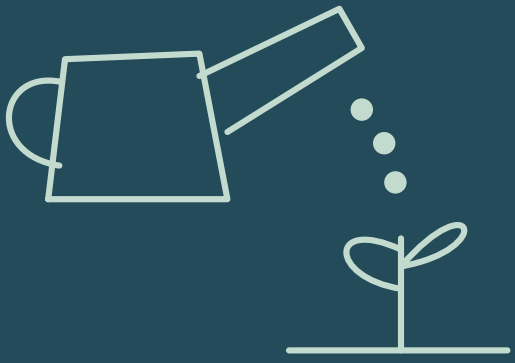
ERFOLGREICH FREI SEIN

KURZBUCH 30

Selbstfürsorge

Verlässlich für dich sorgen



Steffen Scherer

Selbstfürsorge

Selbstfürsorge

Verlässlich für dich sorgen

Steffen Scherer

Erfolgreich frei sein · Kurzbuch 30

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Copyright 5

Vorwort 6

Einleitung 7

Du gehörst zu den Menschen, für die du sorgst 8

Was du brauchst, zeigt sich genauer als das Wort Pause 9

Vom späten Zusammenreißen zum frühen Antworten 10

Grenzen, die deine Zuwendung tragfähig machen 11

Hilfe annehmen und eine Bitte verständlich machen 12

Erholung, die mehr ist als freie Zeit 13

Fürsorge als gelebte Achtung vor deinem Dasein 15

Einen Rhythmus bauen, der dich mitnimmt 16

Wieder anfangen, ohne dich nachträglich zu bestrafen 17

Dein Weg in die Praxis 18

Was verlässliche Selbstfürsorge möglich macht 19

Erholung und Freude unterscheiden lernen 20

Was du dir im Voraus erleichtern kannst 21

Einen persönlichen Wohlraum einrichten 22

Eine digitale Erholungsinsel öffnen 23

Nährende Beziehung bewusst öffnen 24

Unterstützung vollständig empfangen 25

Frühe Hinweise auf deinen Bedarf erkennen 26

Eine Belastung wirksam abgeben 27

Übergänge regenerativ gestalten 28

Zweckfreien Raum zurückgewinnen 29

Nach intensiven Phasen bewusst zurückkehren 30

Einen regenerativen Wochenrhythmus bauen 31

Dein persönliches Netz der Unterstützung aufbauen 32

Vier Wochen mit verlässlicher Fürsorge gestalten 33

Deine persönliche Fürsorgevereinbarung schreiben 34

Nachwort 35

Danksagung 35

Über den Autor 37

Kontakt und Websites 38

Impressum und Copyright

Selbstfürsorge
Steffen Scherer
Ausgabe 2026

Ein eigenständiger Themenband der Reihe „Erfolgreich frei sein“.

© Steffen Scherer. Alle Rechte vorbehalten.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Verwertung dieses Werkes bedarf der Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers, soweit sie nicht gesetzlich erlaubt ist.

Autor: Steffen Scherer

Autor und Herausgeber im Selbstverlag
Steffen Scherer
Lohmühlenstraße 1 / An der Alster
20099 Hamburg · Deutschland

Kontakt: kontakt@steffen-scherer.de

www.erfolgreichfreisein.de
www.steffen-scherer.de

Haftungshinweis

Dieses Buch dient der persönlichen Reflexion und allgemeinen Orientierung. Es enthält keine individuelle Anlage-, Finanz-, Steuer-, Rechts-, medizinische oder psychotherapeutische Beratung. Entscheidungen sollten deine persönliche Situation berücksichtigen und bei Bedarf mit entsprechend qualifizierten Fachpersonen besprochen werden.

Geld und Investments: Die Ausführungen sind weder eine Empfehlung zum Kauf oder Verkauf bestimmter Anlagen noch ein Versprechen finanziellen Erfolgs. Prüfe Risiken, Kosten, Liquidität und mögliche Verluste eigenständig und fachkundig. Auch ein vollständiger Verlust eingesetzter Mittel kann je nach Anlage möglich sein.

Gesundheit und psychologische Themen: Die beschriebenen Impulse ersetzen weder Diagnostik noch Behandlung. Setze verordnete Medikamente nicht aufgrund dieses Buches ab und ändere keine Behandlung ohne Rücksprache mit den behandelnden Fachpersonen. Bei anhaltenden Beschwerden, starker Belastung oder Krisen suche professionelle Unterstützung. Brich Übungen ab, wenn sie dich überfordern oder Beschwerden verstärken.

Perspektive und Verantwortung: Aussagen über Bewusstsein, Resonanz, innere Architektur oder Schöpferkraft beschreiben die philosophische Perspektive dieses Buches und sind kein Nachweis medizinischer oder psychologischer Wirksamkeit. Krankheit, Armut, Gewalt und traumatische Erfahrungen sind nicht als Folge falscher Gedanken oder mangelnder innerer Klarheit zu verstehen. Selbstverantwortung bedeutet hier Handlungsspielraum, nicht Schuld.

Eine bestimmte persönliche, gesundheitliche oder wirtschaftliche Entwicklung wird nicht zugesichert. Die Anwendung der Anregungen erfordert eigene Abwägung; gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Selbstfürsorge beginnt häufig mit einer alltäglichen Entscheidung, für die du kaum Zeit eingeplant hast. Vielleicht geht es um ein rechtzeitiges Essen oder um einen Anruf, den du auf morgen legst. Dieser Band hilft dir, deinen Bedarf so konkret zu fassen, dass du ihn in einer gewöhnlichen Woche berücksichtigen kannst.

Ich habe die Kurzbuchreihe „Erfolgreich frei sein“ geschrieben, weil ein einzelner Gedanke Zeit und Raum verdient. Du kannst diesen Band unabhängig von den anderen lesen. Bring eine eigene Situation mit, in der dich das Thema berührt. Halte beim Lesen gelegentlich inne und frag dich, was du dort tatsächlich beobachtet hast und wie du bisher damit umgehst.

In Gesprächen über Veränderung fällt mir auf, wie verschieden Menschen denselben Satz lesen. Je nachdem, was du erlebt hast, kann er dich ermutigen, irritieren oder an etwas erinnern, das du längst weißt. Nimm diese Reaktion ernst. Vielleicht liegt gerade darin die Frage, die du aus diesem Buch mitnehmen möchtest.

