



Liebevoller Selbstfürsorge



**alltagstaugliches Workbook für
Angehörige von psychisch Erkrankten**

So erreichst du mich:

Mail: hallo@katrin-dryhaus.de
www.katrin-dryhaus.de

Telefon: 0151 28895953
Instagram: [katrin.dryhaus.beratung](https://www.instagram.com/katrin.dryhaus.beratung)



Moin und hallo.

Ich falle direkt mit der Tür ins Haus und starte mit einer ersten Selbstfürsorge-Übung für dich:



Übung: Feiere dich selbst! Jetzt!

Warum? Weil du gemerkt hast, dass du mehr auf dich achten darfst und deine Selbstfürsorge ausbauen möchtest. Damit bist du bereits einen ersten, wichtigen Schritt gegangen. Sei stolz auf dich und deinen Mut, dir deinen Alltag anzusehen und Dinge zu verändern.

Auf den nächsten Seite statte ich dich mit **Input und Übungen zu den Themen Selbstfürsorge und Routinen speziell für Angehörige von psychisch Erkrankten** aus. Bevor du loslegst möchte ich dir einen wichtigen Hinweis geben: Input und Wissen allein reicht nicht. Du kannst alle Bücher und Videos zum Thema Selbstfürsorge verschlingen. **Das wird kaum Auswirkungen auf deinen Alltag haben, wenn du nicht ins Handeln kommst.**

Um in die Umsetzung zu kommen, muss der meiste Einsatz von dir kommen.

Dabei bist du nicht alleine! Das Workbook soll keine Einbahnstraße sein. Ich bin ehrlich daran interessiert, wie es dir mit den Übungen geht, ob sie dir weiterhelfen, wo du dir Unterstützung wünschst.

Schreib mir und lass uns in den Austausch kommen:

per Mail an hallo@katrin-dryhaus.de
per WhatsAppBusiness an 0151 28895953
über Instagram @Katrin.dryhaus.beratung



KATRIN.DRYHAUS.BERATUNG





Bei wem du hier gelandet bist?



Moin, ich bin Katrin

Als **psychologische Beraterin und Meditationslehrerin** helfe ich dir dabei, deinen **persönlichen Weg zu Ruhe und Gelassenheit** zu entwickeln und wirklich umzusetzen, damit **Selbstfürsorge nicht länger nur ein weiterer Punkt auf deiner Liste ist.**

Ich kann **sehr gut nachfühlen, wie es dir grade geht**, denn ich bin **selbst Angehörige** und weiß, wie einsam diese Situation machen kann. Ich kenne die **Überforderung** mit dem Alltag und den **negativen Gefühlen**. Und ich habe meine **Strategie gefunden**, wieder zu Stärke zu gelangen und den Herausforderungen von Familie und angehörig-sein **gelassen und liebevoll zu begegnen.**

Ein **wichtiger Schritt** auf deinem Weg weg von Selbstaufgabe und Überforderung hin zu **Selbstfürsorge und Gelassenheit** ist es, **gut für dich zu sorgen**. Das Ziel ist es also, den **Dingen, die dir gut tun, mehr Raum** in deinem Alltag zu verschaffen.

Jetzt aber los! Lass uns starten...



Das erwartet dich auf den nächsten Seiten



Du verdienst eine volle Tasse



Zuerst dein Ziel



Dein Blick zurück



Deine Selbstfürsorge heute



Immer schön klein: Baby Steps



Abgespeicherte Routinen



Jetzt tricksen wir dein Gehirn aus!



Deine Hindernisse



Let's do it!

**Selbstfürsorge,
die du umsetzen wirst!**



Du verdienst eine volle Tasse!

Warum Selbstfürsorge ganz besonders für dich als Angehörige so wichtig ist.



