAUFNAHME. Oft merkt man selbst gar nicht, dass man nur mehr für andere da ist. Denn gerade wenn wir gestresst sind, tendieren wir dazu, erst mal Ja zu jeder weiteren Bitte von Kolleg:innen, Freund:innen oder der Familie zu sagen. Natürlich gibt es auch Menschen, die es lieben, gebraucht zu werden, und oft gar nicht wissen, was sie mit ihrer freien Zeit anfangen sollen. Doch gerade für die gilt, wieder den Kontakt mit sich selbst zu suchen. Wie das gelingen kann? Indem man sich ein paar Minuten Zeit nimmt und sich die Fragen stellt: Was macht mir Spaß? Worin geht mein Herz auf? Dieser Selbsttest dient als erste Bestandsaufnahme und gibt eine mögliche Richtung vor, um wieder zu sich selbst zu finden.

SYLVIA BUCHACHER ■

UNSERE EXPERTIN



SIMONE JANAK
Die Coachin setzt den Fokus in ihren Beratungen darauf, ins Handeln zu kommen, auf Klarheit und Selbstwert. Auf Radio Wien gibt sie hilfreiche Tipps. simonejanak.de

ILLUSTRATION: GETTY IMAGES, SIMONE JANAK

TESTE DICH SELBST ...

Finde heraus, wie du aus deinen gewohnten Mustern ausbrechen kannst. Lebens- und Sozialberaterin Simone Janak verrät, wie man es schafft, wieder mehr auf sich selbst zu achten, und warum es wichtig ist, auch mal Nein zu sagen.

1. Wie sehr genießt du die (Vor-)Weihnachtszeit?

- A:** Ich liebe Weihnachten und alles, was damit zusammenhängt, und freue mich sehr auf Schaufensterbummel, Weihnachtsfeiern und das gemütliche Zusammensein mit Freunden.
B: Mich stressen die ganzen Besorgungen und engen Termine, aber ein, zwei Besuche beim Weihnachtsmarkt müssen sein.
C: Ich bin froh, wenn ich alle meine Deadlines bis zum Jahresende schaffe, und habe keine Zeit oder Lust für Weihnachtsmärkte & Co.

2. Was sagen dir die Begriffe „Achtsamkeit“ und „Selbstfürsorge“?

- A:** Beides ist mir total wichtig. Ich plane jeden Monat feste Auszeiten wie eine Massage oder ein Wellness-Wochenende für mich ein und versuche, auch im Alltag besser auf mich zu achten.
B: Ich finde beides in der Theorie ganz gut, aber in der Umsetzung scheitert es oft bei mir. Es ist dann eben doch alles andere wichtiger.
C: Das sind Begriffe, die meiner Meinung nach die Wellness-Industrie erfunden hat, um wirtschaftlich davon zu profitieren. Außerdem habe ich für so was keine Zeit.

3. Wie wichtig ist dir deine Ernährung?

- A:** Ich koche leidenschaftlich gerne und versuche, so oft wie möglich regional und bio einzukaufen. Selbst wenn ich nicht koche, ist es mir wichtig, mich gesund zu ernähren.
B: Manchmal muss es schnell gehen, dann esse ich auch gerne eine Leberkäse-Semmel oder irgendein Sandwich. Aber ich versuche, zumindest zu Hause ein paar Mal pro Woche frisch zu kochen.
C: Ich habe genug andere Dinge zu tun. Die Mahlzeiten sollten schnell gehen und am besten noch günstig sein.

4. Eine Freundin möchte ihren 40. Geburtstag in Antwerpen feiern. Wie reagierst du?

- A:** Toll! Ich war noch nie in Antwerpen und freue mich auf den Trip!

- B:** Ist „Destination Birthday“ jetzt ein Ding? Finde ich etwas unnötig, für seinen Geburtstag so weit wegzufahren, aber wenn ich es einrichten kann, bin ich natürlich dabei.
C: Ich glaube nicht, dass ich mir dafür extra freinehmen werde, aber ich führe sie dann zu Hause chic zum Essen aus. Ist auch günstiger und nicht so stressig.

5. Wie sehr vergleichst du dich mit anderen?

- A:** Ich glaube, das mache ich wenn, dann eher unbewusst. Ich mag mich so, wie ich bin.
B: Im echten Leben gar nicht so oft, aber auf Social Media ertappe ich mich manchmal dabei, wie ich mich mit anderen vergleiche. Manchmal ist das auch frustrierend.
C: Ich suche mir immer wieder Vorbilder, an denen ich mich gerne messe, sei es beruflich oder privat. Glaube aber auch, dass viele sich mit mir vergleichen. Das ganze Leben ist doch ein Wettkampf.

6. Gibt es auch Tage, an denen du bewusst nichts machst und dich einfach treiben lässt?

- A:** Oh ja! Ich liebe solche Tage. Ausschlafen, spät frühstücken oder brunchen gehen und danach lesen, spazieren gehen oder eine neue Serie bingen. Herrlich!
B: Seit ich Kinder habe, sind diese Tage leider viel seltener geworden, aber ich sehne mich sehr danach.
C: Ich finde, gerade die Freizeit sollte gut geplant sein, damit man sie sinnvoll nutzt. Einfach nichts zu tun oder sich treiben zu lassen, ist für mich vergebene Lebenszeit. Und mal ehrlich: Zeit ist Geld, und davon habe ich nicht genug.

7. Was ist deine Lieblingsfarbe?

- A:** Rot.
B: Blau.
C: Schwarz.

8. Wie gut ist dein Schlaf?

- A:** Ich schlafe eigentlich ganz gut. Habe aber keine feste Schlafroutine.
B: Seit ich Kinder habe, ist guter Schlaf

» noch viel wichtiger für mich geworden. Ich schaffe es aber auch, mit weniger Stunden auszukommen. Jahrelanges Training.

