

Selbstfürsorge

MVHS

Vortragender: Cuong Tran

Lehrerin: Christina Rommel-Gerbaudo

April 29, 2025

Selbstfürsorge - Definition

Wer gut **für** sich **selbst sorgt**, der fühlt sich wohl

Selbstfürsorge (engl. „Self-Care“) beschreibt das bewusste und aktive Bemühen von sich selbst, für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu sorgen



Be kind to yourself.



<https://tev-bk.de/event/selbstfuersorge/>

Selbstfürsorge - Definition

Wer gut **für** sich **selbst sorgt**, der fühlt sich wohl

Selbstfürsorge (engl. „Self-Care“) beschreibt das bewusste und aktive Bemühen von sich selbst, für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu sorgen

- Wie man mit sich selbst umgeht
- Macht man seine körperlichen und seelischen Bedürfnisse zur Priorität?



Be kind to yourself.



<https://tev-bk.de/event/selbstfuersorge/>

Selbstfürsorge - Definition

Wer gut **für** sich **selbst sorgt**, der fühlt sich wohl

Selbstfürsorge (engl. „Self-Care“) beschreibt das bewusste und aktive Bemühen von sich selbst, für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu sorgen

- Wie man mit sich selbst umgeht
- Macht man seine körperlichen und seelischen Bedürfnisse zur Priorität?
- Grenzen zu setzen, wenn nötig
- „Nein“ zu sagen, wenn nötig
- ...



Be kind to yourself.



<https://tev-bk.de/event/selbstfuersorge/>

Selbstfürsorge - Warum

- Nur ein glücklicher Mensch kann andere Menschen glücklich machen
- Wer die eigenen Bedürfnisse immer wieder übersieht, wird irgendwann seelisch oder körperlich Schaden nehmen



<https://www.visualstatements.net/visuals/visualstatements/selbstfuersorge-heisst-nicht-ich-zuerst-sondern-ich-auch/>

Selbstfürsorge - Warum

- Nur ein glücklicher Mensch kann andere Menschen glücklich machen
- Wer die eigenen Bedürfnisse immer wieder übersieht, wird irgendwann seelisch oder körperlich Schaden nehmen
- Das eigene „Ich“ gerät leicht in Vergessenheit
- Selbstfürsorge ist nicht egoistisch



<https://www.visualstatements.net/visuals/visualstatements/selbstfuersorge-heisst-nicht-ich-zuerst-sondern-ich-auch/>

Selbstfürsorge und Selbstbewusstsein

- Selbstfürsorge hilft dabei, Stress leichter zu bewältigen und die Energie zu steigern
 - Wer gut für sich sorgt, stärkt auch sein Selbstbewusstsein. Denn er bekommt das Gefühl, sein Leben im Griff zu haben.
 - Ein gesundes Selbstbewusstsein hilft hingegen, die Dinge positiv zu sehen und so mit den Höhen und Tiefen des Lebens besser zurechtzukommen
- ⇒ Selbstfürsorge und Selbstbewusstsein stärken sich gegenseitig



<https://karrierebibel.de/selbstbewusstsein-selbstvertrauen/>

Selbstfürsorge und Selbstbewusstsein

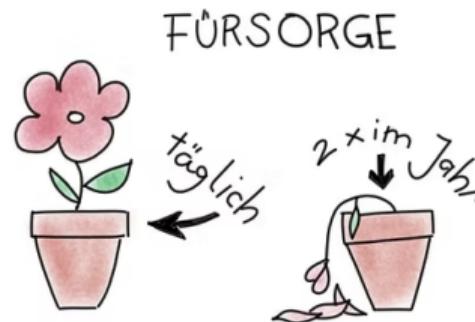
- Selbstfürsorge hilft dabei, Stress leichter zu bewältigen und die Energie zu steigern
 - Wer gut für sich sorgt, stärkt auch sein Selbstbewusstsein. Denn er bekommt das Gefühl, sein Leben im Griff zu haben.
 - Ein gesundes Selbstbewusstsein hilft hingegen, die Dinge positiv zu sehen und so mit den Höhen und Tiefen des Lebens besser zurechtzukommen
- ⇒ Selbstfürsorge und Selbstbewusstsein stärken sich gegenseitig



<https://karrierebibel.de/selbstbewusstsein-selbstvertrauen/>

Wie lässt sich Selbstfürsorge erreichen?

- Darauf achten, was wir essen und trinken
- Ausreichend schlafen
- Bewegen sich möglichst viel
- Mitgefühl mit sich selbst
- Loben sich selbst und loben andere



<https://www.thinkwithyourheart.site/post/selbstfuersorge-ist-nicht-egoismus>

Wie lässt sich Selbstfürsorge erreichen?

- Etwas Neues zu lernen

- ✓ Probieren beim Kochen neue Rezepte aus
- ✓ Einen noch unbekannten Spazierweg zu erkunden
- ✓ Eine im Job bislang noch nicht verantwortliche Aufgabe übernehmen
- ✓ ...



<http://klein-hirn.eu/2021/10/22/selbstfuer-sorge/>

Zusammenfassung

- Definition
- Welche Bedeutung Selbstfürsorge fürs Leben hat (Ihre Wichtigkeit)
- Das Geheimnis der Selbstfürsorge: selbstbewusst und stark
- Maßnahmen zur Erlangung der Selbstfürsorge
- Man muss sich selbst lieben können, erst dann kann man andere richtig lieben



<https://www.schwabe.at/selbst-fuersorge/>