Ich wünsche dir, dass du beim Lesen eigene Worte für das findest, was dich beschäftigt. Vielleicht entsteht daraus eine Frage, ein Gespräch oder ein kleiner Versuch. Nimm dir nach dem Lesen etwas Zeit dafür und beobachte, was dein nächster Schritt im Alltag verändert.

Steffen Scherer

Einleitung

Selbstfürsorge beginnt dort, wo dein eigenes Erleben im Alltag eine wirkliche Antwort bekommt. Vielleicht brauchst du mehr Ruhe, vielleicht Unterstützung, vielleicht eine klarere Verteilung von Aufgaben oder wieder mehr Freude, die keinen Zweck erfüllen muss. Dieses Buch hilft dir, genauer zu erkennen, was dich heute trägt, und daraus erreichbare Formen für dein Leben zu entwickeln. Du musst dafür nicht erst warten, bis alles andere erledigt ist.

Wir gehen vom Wahrnehmen deiner Bedürfnisse zu frühen hilfreichen Antworten, klaren Grenzen und verständlichen Bitten. Danach betrachten wir Erholung, Übergänge und einen Wochenrhythmus, der deine tatsächlichen Bedingungen berücksichtigt. Die spirituelle Perspektive liegt in der Achtung vor deinem Dasein: Du bist ein Mensch, der Fürsorge empfangen darf, während er Verantwortung trägt und seinen Beitrag gibt.

Bring beim Lesen eine gewöhnliche Situation mit, in der deine eigene Versorgung leicht untergeht. Vielleicht ist es der Feierabend, ein voller Mittwoch oder die Zeit nach einer intensiven Aufgabe. Die anschließenden Übungen helfen dir, dort eine passende Veränderung zu erproben. Dein Maßstab bleibt die wirkliche Erfahrung: Was macht dein Leben menschlicher, tragfähiger und lebendiger?

Du gehörst zu den Menschen, für die du sorgst

Vielleicht fällt es dir leicht, zu bemerken, was andere brauchen. Du siehst, dass jemand müde ist, organisierst eine Entlastung oder findest einen freundlichen Satz. Wenn du selbst an dieselbe Stelle kommst, gehst du womöglich noch eine Weile weiter. Du möchtest erst etwas abschließen, niemanden enttäuschen oder den Ablauf nicht unterbrechen. Diese Fähigkeit, Verantwortung zu tragen, ist wertvoll. Selbstfürsorge lädt dich dazu ein, auch den Menschen einzubeziehen, der diese Verantwortung Tag für Tag übernimmt: dich.

Du brauchst keinen besonderen Anlass, um für dich zu sorgen. Dein Bedarf wird nicht erst wichtig, wenn du nichts mehr leisten kannst. Nahrung, Ruhe, Bewegung, Nähe, Klarheit und ein geschützter Raum gehören zu einem menschlichen Leben. Je früher du wahrnimmst, was heute gebraucht wird, desto passender kann deine Antwort ausfallen. Manchmal genügt eine kleine Veränderung. Manchmal zeigt sich eine Aufgabe, die neu verteilt oder anders organisiert werden möchte.

Selbstfürsorge ist dabei mehr als eine angenehme Unterbrechung. Sie beschreibt eine Beziehung zu dir selbst, in der dein Erleben Gewicht bekommt. Du hörst hin, nimmst ernst und handelst. Das kann ein ruhiger Abend sein, aber auch ein klares Gespräch, eine Bitte um Hilfe oder die Entscheidung, einen Anspruch zu vereinfachen. Du behandelst dein Leben als etwas, das begleitet werden darf, während es geschieht.

Vielleicht beginnt diese Haltung mit einer Frage, die du sonst eher an einen Menschen richtest, den du liebst: Was würde dir jetzt guttun? Lass die Antwort zunächst schlicht sein. Du musst aus ihr kein großes Programm machen. Ein wirklicher Bedarf, dem du heute eine wirkliche Antwort gibst, kann ein Anfang sein. Du erfährst, dass du dich nicht erst aus dem übrigen Leben herauslösen musst, um darin gut für dich zu sorgen.

Was du brauchst, zeigt sich genauer als das Wort Pause

Der Wunsch nach einer Pause kann unterschiedliche Bedeutungen haben. Nach vielen Gesprächen brauchst du vielleicht Stille. Nach einem langen Tag allein kann eine Begegnung wohltuender sein. Nach konzentrierter Arbeit hilft dir möglicherweise Bewegung, während nach körperlicher Beanspruchung Ruhe näherliegt. Wenn du immer dieselbe Antwort wählst, kann sie an deinem wirklichen Bedarf vorbeigehen. Gute Fürsorge beginnt deshalb mit einer kleinen Untersuchung deiner gegenwärtigen Erfahrung.

Frage, was dich heute besonders beansprucht hat. War es die Menge der Aufgaben, die ständige Unterbrechung, eine unklare Erwartung oder das Gefühl, mit einer Verantwortung allein zu sein? Vielleicht brauchst du weniger zusätzliche Erholung als eine Klärung, die den inneren Druck verändert. Vielleicht fehlt dir tatsächlich eine einfache Grundversorgung, die zwischen den Terminen untergegangen ist. Je genauer du wirst, desto weniger musst du auf eine große spätere Erleichterung warten.

Stell dir eine Frau vor, die nach der Arbeit jeden Abend lange durch Nachrichten und Bilder scrollt. Sie sagt, dass sie abschalten möchte, fühlt sich danach aber kaum erholter. Als sie genauer hinsieht, merkt sie, dass sie vor allem keine weiteren Entscheidungen treffen will. Sie bereitet sich für den nächsten Abend eine einfache Mahlzeit vor und setzt sich danach mit Musik ans Fenster. Die Veränderung ist klein. Doch sie antwortet auf den tatsächlichen Wunsch, für eine Weile nichts auswählen und organisieren zu müssen.

Deine passende Antwort darf sich von Tag zu Tag verändern. Du kannst ausprobieren und den Nachhall wahrnehmen. Fühlst du dich danach ruhiger, wacher, verbundener oder wieder besser ansprechbar? Auch eine Erfahrung, die wenig verändert, ist brauchbar. Sie zeigt, dass du weiterfragen kannst. Selbstfürsorge wird dadurch zu einer lebendigen Abstimmung mit dir, statt zu einer Liste von Dingen, die angeblich jedem guttun müssen.

