



MONIKA ALICJA POHL

# 10 Expertentipps: So wird Selbstfürsorge zu Ihrer täglichen Routine

Auf der Suche nach Strategien und Kompetenzen für einen erfüllten Lebensstil im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit kennt Monika A. Pohl, Trainerin, Coach und Autorin zum Thema Selbstfürsorge, tolle Kniffe.

## 1. Gesunde Ernährung



Essen Sie vollwertig und ausgewogen mit wenig Fleisch, dafür viel Obst sowie Gemüse. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten liebevoll zu und nehmen Sie sich mindestens einmal am Tag genügend Zeit, um sie in Ruhe zu genießen.

## 2. Viel Bewegung



Bringen Sie Ihren Kreislauf regelmäßig in Schwung. Wenn Sie beruflich viel sitzen, gönnen Sie sich bewegte Pausen. Jede aktive Minute trainiert nicht nur Körper und Geist, sondern generiert auch ein Wohlgefühl.

## 3. Bewusste Entspannung



Gehen Sie dabei einer Tätigkeit nach, die Ihnen guttut und bei der Sie Ihren Kopf frei bekommen – etwa ein Spaziergang an der frischen Luft oder Erholung auf dem Sofa.

## 4. Mehr Achtsamkeit



Integrieren Sie diese häppchenweise in Ihren Alltag, sei es über den Atem als Anker oder indem Sie Aktivitäten ganz bewusst ausführen. Dadurch steigt Ihr Level an Gelassenheit und eine innere Ruhe stellt sich ein.

## 5. Optimistisches Mindset



Trennen Sie sich von belastenden Dingen und fokussieren Sie das, was glücklich macht und beflügelt. Das trainiert eine positive innere Haltung und lässt Krisen zu Chancen werden.

## 6. Humor als Kraftquelle



Lachen Sie oft und viel, am besten in der Gemeinschaft. Schauen Sie sich Komödien sowie lustige Videos auf YouTube an, erzählen Sie sich gegenseitig Witze oder besuchen Sie eine Lachyoga-Community.

## 7. Vergleiche meiden



Jeder von uns ist einzigartig und hat eine andere Lebensgeschichte. Daher ist das Abgleichen mit anderen Menschen weder sinnvoll noch wirklich möglich. Gleichwohl neigen wir in vielen Situationen dazu.

## 8. Ziele ausloten



Setzen Sie sich positive Meilensteine und verfolgen Sie diese. Nur wer sich Ziele steckt, kann diese auch erreichen und am Ende seines Lebens zufrieden zurückblicken.

## 9. Balance wahren



Umgehen Sie Extreme und halten Sie stattdessen in allem, was Sie tun, ein Gleichgewicht. Langfristig wird Ihnen das helfen, Ihren Alltag als sinnstiftend wahrzunehmen.

## 10. Carpe diem!



Genießen Sie jeden Tag, als wäre es Ihr letzter. Betrachten Sie Ihr persönliches Glück als ein Puzzle aus vielen kleinen Stücken, die sich immerzu ergänzen und schließlich zu einem großen Ganzen zusammenfügen.