



„Es hilft  
nur Selbstliebe,  
zu akzeptieren,  
was in meinem  
Körper passiert“

Nicole Staudinger

## SELF CARE

# Mehr Leichtigkeit

Jetzt geht es um Selbstfürsorge statt  
Selbstsabotage, sagt Susanne Nickel

**S**elf Care bedeutet für mich zunächst einmal, Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Denn der einzige Mensch, der für mein Wohlbefinden verantwortlich ist, bin ich selbst. Es geht also darum, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, bei sich zu bleiben, zu spüren, was einem guttut und was nicht.

Doch genau das ist das Problem: Oft wissen wir gar nicht, was wir brauchen und was uns fehlt. Wir übergehen Gefühle und Sehnsüchte. Und warum? Weil Glaubenssätze und Verhaltensmuster, die wir – oft unbewusst von unseren Eltern übernommen haben, das Kom-

mando über unser Leben und unsere Entscheidungen führen. Ich kenne das zu gut: Nach meinem Studium habe ich lange als Juristin gearbeitet – und war dabei ziemlich unglücklich, weil ich für den Job einfach nicht brannte. Aber ich komme aus einer Familie, in der alle angestellt waren. Da galt die Devise: Schuster, bleib bei deinem Leisten. So eine sichere Anstellung, wie ich sie damals hatte, gibt man nicht auf. Und schon gar nicht, um sich als Coach selbstständig zu machen. Kein Wunder, dass ich mich lange nicht getraut habe, auf mein Herz zu hören. Doch durch solche Muster beschränken und sabotieren wir uns am Ende selbst.

Es gilt also herauszufinden: Was steht meinem Glück im Weg? ➤➤

## „Es ist an der Zeit, unser inneres Kind tanzen zu lassen“

Susanne Nickel

Was hindert mich daran, meine Bedürfnisse wahrzunehmen und so das Leben zu leben, das mir entspricht? Viele Frauen unterwerfen sich, nehmen Situationen hin, leben nach dem Motto „Es ist halt so!“ Das sind oft diejenigen, die sich um alle kümmern, nie Nein sagen und sich selbst überhaupt nicht wichtig nehmen. Und wenn sie es doch mal tun, fühlen sie sich gegenüber der Familie oder den Kollegen schuldig.

Andere haben aus ihrer Kindheit verinnerlicht: „Du musst etwas leisten, um geliebt zu werden!“ Oder: „Wer rastet, der rostet!“ Das sind oft die Perfektionistinnen unter uns. Nichts ist gut genug. Wenn der Chef mich kritisiert, lege ich noch einmal eine ordentliche Schippe drauf. Immer weiter, höher, schneller. So aber überfordern wir uns über kurz oder lang, weil wir permanent über unsere Grenzen gehen, und treiben uns selbst in die Erschöpfung.

Und dann gibt es noch Frauen, die dichtmachen, wenn es kompliziert wird. Regen sich in ihrem Inneren Bedürfnisse oder Sehnsüchte ergreifen sie die Flucht, rennen ins Fitnessstudio, trinken zwei, drei Gläser Wein oder legen einen Serienmarathon ein, statt sich mit den Gefühlen auseinanderzusetzen.

Jetzt aber ist es an der Zeit, unser inneres Kind tanzen lassen. Und das sehnt sich nach Liebe und Leichtigkeit. Finden Sie heraus, was

Sie glücklich macht, was Sie wollen und niemand anders. Dazu sollten wir uns mit unseren Mustern und den Stimmen aus der Vergangenheit auseinandersetzen. Das gelingt zum Beispiel mit der BAM-Methode – kurz für: beobachten, aufschreiben, Macht nehmen. Welche Sätze haben wir verinnerlicht? Über die sollten wir uns zunächst in Ruhe klar werden. Anschließend gilt es, sie aufzuschreiben, und – zum Schluss – ihnen ihre Macht zu nehmen, indem wir sie durch positive ersetzen: „Ich bin gut genug!“ „Ich muss es nicht allen recht machen!“ „Es ist nicht egoistisch, wenn ich mich mal nur um mich kümmere!“

Zu Selbstfürsorge gehört auch Selbstmitgefühl. Damit wir das entwickeln und verstärken, können wir zum Beispiel eine Art inneren Supercoach installieren. Dieser Begleiter behandelt uns so wohlwollend und wertschätzend wie unsere beste Freundin. Nur dass viele von uns auf die nicht permanent zugreifen können. Auf einen inneren Coach allerdings schon.

Selbstfürsorge, Selbstakzeptanz, Selbstachtsamkeit – all das ist uns meist nicht in die Wiege gelegt. Es

erfordert Übung, unsere Gefühle, Bedürfnisse und Sehnsüchte wahr- und auch ernst zu nehmen. Regelmäßige kleine Schritte können viel bewirken. Gönnen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten, die nur Ihnen gehören, und machen Sie, was Ihnen guttut: meditieren, das Lieblingslied laut aufdrehen. Steigern Sie nach und nach die Zeit.

Wer sein Potential ausleben will und seine inneren Schätze bergen, muss sich bewegen, auch wenn es anstrengend ist. Dazu gehört auch Mut. Aber nur so bekommen wir genau das Leben, das uns auch wirklich entspricht.



### **SUSANNE NICKEL**

Sie ist Coach, Speaker, Mediatorin und Rechtsanwältin **Susanne Nickel** ist auch beim digitalen **FÜR SIE-Collge** am 8. Oktober dabei. Mehr Infos zu ihrer Arbeit und ihren Büchern: [susannenickel.com](http://susannenickel.com)