Vom späten Zusammenreißen zum frühen Antworten

Viele Bedürfnisse kündigen sich leise an. Du wirst kürzer im Ton, wechselst unruhig zwischen Aufgaben oder merkst, dass du denselben Absatz mehrfach liest. Vielleicht bemerkst du, dass du dich von anderen zurückziehst, obwohl dir Nähe fehlt. Solche Veränderungen können unterschiedliche Gründe haben. Du kannst sie als Einladung verstehen, genauer hinzusehen, bevor du automatisch noch mehr Anstrengung von dir verlangst.

Ein früher Hinweis lässt oft eine kleinere Antwort zu. Du klärst einen offenen Punkt, bevor du den ganzen Abend darüber nachdenkst. Du beendest einen Arbeitsblock, bevor die nächste Aufgabe nur noch aus Gewohnheit geöffnet wird. Du bereitest einen Übergang vor, bevor du deine Spannung in das gemeinsame Abendessen mitnimmst. Die Wirkung liegt nicht darin, dass dein Leben frei von Beanspruchung wird. Du beginnst, dich während der Beanspruchung bewusster zu begleiten.

Dafür kannst du einen gewöhnlichen Tag rückblickend betrachten. An welcher Stelle hast du zum ersten Mal bemerkt, dass etwas fehlte? Was hast du danach getan? Welche Möglichkeit wäre damals erreichbar gewesen? Vielleicht hättest du um eine kurze Unterbrechung bitten oder einen Termin genauer begrenzen können. Suche nach einer Form, die sich in einer ähnlichen Situation wiederfinden lässt. Ein konkreter Hinweis ist hilfreicher als der allgemeine Vorsatz, künftig besser auf dich zu achten.

Mit der Zeit entsteht eine persönliche Sprache für deine Bedürfnisse. Du erkennst bestimmte Muster früher und musst nicht jedes Mal ganz von vorn beginnen. Gleichzeitig bleibst du offen: Ein bekanntes Zeichen kann heute einen anderen Zusammenhang haben. Diese Mischung aus Erfahrung und Neugier macht deine Fürsorge verlässlich. Du kennst dich besser und hörst dennoch weiter zu.

Grenzen, die deine Zuwendung tragfähig machen

Ein freier Platz im Kalender sieht von außen oft verfügbar aus. Für dich kann er jedoch etwas Wesentliches bedeuten: essen, nach Hause kommen, ohne Eile gehen oder nach einer intensiven Aufgabe wieder bei dir ankommen. Wenn du solche Zeiten regelmäßig als Reserve für neue Wünsche behandelst, bleibt deine eigene Versorgung vom Zufall abhängig. Eine Grenze macht sichtbar, wofür du diesen Raum brauchst und was du verlässlich anbieten kannst.

Du kannst dabei klar und freundlich sprechen. Benenne, was heute möglich ist, statt dein ganzes Leben zu rechtfertigen. Vielleicht kannst du eine Aufgabe morgen übernehmen, aber nicht am späten Abend. Vielleicht möchtest du bei einem Treffen dabei sein und früher gehen. Vielleicht hast du vorschnell zugesagt und brauchst eine neue Absprache. Eine genaue Aussage hilft auch deinem Gegenüber, mit der tatsächlichen Situation zu planen.

Manchmal entsteht beim Grenzensetzen ein unangenehmes Gefühl. Du bist es vielleicht gewohnt, Zustimmung durch Verfügbarkeit zu sichern. Dann kann eine neue Form zunächst ungewohnt wirken, auch wenn sie sinnvoll ist. Du kannst dieses Gefühl wahrnehmen und dennoch bei einer sorgfältig getroffenen Entscheidung bleiben. Frage nach dem Gespräch, ob du verständlich warst, ob die Vereinbarung tragfähig ist und was gegebenenfalls noch geklärt werden sollte.

Eine Grenze kann deine Zuwendung sogar deutlicher machen. Wenn du weißt, wann du wirklich Zeit und Aufmerksamkeit hast, kannst du sie freier geben. Du hörst zu, ohne innerlich schon am Ende deiner Kraft zu stehen. Du hilfst in einem Umfang, den du vertreten kannst. Das gemeinsame Leben wird dadurch nicht ärmer. Es erhält verlässlichere Formen, in denen mehrere Bedürfnisse vorkommen dürfen.

Hilfe annehmen und eine Bitte verständlich machen

Selbstfürsorge muss nicht allein aus deiner eigenen Kraft entstehen. Ein Mensch kann zuhören, eine Aufgabe übernehmen, etwas erklären oder für eine Weile einfach bei dir sein. Solche Unterstützung gehört zu einem verbundenen Leben. Vielleicht fällt dir das Geben leichter als das Empfangen. Dann kann es hilfreich sein, Hilfe nicht als Urteil über deine Fähigkeiten zu betrachten, sondern als eine Form menschlicher Zusammenarbeit.

Eine konkrete Bitte macht es anderen leichter, dir zu begegnen. Was brauchst du, in welcher Form und zu welchem Zeitpunkt? Möchtest du zehn Minuten erzählen, ohne sofort Ratschläge zu bekommen? Soll jemand eine bestimmte Aufgabe übernehmen? Brauchst du ein gemeinsames Gespräch, um eine Verteilung neu zu klären? Je genauer du wirst, desto weniger muss dein Gegenüber erraten. Die Antwort kann dann ebenfalls genauer ausfallen.

Stell dir einen Mann vor, der sich über die Organisation eines Familienfestes zunehmend ärgert. Er hofft, dass andere seine Anspannung bemerken und von selbst helfen. Als er schließlich sagt, welche zwei Aufgaben er gern abgeben würde, werden beide übernommen. Nicht alles verändert sich sofort, doch die diffuse Enttäuschung erhält einen praktischen Ausgang. Er hat seinen Bedarf ausgesprochen, und die anderen konnten auf eine verständliche Bitte antworten.

