

# Auch mal für mich selbst da sein!

Die meisten von uns sind gut darin, sich um andere zu kümmern: Die Kinder, der Partner, die Projekte im Job, die älter werdenden Eltern, die Freundinnen – alle bekommen unsere Aufmerksamkeit und Energie. Doch wer ständig powert, ohne die Akkus wieder aufzuladen, hat irgendwann keine Kraft mehr. Für alle, die ein gelingendes, energiegeladenes Leben führen wollen, heißt daher das Zauberwort: Selbstfürsorge.

Immer mehr Menschen verausgaben sich: Zwischen beruflichem Stress und familiären Anforderungen, gesundheitlichen oder finanziellen Belastungen bleiben die eigenen Bedürfnisse schnell auf der Strecke. Wir sorgen dafür, dass im Job alles klar geht, dass die Familie zufrieden ist ... und abends sinken wir erschöpft vor den Fernseher, weil wir zu etwas anderem nicht mehr zu gebrauchen sind. Wir haben alles im Blick, bloß nicht uns selbst. Uns mal eine echte Pause gönnen? Keine Zeit. Einem Hobby nachgehen? Wann denn bloß? Sich gut um sich selbst kümmern – ist das nicht egoistisch?

## Energie für sich und andere

Viele von uns haben verinnerlicht, dass man immer erst an andere denken soll. Aber ist das langfristig gesehen wirklich klug? Wann immer Sie ein Flugzeug besteigen, werden Sie darüber belehrt, dass Sie im Falle eines Druckverlusts in der Kabine zuerst Ihre eigene Sauerstoffmaske aufsetzen sollen, bevor Sie Mitreisenden helfen: »Ziehen Sie eine Sauerstoffmaske ganz zu sich heran, und drücken Sie die Öffnung fest auf Mund und Nase. Erst danach helfen Sie mitreisenden Kindern.« Damit betont die Flugbegleiterin, dass wir erst einmal dafür sorgen müssen, dass wir selbst stabil sind – sonst klappen wir zusammen, wenn die anderen sich auf uns verlassen.

## Respekt sich selbst gegenüber

In ihrem wunderschön gestalteten Buch »Now! Jetzt sorg ich gut für mich«, erschienen im Scorpio Verlag, ermutigt die Potsdamer Psychologin Ruth Knaup daher dazu, sich auch gut um sich selbst zu kümmern. Aufgrund ihrer täglichen Arbeit mit Menschen ist sie überzeugt: Je achtsamer, wohlwillender und respektvoller wir für uns selbst sorgen, desto aufrichtiger können wir auch anderen mit dieser Haltung begegnen. Ihr Buch hat sie in drei Teile gegliedert: Entschleunigung, Selbstfürsorge und Lebensfreude. Jedes der drei Kapitel enthält praktische, leicht umsetzbare Anregungen, wie man anfängt, sich öfter um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern, statt still darauf zu hoffen, dass das die anderen das irgendwann einmal tun. Durch reale Beispiele von Klienten, Kollegen, Freunden und aus ihrem eigenen Alltag gelingt es ihr, ihre Impulse zum Abschalten, Auftanken und für mehr Wohlbefinden ganz lebendig zu beschreiben. Mit ebenso viel Leichtigkeit wie Tiefgang unterstützt dieses Buch dabei, herauszufinden, was uns glücklich macht, was uns nährt und was uns Entwicklungsmöglichkeiten bietet. Die farbige Gestaltung mit vielen ausdrucksstarken Fotos und inspirierenden Zitaten sorgt dafür, dass man das Buch kaum aus der Hand legen mag.

Heike Mayer



Foto: © Michael Lüder

Ruth Knaup, geb. 1971, ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin (HPG) in Potsdam. Sie ist als Dozentin für Psychologie, Kommunikation und Tanztheater, als Erwachsenenbildnerin, Choreografin und als Supervisorin tätig.

## BUCHTIPP:



### RUTH KNAUP NOW! Jetzt sorg ich gut für mich

Entschleunigung • Selbstfürsorge • Lebensfreude

Scorpio Verlag  
160 Seiten, Flexobroschur  
durchgehend vierfarbig  
17,99 €  
ISBN: 978-3-95803-092-3