*“You can't pour from an empty cup.
Aus einer leeren Tasse kann man nicht ausschenken.”*

Als Angehörige stehst du unter enormen Belastungen:

- du **übernimmst Aufgaben im Alltag**, die für die erkrankte Person zu viel sind.
- du unterstützt bei der **(endlosen) Therapeutensuche**
- du **fängst auf, hörst zu und fühlst mit**, wenn du mit einer erkrankten Person in den Austausch gehst und musst dabei mit deinen eigenen Gefühlen und Gedanken klarkommen
- du fühlst dich **alleine**, weil Außenstehende deine Situation **nur schwer verstehen** oder du **Angst vor Vorurteilen** hast.

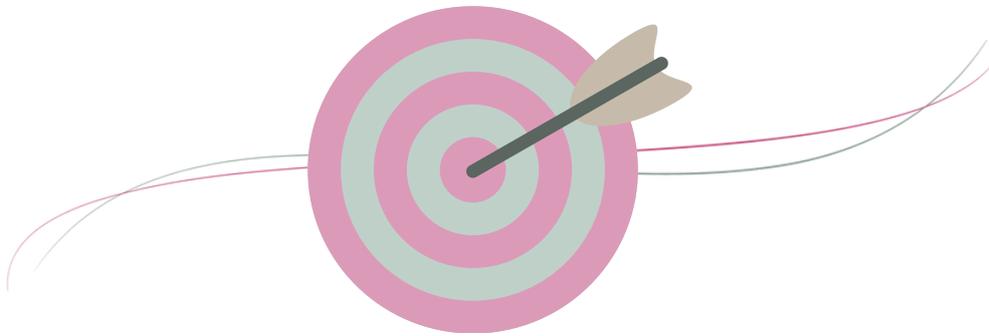
All das (und noch mehr) **kostet dich viel Kraft und Energie**. Du bist da, so gut du kannst und stellst dich selbst hinten an. Wenn wieder mehr Zeit ist, kümmerst du dich um deine Bedürfnisse... **Doch genau dieser Gedanke ist gefährlich.**

Stell dir vor, du würdest **deine innere Kraft in einer Tasse aufbewahren**. Jedes Mal, wenn du Geduld, Energie oder Ruhe benötigst, gibst du **ein paar Schlücke aus deiner Tasse ab**. Wenn du nicht dafür sorgst, dass deine **Kraft-Tasse aufgefüllt ist**, kannst du andere und dich selbst nicht mehr unterstützen. Das Auffüllen der Tasse ist deine Selbstfürsorge.

Selbstfürsorge ist also kein Luxus, sondern absolute Notwendigkeit!



Kein Weg ohne Ziel



Jetzt mal Klartext: Sehr wahrscheinlich wusstest du schon vor dem Öffnen dieses Workbooks,

- dass Selbstfürsorge **wichtig für deine mentale Gesundheit** ist,
- dass du als Angehörige **ganz besonders auf dich aufpassen** musst,
- dass **du selbst dafür verantwortlich** bist, auf dich zu achten (niemand anderes!).

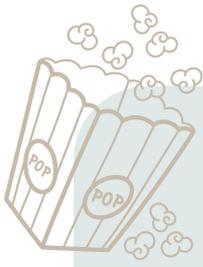
Dieses Wissen ist ein wichtiger Grundstein für deine Selbstfürsorge. **Nur allein vom Wissen kommst du nicht ins Handeln.**

Mein Ziel für dich ist daher:

Selbstfürsorge, die zu deinem Alltag passt und die du auch wirklich umsetzt.

Wir zäumen das Pferd heute von hinten auf, indem wir uns **zuerst anschauen, was überhaupt dein Ziel ist.**

Erst dann geht es darum, **wie du dein Ziel erreichen kannst.**



Übung: Kopfkino - ein Blockbuster über Selbstfürsorge

Nimm dir einen Moment. Vielleicht schließt du die Augen.
Stell dir vor, du wachst morgens auf und deine Selbstfürsorge-Tasse ist bis oben hin voll mit allem, was du dir für deine mentale Gesundheit wünschst.
Fühle dich (wirklich!) für ca. 1 Minute in die Situation ein und notiere:



Wie fühlst du dich an diesem Morgen?