Wenn Hilfe angeboten wird und zu dir passt, darfst du sie annehmen, ohne sofort etwas Gleichwertiges zurückgeben zu müssen. Du kannst danken und die Entlastung wirklich erleben. Gegenseitigkeit wächst über Zeit und in verschiedenen Formen. Heute empfängst du vielleicht eine praktische Hilfe, an einem anderen Tag schenkst du Aufmerksamkeit. Ein solcher Austausch wird wärmer, wenn er nicht bei jeder Bewegung sofort verrechnet werden muss.

Erholung, die mehr ist als freie Zeit

Nicht jede freie Stunde fühlt sich erholsam an. Manchmal ist die Arbeit äußerlich beendet, aber innerlich setzt sie sich fort. Du gehst offene Gespräche durch, hältst Aufgaben im Gedächtnis oder prüfst immer wieder, ob eine Nachricht gekommen ist. Dann kann ein bewusster Abschluss helfen. Du notierst, was offen ist, legst einen nächsten Schritt fest und schließt die Arbeitsmittel. Dein Abend bekommt eine erkennbare Schwelle.

Der Übergang darf körperlich und sinnlich sein. Du wechselst den Ort, gehst ein Stück, wäschst dir die Hände oder hörst ein Lied, das dir guttut. Diese Handlungen müssen nichts Besonderes darstellen. Sie geben dir die Möglichkeit, das Vorherige zu beenden und dem Nächsten neu zu begegnen. Manchmal merkst du erst in diesem Zwischenraum, wie viel Spannung du mitgebracht hast.

Auch die Art der Erholung verdient Aufmerksamkeit. Vielleicht brauchst du einen Raum ohne Zweck, in dem du nicht lernen, besser werden oder ein Ergebnis herstellen musst. Du kannst etwas anschauen, spielen, in der Natur sein oder einer leichten Neugier folgen. Ein solcher Raum erinnert dich daran, dass dein Leben nicht nur aus Aufgaben besteht. Freude darf ihren Wert in der Erfahrung selbst haben.

Vielleicht möchtest du dafür einen kleinen Platz in deiner Wohnung bewusst vorbereiten. Es muss kein eigener Raum sein. Ein Sessel mit gutem Licht, ein freier Stuhl am Fenster oder eine Ecke ohne Arbeitsunterlagen kann genügen. Entscheidend ist, dass du dort leichter in die gewünschte Erfahrung kommst. Wenn du erst lange aufräumen, Dinge suchen oder andere Aufgaben aus dem Blick räumen musst, wird die freie Zeit schnell wieder zu Vorbereitung. Ein einfacher, nutzbarer Platz nimmt dir diese Hürde ab. Du kannst ihn heute ausprobieren und danach verändern, was noch nicht passt. Seine Schönheit liegt auch darin, dass er tatsächlich für dich verfügbar ist.

An anderen Tagen ist eine lebendige Begegnung genau richtig. Du lachst, bewegst dich oder gestaltest etwas gemeinsam und fühlst dich danach erfrischt. Fürsorge wird genauer, wenn du Ruhe und Lebendigkeit beide als mögliche Antworten kennst. Du kannst fragen, welche Qualität heute

fehlt und welche Form sie erreichbar macht. Dein freier Raum bekommt dadurch eine persönliche Bedeutung, die über bloß nicht verplante Zeit hinausgeht.

Fürsorge als gelebte Achtung vor deinem Dasein

Es berührt eine tiefe Frage, ob du dich selbst als jemanden behandelst, dessen Leben Aufmerksamkeit verdient. Vielleicht hast du deinen Wert lange besonders dort gespürt, wo du nützlich, verlässlich oder stark warst. Diese Seiten gehören zu dir. Zugleich bist du ein Mensch, der empfangen, sich freuen, ausruhen und unterstützt werden darf. Für mich liegt darin eine spirituelle Dimension der Selbstfürsorge: Du begegnest deinem Dasein mit Achtung, auch wenn gerade nichts geleistet oder bewiesen wird.

Wenn wir von Verbundenheit sprechen, gehört der eigene Körper zu dieser Verbindung. Durch ihn begegnest du der Welt, spürst Nähe, gehst Wege und bringst deine Ideen in Handlung. Ihm Nahrung, Ruhe und Aufmerksamkeit zu geben, kann eine schlichte Form von Dank sein. Du musst dafür keine vollkommene Beziehung zu dir selbst haben. Eine freundliche Handlung kann dieser Beziehung vorausgehen und ihr einen neuen Anfang geben.

Auch dein innerer Ton gehört dazu. Du kannst dich durch einen schwierigen Moment führen, ohne dich dabei abzuwerten. Ein Satz wie „Es ist gerade viel; ich schaue, was jetzt wirklich ansteht“ lässt eine andere Bewegung entstehen als ein pauschaler Angriff auf deine Person. Er erkennt die Lage und eröffnet einen nächsten Schritt. Freundlichkeit wird so zu einer praktischen Art, Verantwortung zu tragen.

Vielleicht erfährst du in einer stillen Pause, dass du Teil eines Lebens bist, das nicht ununterbrochen durch deinen Willen zusammengehalten werden muss. Du atmest, nimmst wahr und darfst für einen Moment einfach da sein. Aus dieser Erfahrung kann neue Kraft zum Handeln entstehen. Sie muss jedoch nicht sofort in Leistung verwandelt werden. Dein Sein hat auch in der Ruhe seinen eigenen Wert.

Einen Rhythmus bauen, der dich mitnimmt

Ein einzelner fürsorglicher Moment ist wertvoll. Ein verlässlicher Rhythmus macht ihn leichter wieder erreichbar. Beginne dafür mit deiner wirklichen Woche. Welche Tage sind dicht, welche Übergänge schwierig, welche Aufgaben gut vorhersehbar? Wo gibt es bereits eine hilfreiche Gewohnheit? Du musst nicht bei null anfangen. Du kannst an dem anknüpfen, was dich schon trägt, und eine konkrete Lücke ergänzen.

Wähle wenige Formen, die verschiedene Bedürfnisse ansprechen. Vielleicht eine kurze tägliche Rückkehr zu dir, einen geschützten Zeitraum ohne Arbeit und eine verabredete Begegnung, die dir guttut. Sorge dafür, dass die Voraussetzungen einfach sind. Ein vorbereiteter Platz, eine klare Absprache oder ein rechtzeitig beendeter Arbeitsschritt kann mehr bewirken als ein umfangreicher Plan, den du erst unter Mühe umsetzen musst.

