

Arbeitsblatt 15

Ich Sorge für meinen Körper

Name und Datum: _____

Nicht nur der Arzt sorgt für die Kranken. Letztlich liegt die Hauptverantwortung für unsere Gesundheit bei uns selbst. Machen Sie die gute Selbstfürsorge zur neuen Gewohnheit.

Wo haben Sie gesundheitliche Schwachstellen?

Kreuzen Sie an:

- Kopfschmerzen
- Erkältungen
- Rücken
- Magen / Darm
- Unterleib
- Knie / Hüfte / Schulter
- Füße
- Haut

Hier habe ich einige naheliegende Vorschläge für Sie, was Sie selbst tun können, um das betroffene System zu unterstützen. Gerade weil sie so naheliegend sind, machen wir uns viel zu selten bewusst, wie wertvoll sie sind:

Unterstreichen Sie die Dinge, die Sie für passend halten und umsetzen wollen (auch aus anderen Kategorien, denn alles hilft)

1. Pausen machen / Atem zählen / leichter Sport / Gärtnern / Espresso / kleine Lustkäufe / 80 statt 100 Prozent
2. Warm anziehen, auch im Haus / Wettervorhersage berücksichtigen / Obstsalat und Sauerkraut / Kneippsche Güsse / heiße Suppen / Sparkonto anlegen (Erspartes wärmt)
3. Dehnübungen / Leibwäsche mit Wollanteil / Schwimmen / den eigenen Zielen Zeit geben / Helfer engagieren / Weiterbildung (die Kopffressourcen des Homo sapiens nutzen, statt Lasttier zu spielen)
4. Leichte Kost / gut kauen / Zeit bei den Mahlzeiten / Fenchel-Kümmeltee / beim Essen Telefon abstellen
5. Heizkissen / Brennnesseltee / warme Bäder / Kurzurlaub zu zweit / Selbstverteidigungskurs (um uns in unserer weiblichen oder männlichen Rolle sicher zu fühlen)
6. Krankengymnastik / Übergewicht reduzieren / Urlaub im Warmen / Fango / Leute anlächeln (mindert Abwehrspannung)
7. Schuheinlagen / Fußreflexzonenmassage / barfuß gehen auf Gras oder Moos / Spaziergänge mäßig, aber regelmäßig / für ausreichende Versicherungen und Altersgelder sorgen (spendet Sicherheit auf dem Lebensweg)
8. passende Hautpflege / Sonnenschutz / viel Alkoholfreies trinken / Kosmetikerin / schönes Portraitfoto machen lassen und aufhängen

Notieren Sie außerdem drei eigene Ideen:

Sie können zur Motivationsstärkung wieder das Protokoll von Arbeitsblatt 12 verwenden.