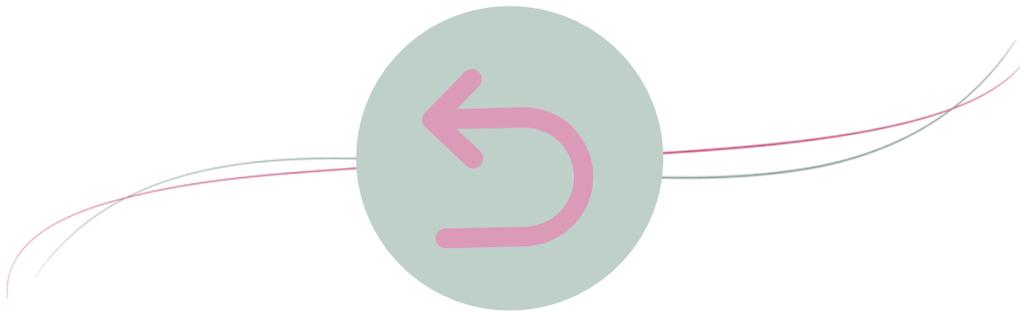
Welche Gedanken hast du
(dir selbst, deiner Familie oder der erkrankten Person gegenüber)?



Was tust du? Wie verhältst du dich?
Was steht an diesem Tag für dich noch an?



Dein Blick zurück



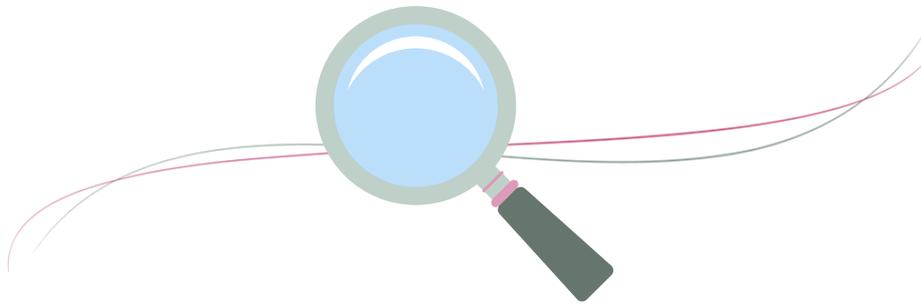
Welche Dinge haben dir früher gut getan? Gibt es **Hobbys, Gewohnheiten oder Menschen**, die du im Wust des Alltags aus den Augen verloren hast? **Sammele sie hier und ergänze** deine Liste immer wieder, wenn dir in den nächsten Tagen noch etwas einfällt.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing a list. A pink arrow points from the text above down into the top center of the box.



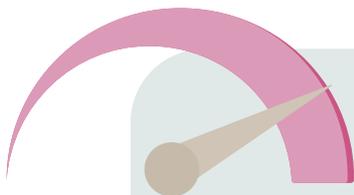
Let's face the truth...

Wir nehmen deine Selbstfürsorge unter die Lupe



Deine **Situation als Angehörige ist einzigartig**. Dein Alltag ist individuell. Und deine Persönlichkeit ist es erst recht. Dementsprechend sollte auch deine **Selbstfürsorge auf dich zugeschnitten** sein. Ein Standard-Fahrplan für alle ergibt schlicht keinen Sinn.

Die Grundlage für deinen **einzigartigen Weg zu innerer Stärke** ist eine **ehrliche Bestandsaufnahme**. Nur so kannst du dich auf eine Weise um dich kümmern, die **nicht als zusätzlicher lästiger Punkt auf deiner To-Do-Liste** endet.



Übung: Dein Selbstfürsorge-Barometer

Auf der nächsten Seite findest du Säulen für verschiedene Bereiche deiner Selbstfürsorge.