Berücksichtige außerdem die Zeit nach intensiven Phasen. Ein gelungenes Fest, eine Reise oder ein anspruchsvolles Projekt kann Freude machen und dennoch Nachklang brauchen. Wenn du direkt danach alle aufgeschobenen Aufgaben nachholst, bleibt dieser Raum leicht aus. Vielleicht kannst du einen ruhigeren Einstieg vorsehen, etwas vorbereiten oder eine zusätzliche Verpflichtung vermeiden. Du nimmst die ganze Bewegung in den Blick, nicht nur ihren Höhepunkt.

Ein Rhythmus bleibt hilfreich, wenn du ihn verändern darfst. Nach einer Woche kannst du fragen, was wirklich nährend war und was eher zu einer weiteren Aufgabe geworden ist. Behalte, was trägt, vereinfache, was zu aufwendig ist, und suche für offene Bedürfnisse eine andere Form. So wird dein Plan zu einer Unterstützung deines Lebens. Du musst dein Leben nicht fortlaufend passend für den Plan machen.

Wieder anfangen, ohne dich nachträglich zu bestrafen

Es wird Tage geben, an denen du zu spät merkst, was du brauchst. Du arbeitest länger, lässt einen hilfreichen Übergang aus oder sagst doch schneller zu, als du wolltest. Selbstfürsorge zeigt sich auch darin, wie du danach mit dir umgehst. Du kannst die Erfahrung betrachten und zurückkehren, ohne aus einer ausgelassenen Handlung einen Beweis gegen deine ganze Entwicklung zu machen.

Frage möglichst konkret, was geschehen ist. War die gewählte Form zu groß? Fehlte eine Absprache? Hat ein unerwartetes Ereignis deine Aufmerksamkeit gebraucht? Oder hast du einen vertrauten inneren Anspruch über deinen Bedarf gestellt? Jede dieser Beobachtungen eröffnet eine andere Antwort. Vielleicht brauchst du eine kleinere Form, vielleicht eine frühere Erinnerung, vielleicht ein Gespräch über die Verteilung einer Aufgabe.

Die Rückkehr darf sofort einfach sein. Du musst eine ausgefallene Pause nicht durch einen vollkommen gestalteten freien Tag ausgleichen. Du kannst jetzt etwas essen, den nächsten Übergang bewusster nehmen oder einen offenen Punkt klären. Ein kleiner vollständiger Schritt stellt die Beziehung zu deiner Fürsorge wieder her. Du erinnerst dich daran, dass sie für dich da ist und jederzeit neu beginnen kann.

Mit solchen Erfahrungen wächst Vertrauen. Du lernst, dass du deine Bedürfnisse wahrnehmen, Antworten ausprobieren und eine Form anpassen kannst. Du wirst nicht unverwundbar oder immer ausgeglichen. Doch du begleitest dich verlässlicher. Das wirkt auch in deine Beziehungen hinein: Du kannst klarer bitten, freier geben und bewusster empfangen. Ein fürsorglicheres Leben entsteht durch diese wiederholte Bereitschaft, dich selbst nicht aus deiner Aufmerksamkeit auszuschließen.

Dein Weg in die Praxis

Der Praxisteil bietet dir verschiedene Zugänge zu einer verlässlichen Fürsorge. Beginne mit dem Bedürfnis, das in deinem Alltag am deutlichsten wird. Ein vorbereiteter Ort, eine klare Bitte oder ein bewusst gestalteter Übergang kann dafür ein guter Ausgangspunkt sein. Wähle eine Form, die du wirklich nutzen möchtest.

Prüfe nach dem Versuch den unmittelbaren Eindruck und den späteren Nachhall. Was wurde leichter, was blieb offen, und welche Voraussetzung hat geholfen? Die Übungen dürfen sich an deinem Leben ausrichten. Ihr Sinn besteht darin, dich besser zu begleiten, nicht darin, einen weiteren vollständigen Leistungskatalog abzuarbeiten.

Was verlässliche Selbstfürsorge möglich macht

Nach einem langen Arbeitstag hat deine Familie vielleicht noch Fragen. Wenn du am Nachmittag kaum gegessen hast und direkt vom letzten Gespräch an den Esstisch wechselst, können selbst kleine Bitten zu viel wirken. Das gibt dir einen Anhaltspunkt. Vielleicht hilft eine echte Mahlzeit. Vielleicht möchtest du zehn Minuten allein sein, bevor du mit anderen zusammensitzt. Du kannst beide Möglichkeiten ausprobieren und beobachten, was tatsächlich einen Unterschied macht.

Selbstfürsorge hat auch eine äußere Wirkung. Wenn du deinen Bedarf rechtzeitig wahrnimmst, kannst du verlässlicher zusagen. Du kannst früher sagen, wann du eine Aufgabe übernehmen kannst und wo Hilfe nötig wäre. In einer Familie kann das bedeuten, dass ihr Aufgaben neu verabredet, bevor jemand gereizt auf eine Kleinigkeit reagiert. Die eigene Fürsorge beginnt bei deinem Bedarf und wird dort konkret, wo mehrere Menschen miteinander planen.

Erholung und Freude unterscheiden lernen

Vielleicht geht es dir an einem Tag um Stille. An einem anderen Tag möchtest du aus dem Haus und einen Menschen sehen, dessen Gesellschaft dir Freude macht. Es lohnt sich, nach der Wirkung zu fragen. Wenn du einfach jede freie Minute mit Bildschirmzeit füllst, fühlt sich der Abend vielleicht kurz an, aber du bist danach noch genauso angespannt. Wenn du eine bestimmte Sendung anschaust, auf die du dich gefreut hast, kann dieselbe Zeit etwas ganz anderes bewirken.

Schau am Ende der nächsten drei Tage, welche Unterbrechung dich wach, ruhig oder wieder ansprechbar gemacht hat. Frage auch, welche Tätigkeit viel Kraft gebraucht hat und dir dennoch wichtig war. Beides hat Platz. Mit diesen Beobachtungen kannst du deinen Kalender genauer gestalten, als wenn du jede volle Stunde bloß als Belastung und jede leere als Erholung ansiehst.

