

## BASIC PH PRINZIP FÜR DIE SELBSTFÜRSORGE



### B = Belief

#### Trainiere aktiv ein positives Mindset.

- Das kannst du beispielsweise durch Übung von Akzeptanz tun.
- Rege dich nicht über Dinge auf, die du selbst nicht ändern kannst.
- Sei realistisch optimistisch und gestalte die Zukunft aktiv. Glaube an eine positive Zukunft.



### A = Affection

#### Wir sind emotionale Wesen und brauchen Kanäle, um diese Emotionen rauszulassen.

- Finde eigene Kanäle bzw. Ventile für eigene Emotionen, z. B. malen, laut schreien, musizieren, weinen, lachen, darüber sprechen.
- Versuche die Botschaften hinter den Gefühlen zu erkennen.



### S = Social

#### Zentrale Fragen mit denen du dich auseinandersetzen solltest: Welche Beziehungen spielen in deinem Leben eine Rolle? Tragen sie dich oder sind sie ungesund?

- Haustiere sind dabei auch relevant, da z. B. beim Streicheln eines Hundes Oxytocin (Kuschelhormon) freigesetzt wird, welches beim Entspannen hilft und für Wohlergehen sorgen kann..



## I = Imagination

**Dabei helfen Techniken, wie Traumreisen oder positive Visualisierungen, um bewusst positive Gedanken entstehen zu lassen.**

- Dies gelingt z. B. mithilfe eines Visionboards oder Glückstagebuch.
- Es ist sehr wichtig bewusst positive Gedanken zu kreieren, denn aus Gedanken entstehen Gefühle und diese wiederum beeinflussen unsere Handlungen.
- Desto häufiger positive Gedanken gedacht werden, desto stärker verknüpfen sich die Neuronen im Gehirn so, dass neuronale Autobahnen gebildet werden und es dadurch mit der Zeit einfacher wird, die positiven Dinge im Leben wahrzunehmen.



## C = Cognition

**Selbstmanagement ist wichtig, um die Tools für Selbstfürsorge wirklich im Alltag einzubauen und regelmäßig anzuwenden.**



## PH = Physical

**Stell dir die Frage, was du tun kannst, damit es deinem Körper gut geht.**

- Das können Dinge wie Ernährung, Sexualität, Wellness oder auch Sport sein.

Disclaimer: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information, allgemeinen Weiterbildung und Inspiration. Die Anwendung der Informationen aus Podcast, Videos, Blogbeiträgen oder Newsletter sowie den verlinkten Freebies erfolgt auf eigene Gefahr. Die Inhalte ersetzen keinesfalls die professionelle Betreuung durch eine:n Arzt:in, Therapeuten:in oder Trainer:in und sind nicht dafür gedacht, als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Behandlung verwendet zu werden. Es wird keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben, übernommen.