- Prüfe zuerst, ob diese Bereiche für dich passen. Du kannst Themenbereiche ergänzen (2 Säulen sind unbeschriftet), streichen oder frei lassen. Es soll für dich passen :-)
- Fülle die Säulen, die für dich wichtig sind farbig aus.
- ganz ausgefüllt = in diesem Bereich läuft alles
- wenig ausgefüllt = hier spüre ich einen Mangel

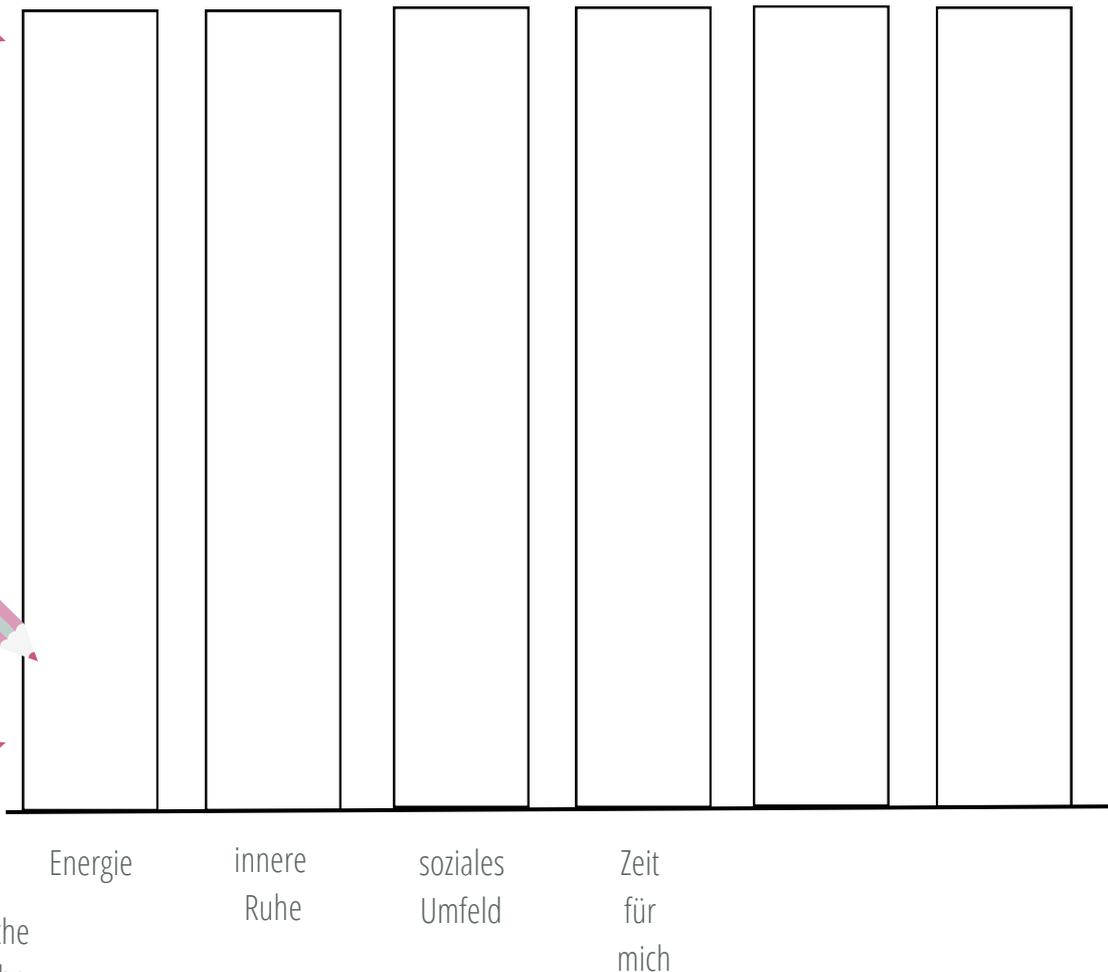


Dein Selbstfürsorge-Barometer

In diesem Bereich geht es mir gut.



Hier wünsche ich mir mehr.