Was du dir im Voraus erleichtern kannst

Wähle eine wiederkehrende schwierige Stelle. Vielleicht ist es der Mittwochabend, an dem zwei Termine zusammentreffen. Sorge für eine Sache, bevor die Stelle erreicht ist. Du kannst Essen vorbereiten, eine Aufgabe abgeben, die Heimfahrt anders planen oder die Dauer eines Termins früh klären. So musst du die Entscheidung nicht erst treffen, wenn du müde bist.

Halte danach fest, ob du tatsächlich mehr Spielraum hattest und wie andere auf die Änderung reagiert haben. Wenn du dich weiterhin unter Druck gefühlt hast, schau, ob du an der richtigen Stelle angesetzt hast. Du kannst deinen Bedarf ernst nehmen und die Form der Unterstützung verändern. Auf diese Weise wird Fürsorge zu etwas, das in deinem wirklichen Alltag Bestand hat.

Einen persönlichen Wohlraum einrichten

Suche einen kleinen vorhandenen Platz, den du gern zum Ankommen nutzen möchtest. Ein Sessel, ein Stuhl am Fenster oder eine Ecke auf dem Balkon kann genügen. Entscheide, welche Erfahrung dort leichter werden soll: Ruhe, Lesen, Musik oder einfach ein Moment ohne Aufgabe.

Entferne Dinge, die dich sofort an Arbeit erinnern, und ergänze wenige Elemente, die du magst. Nutze den Platz heute wirklich, bevor du weiter an seiner Gestaltung arbeitest. Was erleichtert dir das Ankommen, was fehlt noch?

Lass den Ort mit deiner Erfahrung wachsen. Seine wichtigste Qualität besteht darin, dass er erreichbar ist und zu dir passt. Ein einfacher Platz, den du nutzt, kann zu einer vertrauten Einladung an dich werden.

Eine digitale Erholungsinsel öffnen

Wähle einen begrenzten Zeitraum, in dem du bestimmte digitale Eingaben ruhen lassen möchtest. Benenne die konkreten Geräte oder Anwendungen und kläre, wie notwendige Erreichbarkeit in dieser Zeit möglich bleibt. So wird aus einem allgemeinen Vorsatz ein überschaubarer Versuch.

Lege eine angenehme Alternative bereit: ein Buch, einen Weg nach draußen, etwas zum Zeichnen oder einen Platz zum Nichtstun. Wenn deine Hand zum Telefon greifen möchte, bemerke den Impuls und kehre zur gewählten Erfahrung zurück.

Frage anschließend, welche Qualität dir die Unterbrechung gegeben hat. Warst du ruhiger, aufmerksamer oder zunächst nur ungewohnt unbeschäftigt? Wähle für den nächsten Versuch eine Dauer und Form, die zu deinem Alltag passt.

Nährende Beziehung bewusst öffnen

Frage dich, welche Art von Kontakt dir heute guttun würde. Vielleicht möchtest du erzählen, gemeinsam lachen, schweigend gehen oder praktische Unterstützung erhalten. Je genauer du die gewünschte Qualität benennst, desto leichter kannst du einen passenden Menschen ansprechen.

Formuliere eine konkrete Einladung mit einem möglichen Zeitpunkt. Du kannst auch sagen, wenn du vor allem Zuhören möchtest. Lass deinem Gegenüber Raum für eine andere Zeit oder Form. Eine Begegnung wird lebendig, wenn beide Menschen darin vorkommen.

Nimm wahr, was bereits durch das Aussprechen deines Wunsches geschieht und was die tatsächliche Begegnung dir gibt. So erkennst du, welche Verbindungen dich nähren und wie du ihnen bewusster einen Platz in deinem Leben geben kannst.

Unterstützung vollständig empfangen

Erinnere dich an eine Situation, in der dir Hilfe oder Anerkennung angeboten wurde. Wie hast du geantwortet? Vielleicht konntest du sie annehmen, vielleicht hast du sofort erklärt, relativiert oder etwas zurückgeben wollen. Betrachte diese Bewegung freundlich.

Wähle beim nächsten passenden Angebot eine einfache Antwort. Benenne, was dir hilft, danke dafür und lass die Unterstützung geschehen. Falls du eine andere Form brauchst, kannst du das ebenso klar sagen. Annehmen und eigene Bedingungen kennen gehören zusammen.

Gib der Entlastung einen Moment Zeit. Was wird möglich, wenn du nicht sofort ausgleichst oder die Aufgabe zurücknimmst? Du darfst erleben, dass Verbundenheit auch darin liegt, einen guten Beitrag wirklich bei dir ankommen zu lassen.

Frühe Hinweise auf deinen Bedarf erkennen

Denke an eine vergangene dichte Woche. Welche Veränderungen hast du früh an dir bemerkt, welche erst später? Vielleicht wurden Antworten kürzer, dein Blick blieb länger am Bildschirm oder du hast kaum noch wahrgenommen, worauf du dich freust.

Wähle zwei frühe Hinweise, die du gut wiedererkennst. Überlege für jeden eine einfache Antwort: eine Pause, Nahrung, eine Klärung, eine Grenze oder ein Gespräch. Ergänze, wen du um Unterstützung bitten kannst, wenn du mehr Entlastung brauchst.

Halte diese wenigen Hinweise sichtbar fest und prüfe sie in deinem Alltag. Du musst dich nicht dauernd kontrollieren. Die Erinnerung soll dir ermöglichen, eine hilfreiche Antwort früher zu geben und nicht erst am Ende deiner verfügbaren Kraft nach ihr zu suchen.

Eine Belastung wirksam abgeben

Wähle eine Aufgabe, deren bisherige Form deine eigene Versorgung wiederholt verdrängt. Beschreibe zunächst, was tatsächlich dazugehört und welcher Teil davon bei dir liegt. Frage dann, ob sie vereinfacht, geteilt, anders terminiert oder übergeben werden kann.

Wenn eine andere Person beteiligt ist, kläre den neuen Umfang, benötigte Informationen und den Zeitpunkt des Wechsels. Eine sorgfältige Absprache macht es leichter, Verantwortung wirklich zu übergeben. Du musst sie danach nicht in derselben Form im Hintergrund weitertragen.

