



URBAN SPORTS CLUB

MASTERCASSES



# Selfcare – How to set up healthy habits for yourself



**THE BODY  
WORKERS®**

Hi, ich bin Christina!



01

**Was ist Selfcare?**

02

**Sind Rituale der Schlüssel?**

03

**Dein Weg zu Healthy Habits**

## **FRAGEN & ANTWORTEN**

*Say cheese! Bitte schaltet eure Kamera an,  
so dass wir uns sehen und miteinander  
interagieren können!*



Wenn du dich selbst auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen solltest, wo würdest du dich dann einsortieren?

1 = die totale Selbstvernachlässigung

10 = eine perfekte und umfassende Selbstfürsorge



# Was bedeutet Selfcare

Das Prinzip Selbstfürsorge bedeutet in der Psychologie:

- **sich die Zeit für Dinge zu nehmen, die dem Einzelnen dabei helfen, gut zu leben**
- **die seelische sowie körperliche Gesundheit zu verbessern.**

Selbstfürsorge hilft dabei, Stress leichter zu bewältigen und die Energie zu steigern.



# Mangelnde Selbstfürsorge

Du bist gereizt und unausgeglichen.

Du bist erschöpft und antriebslos.

Du hast ein geschwächtes Immunsystem.

Du hast das Gefühl, zu kurz zu kommen, ungeliebt zu sein.

Du trinkst und isst nicht genug – oder zu ungesund.

Du machst keine Pausen und überanstrengst dich.

Du achtest nicht auf ausreichend Schlaf.



**Du kennst deine Bedürfnisse nicht  
Du achtest deine Bedürfnisse nicht  
Glaubenssätze hindern dich**



# In 10 Schritten zur Selbstfürsorge & zu einem glücklichen Leben



**Wir lieben Listen und Vorgaben so sehr!  
Bringt halt nix.**



# Finde zu dir zurück.

Mit der Kraft von Ritualen.

Rituale sind Handlungsabläufe, die nach festen Regeln stattfinden

Rituale funktionieren als feste Konstante und können so Orientierung & Struktur liefern

Wo bist du gerade und wo willst du hin?



# Achtsames wahrnehmen.

Wie geht es mir?

Wie fühle ich mich gerade? Was fühle ich?

Wie fühlt sich mein Körper an?

Welche Gedanken beschäftigen mich?

Was brauche ich jetzt, um entspannen zu können?

Was möchte ich langfristig ändern – was muss ich dafür loslassen, was darf neu dazu kommen?

Was möchtest du ändern, und was musst du dafür tun?



# Habit Loop

sowohl gute als auch schlechte Gewohnheiten

**Cue** (Auslöser)

**Verlangen**

**Antwort** (Handlung)

**Belohnung.**

Zwischen 16 – 248 Tage, im Durchschnitt 66 Tage zur Gewohnheit.



# Healthy Habit als Ritual

Rituale können eine große Stütze dabei sein, dass du dich in Zukunft nicht so schnell verlierst. Und selbst wenn du dir einmal abhanden kommen solltest, helfen dir Rituale, immer wieder bei dir anzukommen.

Sie strukturieren den Alltag und bieten Sicherheit  
Sie sparen Energie und Zeit  
Du entscheidest ob gute oder schlechte  
Gewohnheiten dein Leben bestimmen  
Ändere deine innere Haltung



# Wie kannst du starten

Definiere was du ändern möchtest / erreichen möchtest

Starte mit einem kleinen Ding

Frage dich ob es wirklich DEIN Wunsch ist

Belohne dich!

Verknüpfe das neue mit Dingen die du schon tust.

Kann es einmal selbstfürsorglich sein etwas nicht zu tun?

**Selbstfürsorge ist ein nicht-linearer Prozess, der mal besser und mal schlechter gelingt.**



# Keine Zeit...

...für ruhiges Essen, für Mittagspause in der Sonne oder ein  
10 Minuten Meditation?

...das Handy abzuschalten?

... Sport & gesunde Ernährung?

# Keine Priorität!



# Selfcare & Healthy Habits

Gesunde Ernährung

Genügend Schlaf

Sport & Bewegung

Viel trinken.

...soweit so klar. Oder gibt es da noch mehr? Isst du vielleicht zu ungesund weil du etwas kompensierst?



# Alle können es nur ich nicht.

Wieso kriege nur ich die regelmäßige Praxis nicht hin?

Bin ich doch einfach zu langsam für meinen Job, wenn ich nie Freizeit habe?

Sind meine Probleme hausgemacht, wenn es so einfach ist, gut zu sich zu sein?

Wieso geht es mir nicht besser, obwohl ich zum Neumond manifestiere, Kristalle in der Hosentasche trage und wöchentlich zur Akupunktur gehe?



# Finde deine eigenen Selfcare-Tools

Denke an deine eigenen Wünsche, Bedürfnisse und deine Lebensrealität.

Möchtest du etwas verändern: formuliere es genau  
Wenn-dann Möglichkeiten formulieren.

Möchtest du mit dir wieder in Kontakt kommen: lass dir Zeit.

Welche 10 Minuten am Tag kannst du wie verbringen um besser mit dir in Kontakt zu kommen?



# Selfcare-Tools & Rituale

Morgenroutine.

Abendroutine.

Ersetze Sport mit Bewegung  
Bewegung als Strafe oder Belohnung?

Dankbarkeit üben.

Starte den Tag in Stille.

Körperintelligenz folgen.

Digital Detox Abend.



# Selfcare-Tools & Rituale

Yoga & Meditation. Zur immer gleichen Zeit.

Journaling & Reflexion.

NEIN Sagen! Grenzen setzen.

MeTime blocken: ein Meeting mit dir selbst.

Achtsamkeitsübung 3min.

Essen: ein bewusstes. gesundes Mahl pro Tag.

**VERTRAUE DEINER INTUITION.**



DAS FUNKTIONIERT DOCH EH  
NICHT.

**Selbstfürsorge ist viel mehr als nur eine Palette an  
Strategien**



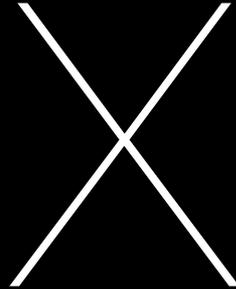
**You can't pour from an empty cup.**

**Kurse @ THE BODYWORKERS**

**Stretch & Tone: Do, 07.30Uhr**

**Yoga im Bett: Do, 21.30Uhr**





**THE BODY  
WORKERS®**

*Es wäre toll, wenn ihr im Anschluss an den Kurs an unserer kleinen Feedback-Umfrage teilnehmen könntet. Wir freuen uns auf die nächste Masterclass mit euch und euch auch vor Ort bei The Bodyworkers begrüßen zu können!*

---

[hello@the-bodyworkers.de](mailto:hello@the-bodyworkers.de)