Durch das Barometer hast du nun einen **super Überblick** darüber, in welchen Bereichen du deine Selbstfürsorge **ausbauen darfst** und wo du **bereits gut aufgestellt** bist. Du kannst deine **persönlichen Bedürfnisse** aus den Säulen **ableiten**.



Wenn du dich aktuell in einer anstrengenden Situation befindest, kann das Ausfüllen der Säulen belastend für dich sein. **Bitte achte unbedingt gut auf dich.** Mache Pausen, wenn du sie benötigst und tue dir etwas Gutes.



Wow! So wenige Seiten in diesem Workbook, aber schon **so viel wertvolle Basis für deine alltagstaugliche Selbstfürsorge.**



Du hast bereits erarbeitet,

- wie deine optimalste Selbstfürsorge aussehen könnte (dein Ziel),
- welche Tools du bereits kennst bzw. was dir in der Vergangenheit gut getan hat,
- wo du aktuell stehst.

Nun bringen wir diese Basis mit deinem Alltag zusammen. **Wie das gehen soll, wo dein Alltag doch eh schon so voll ist und du keine Zeit für dich hast...?**

Wir denken klein!



Übung: Selbstfürsorge-Check

Was genau das bedeutet, verrate ich dir nach einem kurzen Selbstfürsorge-Check:

- Hast du genug getrunken? Oder solltest du lieber JETZT ein Glas Wasser trinken?
- Hast du ausreichend gegessen (Schokoriegel zählt nicht!)?
- Warst du heute schon an der frischen Luft?

Grundstein für deine Selbstfürsorge ist die Erfüllung deiner Grundbedürfnisse! Hast du eine Frage mit "Nein" beantwortet? Dann leg das Workbook zur Seite und kümmere dich erst einmal darum.



Selbstfürsorge Baby Steps

Wir denken klein!



Unser **Gehirn** ist ein wahnsinnig **komplexer (und faszinierender) Hochleistungsrechner**. In jedem Moment laufen unglaublich **viele Prozesse parallel und vollkommen automatisch** ab: Du musst **nicht jedes Mal aktiv darüber nachdenken**, wie du eine Seite in diesem Workbook umblätterst oder den Stift zum Ausfüllen in die Hand nimmst. Für diese Prozesse hast du **Routinen entwickelt**. Müsstest du jede Handlung einzeln durchdenken, würdest du nicht nur viel mehr Zeit benötigen. Du würdest auch sehr viel Energie verlieren.

Dein Gehirn entwickelt also für Abläufe, die immer wieder kommen, **energiesparende Routinen**. Es liebt den **Energiesparmodus**. Schließlich weiß es nie, welche kraftraubenden Situationen es noch bewältigen muss. Anders herum benötigst du für **Veränderungen und neue Abläufe** viel Energie. Das gefällt deinem Gehirn nicht unbedingt gut. Es möchte lieber in den sicheren Energiesparmodus zurück.

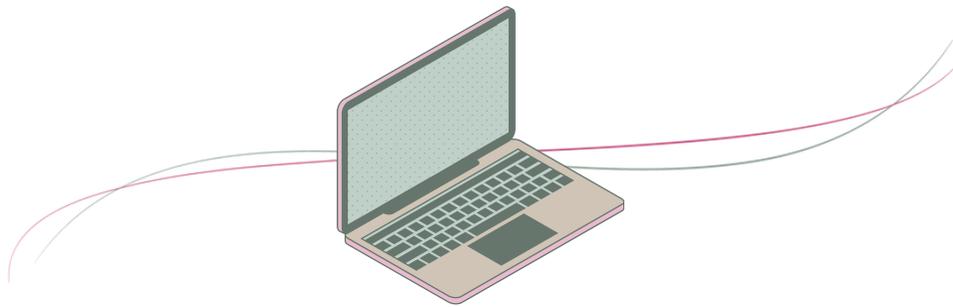
Auf deine Selbstfürsorge bezogen heißt das:

große Veränderungen = großer Energieaufwand = potentieller Stress für dein Gehirn
Die Wahrscheinlichkeit, **nicht "durchzuhalten"** ist groß.

kleine Veränderungen = geringer Energieaufwand = schneller Aufbau von Routinen
Die Wahrscheinlichkeit, dass diese **Veränderungen dauerhaft Teil deines Alltags** werden, ist groß.