Gib der frei werdenden Zeit bewusst eine Bedeutung. Vielleicht entsteht Raum für Erholung, einen ruhigen Übergang oder eine Begegnung. Nimm wahr, ob die neue Form trägt und welche Rückfrage gegebenenfalls noch geklärt werden sollte.

Übergänge regenerativ gestalten

Wähle einen Wechsel, der in deinem Tag häufig vorkommt: Arbeit zu Familie, Gespräch zu Konzentration oder Aktivität zu Ruhe. Was nimmst du aus dem Vorherigen gewöhnlich mit? Beschreibe es in einem Satz.

Gestalte eine kurze Folge aus Abschluss, Zwischenraum und Ankunft. Du kannst einen offenen Punkt notieren, einige Schritte gehen und danach die nächste Situation bewusst begrüßen. Wenige passende Handlungen genügen. Sie sollen den Wechsel erlebbar machen, nicht deinen Tag mit einem weiteren aufwendigen Ablauf füllen.

Probiere die Folge am tatsächlichen Übergang aus. Welcher Teil hat dir geholfen, neu anzukommen? Behalte diese Bewegung und vereinfache den Rest. Ein guter Übergang kann sehr klein sein und dennoch die Qualität einer Begegnung verändern.

Zweckfreien Raum zurückgewinnen

Wähle einen Zeitraum, in dem du nichts verbessern oder fertigstellen musst. Lege nur den äußeren Rahmen fest: Ort, ungefähre Dauer und die Eingaben, die du in dieser Zeit schließen möchtest. Innerhalb dieses Raumes darf sich dein Interesse bewegen.

Vielleicht schaust du, spielst, gehst, hörst Musik oder bleibst einfach sitzen. Wenn der Gedanke auftaucht, die Zeit sinnvoller nutzen zu müssen, kannst du ihn bemerken und zur Erfahrung zurückkehren. Auch Freude und einfache Anwesenheit haben einen Platz in deinem Leben.

Lass den Raum anschließend ohne Bewertung enden. Du kannst dir merken, wann du dich frei, neugierig oder weich gefühlt hast. Daraus muss kein neues Leistungsziel werden. Die Erfahrung darf ihren Wert darin haben, dass du sie wirklich erlebt hast.

Nach intensiven Phasen bewusst zurückkehren

Wähle eine intensive Phase, die gerade endet oder bald enden wird. Vielleicht war sie anstrengend, vielleicht auch sehr schön. Frage, welche Nachwirkung du gewöhnlich bemerkst und was dir danach hilft, wieder in deinem Alltag anzukommen.

Plane eine einfache Folge: einen erkennbaren Abschluss, etwas für deine Grundversorgung, einen reizarmen Zeitraum und einen überschaubaren Wiedereinstieg. Du musst nicht alles in den ersten freien Stunden nachholen. Überlege, welche Aufgabe warten darf und welche Vorbereitung dich entlastet.

Schau später, was sich bewährt hat. Vielleicht war das ruhige Essen wichtiger als ein langer Plan, vielleicht der freie nächste Morgen. Nutze diese Erfahrung bei einer künftigen intensiven Phase, damit du ihre ganze Bewegung freundlich begleiten kannst.

Einen regenerativen Wochenrhythmus bauen

Betrachte deine kommende Woche mit ihren festen Terminen, intensiven Aufgaben und Übergängen. Markiere Stellen, an denen Versorgung leicht untergeht. Suche zugleich nach vorhandenen Freiräumen und Gewohnheiten, die dir bereits guttun.

Wähle wenige passende Ergänzungen. Vielleicht eine kurze tägliche Ankunft, einen längeren freien Zeitraum und eine nährende Begegnung. Lasse außerdem Reserve für Unerwartetes. Kläre die Absprachen, die nötig sind, damit die gewählten Formen wirklich stattfinden können.

Nach der Woche kannst du fragen, was dich getragen hat und was sich zu eng anfühlte. Verändere Dauer, Zeitpunkt oder Umfang entsprechend. Dein Rhythmus soll mit deinem Leben zusammenarbeiten. Eine kleinere gelebte Form ist oft hilfreicher als ein schöner Plan, für den du dich ständig zusätzlich anstrengen musst.

Dein persönliches Netz der Unterstützung aufbauen

Schreibe auf, welche Menschen, Orte und eigenen Praktiken dir bei unterschiedlichen Bedürfnissen helfen können. Vielleicht gibt es jemanden für ein ehrliches Gespräch, einen Ort für Ruhe, eine praktische Hilfe im Alltag oder eine fachliche Ansprechperson für eine konkrete Frage.

Ergänze, wie du diese Unterstützung tatsächlich erreichst. Welche Bitte könntest du stellen, welche Zeit passt, welche Vereinbarung braucht es? Wähle einen Kontakt, den du gern stärken oder wieder aufnehmen möchtest, und mache einen kleinen ersten Schritt.

Die Übersicht muss nicht lang sein. Wenige bekannte und erreichbare Möglichkeiten können viel bedeuten. Aktualisiere sie gelegentlich und würdige auch, was du selbst in Beziehungen einbringst. Dein Netz besteht aus lebendiger Gegenseitigkeit und darf mit deinem Leben wachsen.

Vier Wochen mit verlässlicher Fürsorge gestalten

Wähle aus deinen bisherigen Erfahrungen wenige Formen, die sich bewährt haben. Vielleicht eine für Selbstkontakt, eine für Entlastung und eine für längere Erholung. Beschreibe jeweils, wann sie erreichbar ist und woran du merkst, dass sie dir guttut.

Gib diesen Formen für vier Wochen einen Platz. Plane einen kurzen wöchentlichen Rückblick und eine freundliche Möglichkeit zur Rückkehr, wenn etwas ausfällt. Es genügt, wenige Sätze darüber festzuhalten, was du wirklich erlebt hast.

Am Ende entscheidest du, was bleiben, verändert oder ruhen darf. Deine Erfahrung ist wichtiger als eine vollständige Serie von Häkchen. Der Versuch soll zeigen, welche Fürsorge unter deinen tatsächlichen Bedingungen tragfähig wird und welche Form noch besser zu dir passen könnte.

Deine persönliche Fürsorgevereinbarung schreiben

Schau auf die Erfahrungen zurück, die dir besonders geholfen haben. Was brauchst du früh, was nach intensiven Zeiten, und wodurch fällt dir das Annehmen von Unterstützung leichter? Wähle die Einsichten, die du in deinem eigenen Leben wiedererkannt hast.

