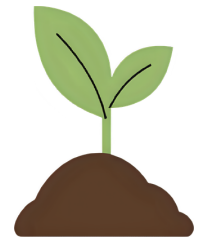




SELBSTFÜRSORGE



WORUM GEHT ES?

Im fordernden Alltag der Pflege gerät Selbstfürsorge oft in den Hintergrund – und doch ist sie entscheidend, um langfristig gesund und handlungsfähig zu bleiben. Kleine Pausen wirken wie ein sanftes Aufladen für Körper und Geist. Sie helfen Dir, Stress abzubauen, innere Anspannung zu lösen und Deine Energie wieder ins Gleichgewicht zu bringen. In diesen kurzen Momenten der Stille stärkst Du Deine Widerstandskraft und erinnerst Dich daran, dass auch Du Fürsorge verdienst. Denn nur, wenn Du gut für Dich sorgst, kannst Du mit Kraft, Empathie und Klarheit für andere da sein.

Diese Achtsamkeitsübung lädt Dich ein, für einen Moment aus dem Trubel auszusteigen: Richte Deinen Blick bewusst nach draußen, nimm wahr, was Dich umgibt – das Licht, die Bewegung, die Farben. Lass Deine Gedanken zur Ruhe kommen und spüre, wie sich Dein Atem beruhigt.

ZIELE, DIE ICH ERREICHEN KANN

- Kurz Kraft auftanken und neue Energie gewinnen
- Einen Moment bewusst zur Ruhe kommen
- Stress und Anspannung spürbar reduzieren
- Selbstfürsorge in den Arbeitsalltag einbauen

WAS BRAUCHE ICH?

- Zeitfenster von ca. 5-10 Minuten
- Ein ruhiger Moment am Fenster (z.B. während einer kurzen Pause)

WER KANN MICH UNTERSTÜTZEN?

Kolleg*innen im Team

Leitungspersonal

Betriebsrat oder Gesundheitsmanagement





SELBSTFÜRSORGE

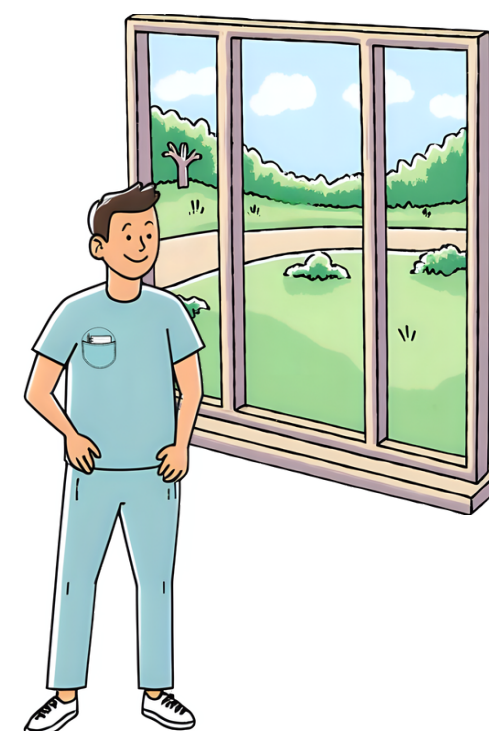
SCHRITT FÜR SCHRITT



1

FINDE EINEN RUHIGEN MOMENT

Während Deiner Pause gehst du zu einem Fenster – egal, ob im Flur, in einem Zimmer, in der Küche oder im Pausenraum. Optional: Wenn Du etwas mehr Zeit hast, gehe nach draußen.



2

STELLE DICH BEQUEM HIN

Nimm eine entspannte Haltung ein, die Schultern sind locker, Füße fest auf dem Boden.

3

RICHTE DEINEN BLICK NACH DRAUSSEN

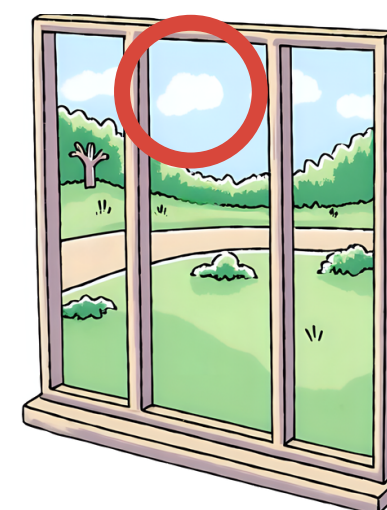
Schau bewusst nach draußen – auf Blumen, Bäume, Wolken, Menschen oder andere Details.



4

WÄHLE EIN ELEMENT AUS DEINER SICHT

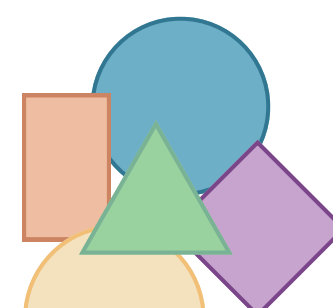
Konzentriere dich auf ein bestimmtes Detail - z.B. das Laub eines Baumes, das Muster der Wolken am Himmel, vorbeifliegende Vögel, vorbeilaufende Menschen oder das Spiel von Licht und Schatten.



5

NIMM WAHR, WAS DU SIEHST

Welche Farben siehst du? Welche Formen? Gibt es Bewegungen? Nimm die Details bewusst wahr.



6

VERWEILE EINEN MOMENT BEWUSST

Bleibe für einige Sekunden bei diesem Anblick stehen und nimm alles wahr – wie sich die Natur bewegt oder verändert. Erlaube Dir, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wenn es sich gut anfühlt, kannst du kurz tief ein- und ausatmen. Spüre dabei die frische Luft und die Ruhe.



7

BLICK LÖSEN UND KURZ INNEHALTEN

Lass den Blick nach draußen los und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deine Umgebung. Halte kurz inne, um die erlangte Ruhe bewusst wahrzunehmen.



Audiobegleitung für diese Kurz-Intervention