Fluch & Segen



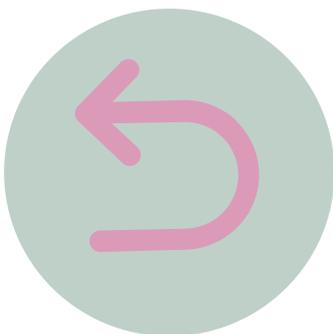
Hat dein Hochleistungsrechner-Gehirn einmal einen Ablauf abgespeichert, kann es diese **Routine leicht wieder abrufen.**

Das ist zum einen hinderlich, wenn du schlechte Gewohnheiten loswerden möchtest, weil du immer wieder schnell in alte Abläufe zurückfallen kannst.

Aber dieser Fakt ist **super hilfreich, wenn du an deiner Selbstfürsorge arbeiten möchtest.** Denn du kannst "alte" Abläufe leichter reaktiveren, als neue aufbauen.

Hast du in der Vergangenheit zum Beispiel regelmäßig gemalt, so hat dein Gehirn dieses Hobby als positiven Ausgleich abgespeichert und kann auf die Informationen zugreifen.

Schau dir deine **Liste mit Dingen**, die dir in der Vergangenheit gut getan haben noch einmal an. (Seite 8)



Möchtest du etwas **ergänzen**? Oder gibt es da vielleicht diese **eine Sache, die du schon lange ausprobieren wolltest**? Meditieren lernen, ein Instrument testen, ...?

Auch solche Dinge kannst du auf deiner Liste gut **festhalten**, damit sie nicht wieder von deinem **Aufmerksamkeitsradar** verschwinden.



Jetzt tricksen wir dein Gehirn aus!



Schau dir dein Selbstfürsorge-Barometer (die Säulen auf Seite 10) an. **In welchem Bereich** hast du am wenigsten ausgefüllt? Spüre noch mal nach - nimmst du hier das **größte Bedürfnis nach Veränderung** wahr? Notiere dir den Bereich.

Welcher kleine Schritt, welche **Mini-Übung** möchtest du in deinen Alltag bringen, um diesen Bereich aufzubauen? Vielleicht hilft dir deine Liste mit alten, **guten Gewohnheiten**. Du kannst dich selbstverständlich auch für etwas Neues entscheiden. Wichtig ist, dass du diesen Schritt **leicht umsetzen** kannst. Was möchtest du machen?

Lass uns deine deine **Alltagsroutinen nutzen**, um sie mit deiner Mini-Selbstfürsorge zu verbinden. Überlege dafür: **Wann** kannst du deine Mini-Selbstfürsorge **durchführen**? Zum Beispiel: bewusst, tief Durchatmen bevor du die Autotüre öffnest. Du ahnst es: Schreibe dir auch dieses Vorhaben auf. Wann setzt du deine Mini-Selbstfürsorge in die Tat um?