Formuliere daraus einige persönliche Sätze. Beschreibe, wie du ankommen, Bedürfnisse wahrnehmen, Grenzen klären, Erholung öffnen und nach einer Unterbrechung zurückkehren möchtest. Verknüpfe jeden wichtigen Satz mit einem wirklichen Ort, Zeitpunkt oder Kontakt.

Bewahre die Vereinbarung so auf, dass du sie wiederfindest. Lies sie nach einiger Zeit mit einem freundlichen Blick. Deine Bedürfnisse dürfen sich verändern, und die Vereinbarung darf mitwachsen. Sie erinnert dich daran, dass deine Fürsorge eine lebendige Beziehung zu dir selbst ist.

Nachwort

Vielleicht kannst du nun genauer benennen, was du an einer wiederkehrenden Stelle brauchst. Vielleicht hast du bereits eine kleine Veränderung gefunden, die dir guttut. Bewahre diese Erfahrung. Sie muss nicht spektakulär sein, um in deinem Leben Gewicht zu bekommen. Ein früher wahrgenommenes Bedürfnis, eine verständliche Bitte oder ein wirklich freier Übergang kann eine neue Form von Verlässlichkeit eröffnen.

Du darfst dabei Unterstützung annehmen und deine eigenen Antworten weiterentwickeln. Was heute passt, kann in einer anderen Woche eine kleinere oder andere Form brauchen. Fürsorge bleibt lebendig, wenn du dich darin wiederfindest. Du bist kein Projekt, das vollständig optimiert werden muss, sondern ein Mensch, dessen Leben begleitet und genährt werden darf.

Auf erfolgreichfreisein.de findest du weitere Impulse, Bücher und Möglichkeiten zum Austausch. Wenn du deine persönliche Situation gemeinsam betrachten möchtest, kannst du mir schreiben, welche Veränderung du dir wünschst und was dich derzeit besonders beansprucht. Ich freue mich auf eine Begegnung mit dir. Für heute wünsche ich dir eine freundliche, konkrete Handlung, durch die du erfährst: Auch für mich ist in meinem Leben Platz.

Danksagung

Danke an die Menschen, die mich auf meinem Weg begleitet haben – mit Nähe, mit ehrlichen Fragen und manchmal mit einem Widerspruch, der mehr bewegt hat als schnelle Zustimmung.

Danke an alle, die Räume schaffen, in denen Klarheit und Verbundenheit zusammenkommen dürfen. Ein freies Leben entsteht nicht in der Abkehr von anderen, sondern auch in Begegnungen, die uns helfen, uns selbst genauer zu erkennen.

Und danke dir, dass du diesem Buch Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt hast. Was hier als Gedanke beginnt, bekommt seinen eigentlichen Wert

erst in deinem Leben: in einer bewussteren Entscheidung, einem ehrlichen Gespräch oder einem Schritt, den du nicht länger vertagst.

Über den Autor



Steffen Scherer ist Unternehmer, Autor und Begründer eines geistigen Gesamtwerkes über Freiheit, Essenz und bewusste Lebensgestaltung.

Freiheit bildet den roten Faden seines Lebens: die Möglichkeit, aus innerer Klarheit eigene Entscheidungen zu treffen und ihnen im Leben eine tragfähige Form zu geben.

In der DDR geboren und aufgewachsen, zog er mit sechzehn Jahren von zu Hause aus. Früh zu arbeiten und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, wurde zu einer grundlegenden Erfahrung. Noch vor dem Fall der Berliner Mauer verließ er die DDR über Budapest und fand in Hamburg einen neuen Lebensmittelpunkt. Dort holte er das Abitur nach und begann, seinen beruflichen und persönlichen Weg neu zu gestalten.

Nach einem kurzen BWL-Studium in Berlin studierte er Kommunikationsdesign in Hamburg. Es folgten viele Jahre in Film und Fernsehen. Seine Arbeit führte von Aufnahmeleitung und Regieassistenz über Regie bis zur Konzeption, Planung und Vermarktung von Formaten. Gestaltung und die Umsetzung von Ideen gehörten damit ebenso zu seinem Weg wie die Verantwortung für komplexe Abläufe.

Die Medienkrise zu Beginn der 2000er-Jahre wurde zum Ausgangspunkt einer grundlegenden Neuentscheidung. Steffen Scherer baute eigene Vertriebs-, Marketing- und Beratungsstrukturen auf und entwickelte daraus über Jahre ein weitreichendes unternehmerisches Netzwerk. Die Frage nach Freiheit blieb dabei bestimmend: Wie lässt sich wirtschaftliche Wirksamkeit mit einem Leben aus eigener Entscheidung verbinden?

Parallel zur unternehmerischen Arbeit vertiefte er seine Beschäftigung mit Bewusstsein, Persönlichkeitsentwicklung, Meditation, Spiritualität und menschlicher Schöpferkraft. Daraus entstanden schrittweise

„Erfolgreich frei sein“ und eine eigenständige spirituell-philosophische Lehre. Unternehmerische Erfahrung und geistige Arbeit bilden in seinem Werk keine getrennten Welten, sondern zwei Perspektiven auf bewusste Lebensgestaltung.

Heute verbindet Steffen Scherer jahrzehntelange unternehmerische Erfahrung mit diesem geistigen Werk. Im Mittelpunkt seiner Tätigkeit steht die Begleitung von Menschen, die Klarheit finden, für sie stimmige Entscheidungen treffen und mit sich selbst und ihrem Leben glücklich sein wollen. Sein Anliegen ist eine Freiheit, die nicht nur als Gedanke besteht, sondern in Entscheidungen, Beziehungen und tragfähigen Strukturen gelebt wird.

Kontakt und Websites

Steffen Scherer

kontakt@steffen-scherer.de

www.steffen-scherer.de

www.erfolgreichfreisein.de

Selbstfürsorge

Verlässlich für dich sorgen

Selbstfürsorge bekommt Gewicht in den alltäglichen Entscheidungen über Zeit, Kraft, Grenzen und Unterstützung. Sie trägt auch dann, wenn dein Tag voll ist.

Steffen Scherer

Alle Bücher der Reihe ansehen