



Ellen Heidböhmer

*7 Minuten*

# Selbst fürsorge

Atempausen  
für jeden Tag

nymphenburger

Ellen Heidböhmer

7 Minuten  
**Selbst  
fürsorge**

Atempausen  
für jeden Tag

nymphenburger

# Inhalt

Einleitung 4

## TAG 1 - ICH FÜHLE

Das weibliche Prinzip 8

Schon wieder Montag 8

Vom Zauber des Anfangs 10

Deine Mutterbeziehung 13

## TAG 2 - ICH WILL

Die Marsenergie – volle Kraft voraus 16

Und wenn ich keine Kraft habe? 18

Was tun, wenn ich angegriffen werde? 19

Pack es an! 20

## TAG 3 - ICH KOMUNIZIERE

Eine kurze Reise zu den Wurzeln der Sprache 24

Das Wunder deiner Stimme 25

Was inspiriert dich? 27

## TAG 4 - ICH WACHSE UND REIFE

Deine Verbindung zur Quelle 34

Selbstentwicklung statt Selbstoptimierung 34

## TAG 5 - ICH ERKENNE DIE SCHÖNHEIT

- Freitag der 13. 42  
Liebevolle Beziehungen 42  
Der Sinn für Schönheit 44

## TAG 6 - ICH ÜBERWINDE GRENZEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

- Hast du genug Raum für dich? 50  
Kannst du gut mit dir allein sein? 51  
Deine Einstellung zu deiner Arbeit 52

## TAG 7 - ICH LEBE MIT FREUDE UND LEICHTIGKEIT

- Die Sonne als Zentrum 56  
Gibt es genug Freude in deinem Leben? 56  
Der ungeliebte Schatten 57

Zum Schluss 62

# Einleitung

## Schön, dass du da bist!

Liebe Leserin,

ich freue mich, dass du in dieses Buch hineinschaust! Das bedeutet, du bist dir wichtig. Leider ist das nicht selbstverständlich - die meisten Frauen haben überhaupt keine Vorbilder in Sachen gesunde Selbstfürsorge. Weder von unseren Eltern noch in der Schule lernen wir, uns gut um uns selbst zu kümmern. Im Gegenteil: Wenn du Zeit für dich brauchst, giltst du schnell als egoistisch, rücksichtslos, nimmst dich selbst zu ernst ... Die Liste der Vorwürfe ist lang. Sicher kannst du sie noch um ein paar persönliche Beispiele ergänzen.

Als wäre das nicht schon schwierig genug, gibt es auch noch alte Rollenbilder, die sich hartnäckig halten: Frauen kümmern sich um alle und um alles. Sie gehen regelmäßig über ihre Grenzen. Auch wenn du genau weißt: *Das will ich nicht!*, so ist es doch ganz schön mühsam, sich daraus zu befreien.

Vielleicht ist das der Grund, warum wir von anderen erwarten, dass sie sich um uns kümmern. Und dann enttäuscht sind, wenn sie es nicht tun.

Es klingt hart, aber: Das ist der falsche Weg! Natürlich ist gegenseitige Wahrnehmung und Rücksichtnahme wünschenswert. Aber in erster Linie ist es **deine** Aufgabe, dich gut um dich zu kümmern.

Wenn du bis hierher gelesen hast, halte bitte einen Moment inne. Schließe die Augen und spüre deinem Atem nach. Spüre deine Füße und den Boden unter deinen Füßen. Dann öffne die Augen wieder

## EINLEITUNG

und atme ruhig weiter, während du mit deiner Aufmerksamkeit bei deinen Füßen bleibst. So kommst du sofort in Kontakt mit dir selbst. Das ist übrigens sehr viel wichtiger, als du denkst. Denn Glück und Zufriedenheit findest du nur, wenn du dich selbst und deine Bedürfnisse kennst, wenn du Verantwortung für dich übernimmst.

Dafür hast du nicht genug Zeit, sagst du? Das passt unmöglich auch noch in deinen Tag? Dann lass mich dir zeigen, dass Selbstfürsorge nicht aufwändig sein muss. 7 Minuten am Tag haben wir alle über, auch wenn unsere To-do-Listen übertoll sind. Und 7 Minuten reichen schon, um dich mit dir selbst zu verbinden.

Das Besondere an diesem Buch ist die Verbindung von Selbstfürsorge-Übungen mit den Qualitäten der Wochentage. Jedem Tag wird ein bestimmtes Lebensthema zugeordnet, dementsprechend habe ich die Anregungen für dich ausgesucht.

Ich freue mich, wenn die *7 Minuten Selbstfürsorge* nicht nur dekorativ in deinem Bücherschrank stehen, sondern dich durch deinen Alltags begleiten - als liebevolle Erinnerung daran, gut für dich zu sorgen. Vielleicht machst du das Buch zu deinem ganz persönlichen Begleiter in Sachen Selbstfürsorge.

Ganz wichtig: Mach dir bitte keinen Stress! Du musst dieses Buch nicht diszipliniert durcharbeiten. Die Anregungen und Übungen sollen dir guttun. Entscheide bitte selbst, welche du machen möchtest und welche nicht und höre immer auf dein Gefühl. Wenn du dir 7 Minuten Zeit am Tag für dich nimmst, leg dir damit keine neuen Verpflichtungen auf. Das Ziel ist nicht, sich schnell mal zu erholen, um dann weiter zu rennen. Es geht darum, dass du nachspürst, was du gerade brauchst, wonach dir zumute ist. Das hier ist kein Wettbewerb, es gibt keinen Siegerpokal, und du musst nicht die Selbstfürsorge-Queen werden.

Atme einmal tief ein und aus. Leg eine Hand auf dein Herz und spüre die Wärme. Bist du bereit? Dann geht es jetzt los!



TAG 1

# Montag

## Ich fühle

**Der Name Montag** bedeutet *Tag des Mondes*. Er hat sich aus dem althochdeutschen *mānotag* entwickelt. Ursprünglich war der Montag Mani gewidmet, dem Gott des Mondes in der nordischen Mythologie. Er ist der Bruder der Sonnengöttin Sól. Seine Schönheit veranlasste seinen Vater Mundilfari dazu, ihn nach dem Mond zu benennen. Von den Göttern wurde er als Hüter des Mondes eingesetzt. Der Wagen, mit dem er über den Himmel fährt, wird von seinem Pferd *Leichtfuß* gezogen.