C: Feste Routinen sind mir sehr wichtig. Ich achte darauf, jede Nacht mindestens acht Stunden Schlaf zu bekommen, auch wenn ich dafür mal eine Einladung absagen muss.

9. Wie schnell schließt du neue Freundschaften?

A: Ich bin ein sehr geselliger Mensch und komme rasch mit neuen Leuten ins Gespräch.

B: Ich habe ein paar sehr enge Freund:innen und konnte über die Kinder ein paar schöne neue Freundschaften aufbauen.

C: Ich bin froh, wenn ich Zeit für meine Freund:innen finde, und nicht wirklich daran interessiert, neue Freundschaften zu schließen.

10. Wenn du dein aktuelles Energielevel mit dem Akkustand deines Smartphones vergleichen müsstest, wie hoch wäre es?

A: Ich würde sagen, zwischen 70 und 100 Prozent. Mein Smartphone und ich sind immer „on“, und mein Energielevel hält sich meiner Meinung nach im oberen Drittel.

B: So komplett aufgeladen fühle ich mich eigentlich nie, aber mein Energielevel (und der Akku meines Handys) pendeln sich täglich zwischen 30 und 70 Prozent ein.

C: Ich habe das Gefühl, ständig ans Kabel, zu müssen, weil ich zu wenig Akku habe. Die meisten Tage sind kräftezehrend.

11. Was machst du, um nach einem anstrengenden Tag im Büro zu entspannen?

A: Ich versuche, den beruflichen Stress auszublenden, gönne mir ein Glas Wein und lege mich in die Badewanne.

B: Obwohl ich mir fix vornehme, meine freie Zeit ganz bewusst zu genießen, komme ich trotzdem nicht umhin, hin und wieder meine Arbeits-E-Mails zu checken.

C: Ich powere mich bei einer Spinning-Stunde noch einmal so richtig aus und gehe früh ins Bett.

12. Wie gut kannst du Grenzen setzen?

A: Ich weiß genau, was ich will oder nicht will, und ich kann auch gut Nein sagen!

B: Aus Pflichtbewusstsein lade ich mir oft Dinge auf, für die ich eigentlich keine Zeit habe.

C: Ich mag das Gefühl, gebraucht zu werden, stoße durch diese zusätzlichen Aufgaben aber oft an meine zeitlichen und körperlichen Grenzen.

WELCHER TYP BIST DU?

Zähle zusammen: Der Buchstabe, den du am häufigsten angekreuzt hat, verrät, wie es um deine aktuelle Selbstfürsorge steht und was du tun kannst, um achtsamer mit dir selbst zu sein.

**TYP A
JETZT IST MAL
ZEIT FÜR DICH!**

Die Zeit ist gekommen, um auch mal an dich zu denken. Zeit, vom Dauergaspedal zu gehen und dem Begriff Achtsamkeit Bedeutung zu schenken. Wenn du weiterhin so viel für andere da bist, permanent unter Strom stehst und dein Bedürfnis nach Ruhe ignorierst, dann führt das zu Dauerstress im System. Das ist langfristig alles andere als gesund. Es ist nun Zeit für dich, gesunde Routinen zu entwickeln, gesunde Gewohnheiten, die dir helfen, immer wieder ein bisschen zu dir zu kommen. Vielleicht beginnst du einfach mal damit, ab und zu eine Pause zu machen oder eine Mittagspause auch ernst zu nehmen. Oder aber du nimmst dir bewusst jede Woche eine Auszeit für dich. Das muss gar nichts Großes sein, aber der Fokus darf sich nun darauf verlagern, für dich und deinen Körper da zu sein.

**TYP B
AUCH MAL NEIN
SAGEN!**

Du nimmst dir immer wieder Auszeiten für dich, und im Prinzip weißt du auch, was dir guttut und was du in deinem Leben machen könntest, um achtsamer mit dir zu sein. Aber nimmst du dir dann auch wirklich die Zeit? Oder kommt es nicht doch vor, dass Verabredungen mit und Verpflichtungen gegenüber anderen wichtiger sind als ein Date mit dir selbst? Die Vereinbarungen mit uns selbst sind meist die schwierigsten, denn sie lassen sich so leicht verschieben. Vielleicht ist es an der Zeit, deine Zuverlässigkeit nicht nur den anderen zu schenken, sondern vor allem dir selbst. Einfach mal Nein sagen und dich abzugrenzen, wenn es um zusätzliche Aufgaben geht. Du könntest damit beginnen, die Dates mit dir selbst direkt in den Kalender einzutragen, damit du sie nicht vergisst.

**TYP C
RUHIG MAL
LOCKERLASSEN!**

Du machst das schon richtig gut. Du bist sehr bewusst unterwegs und kümmerst dich immer mehr um dich und deine Bedürfnisse. Wahrscheinlich hast du sogar schon etablierte Routinen, die dir helfen, achtsam mit dir und deinem Körper zu sein. Fällt dir dabei manchmal auf, dass das auch sehr rigide sein kann? Du weißt zum Beispiel, dass Sport dir guttut, aber du ziehst ihn durch, auch wenn es dir eigentlich gerade nicht so wirklich gut geht? Vielleicht schaust du dir deine Selbstdisziplin einmal ein bisschen genauer an. Manchmal darfst du auch einfach fünf gerade sein lassen. Es muss nicht immer alles perfekt sein. Es darf eine wunderbare Mischung sein aus Plänen, die gut für dich und deine Achtsamkeit sind, aber auch ein bisschen Spaß, Improvisation und Genuss zwischendurch.