Die Realität & der Schweinehund

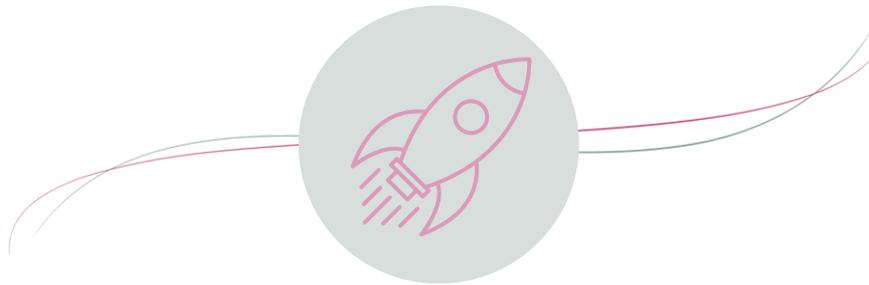


Wir alle haben Tage, an denen wir **keinen Bock** haben, an denen es uns **schlecht geht** oder wir uns einfach **nicht motivieren können**. Darum kann es sehr hilfreich sein, wenn du dich schon jetzt mit diesen Hindernissen beschäftigst. **Halte in der Tabelle fest, was du konkret machen wirst**, wenn du bei deiner Selbstfürsorge auf so ein Hindernis triffst. Zum Beispiel: Wenn ich gar keine Lust habe, lese ich mir meine Zielvorstellung durch.

Auf dieses Hindernis könnte ich treffen	Das werde ich tun

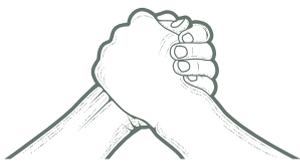


Motivation, Baby!



Wie sollen Mini-Selbstfürsorgen und Baby-Steps dir als Angehörige helfen?

Der erste Schritt einer Veränderung ist der schwerste, denn für ihn benötigen wir besonders viel Energie (Denk an dein Energiespar-Gehirn!). Wenn du einmal mit einer **kleinen Veränderung** angefangen hast, wirst du **schnell einen Erfolg spüren**. Dieser wird dich **motivieren**, deine Selbstfürsorge weiter **auszubauen** und auf den **positiven Erfahrungen** aufzubauen. Zusätzlich kannst du **deiner Motivation beim Wachsen helfen**, indem du ihr einen guten Boden bereitest:



Such dir einen Buddy!

Zusammen fällt die Motivation deutlich einfacher. Mit einer oder einem Verbündetem könnt ihr euch gegenseitig unterstützen und zusammen eure Erfolge feiern (oder "in den Po treten").



Aus den Augen, aus dem Sinn.

Zu Beginn kann es helfen, die Erinnerungen im Handy, Klebezettel oder andere visuelle Erinnerungen zu legen, damit du in die Umsetzung kommst.



Sei verständnisvoll & liebevoll mit dir selbst

Wir sind oft viel zu hart zu uns selbst. Dabei bist du selber doch die Person, die dir am nächsten steht... Feiere deine (noch so kleinen Erfolge) und sei nett zu dir, wenn es mal nicht klappt. Veränderung braucht Zeit und geht nie linear (eher in Kurven oder mit einigen Extra-Runden).

Jeder Tag bietet neue Chancen!



Bevor du loslegst!

für Ehrlichkeit & Transparenz



Wenn du dieses Workbook bearbeitest und die Schritte umsetzt, hast du einen **grooßen Schritt für deine Selbstfürsorge** getan. Auf dieses Wissen kannst du **aufbauen** und lernen, wie **du gut für dich sorgst**.

Mir persönlich ist es **besonders wichtig**, dass du verstehst, wie **grundlegend wichtig es ist, dass du für dich sorgst**. Trotzdem ist dieses Workbook "nur" ein **erster Schritt**. Um als Angehörige einer psychisch erkrankten Person **selbst mental gesund zu bleiben** und die Kraft für den ganzen restlichen Alltag zu behalten, **benötigst du ehrlich gesagt einiges mehr**.

Vielleicht hast du beim Bearbeiten der Aufgaben festgestellt, dass es **befreiend und stärkend** ist, dein eigenes **Wohlbefinden anzugehen und für dich zu sorgen**. **Wenn du mit mir zusammen weiter an deiner mentalen Gesundheit arbeiten möchtest, dann lass uns schnacken!**

Meine Begleitungen im Überblick:

-  liebevoll angehörig - intensive 1:1 Beratung
-  liebevoll zusammen - 6 wöchige Kleingruppen-Begleitung
-  liebevoll gelassen - Meditationskurs für Angehörige



www.katrin-dryhaus.de