



**Wollen Sie ruhiger,  
gelassener und  
weniger gestresst sein?**

**Achtsamkeit  
und  
Selbstfürsorge  
kann Ihr  
fehlendes  
Schlüsselement  
sein!**

**Dieses Buch soll Sie dazu ermutigen, dass Sie das ganze Jahr über auf sich selbst Acht geben und achtsame Gewohnheiten entwickeln, die zu einem gesunden und ausgewogenen Lebensstil führen.**

**Kim W. Sommer**

**365 Tage  
Achtsamkeit  
und  
Selbstfürsorge**



2. Auflage

© 2024 Kim W. Sommer

Umschlag: Coverfoto von Ken Cheung auf Unplash  
Illustration: Kim W. Sommer

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg,  
Deutschland

ISBN

Softcover      978-3-384-36459-3

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Kim W. Sommer, c/o WirFinden.Es, Naß und Hellie GbR, Kirchgasse 19, 65817 Eppstein, Deutschland.

# Inhaltsverzeichnis

<b>ERKLÄRUNG DER BEGRIFFE ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE .....</b>	<b>7</b>
ERKLÄRUNG DES BEGRIFFES ACHTSAMKEIT: .....	8
ERKLÄRUNG DES BEGRIFFES SELBSTFÜRSORGE:.....	9
<b><u>MONAT JANUAR:</u> .....</b>	<b>12</b>
<b><u>MONAT FEBRUAR:</u> .....</b>	<b>17</b>
<b><u>MONAT MÄRZ:</u> .....</b>	<b>22</b>
<b><u>MONAT APRIL:</u>.....</b>	<b>27</b>
<b><u>MONAT MAI:</u> .....</b>	<b>32</b>
<b><u>MONAT JUNI:</u> .....</b>	<b>37</b>
<b><u>MONAT JULI:</u> .....</b>	<b>42</b>
<b><u>MONAT AUGUST:</u> .....</b>	<b>47</b>
<b><u>MONAT SEPTEMBER:</u> .....</b>	<b>52</b>
<b><u>MONAT OKTOBER:</u>.....</b>	<b>57</b>
<b><u>MONAT NOVEMBER:</u> .....</b>	<b>62</b>
<b><u>MONAT DEZEMBER:</u> .....</b>	<b>67</b>
<b>BEWUSST ATMEN! .....</b>	<b>73</b>
<b>4-6-ATEMÜBUNG.....</b>	<b>76</b>
<b>4-7-8-ATEMÜBUNG.....</b>	<b>80</b>
<b>WEITERE ENTSPANNUNGSÜBUNGEN:.....</b>	<b>83</b>
<b><u>MONATSKALENDER</u> .....</b>	<b>86</b>

<b><u>ZITATE ZU DEN THEMEN ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE</u></b> .....	92
<b><u>PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN:</u></b> .....	96
<b>AUTORENPORTRÄT KIM W. SOMMER</b> .....	101
WEITERE BÜCHER VON DER AUTORIN: .....	102

# Erklärung der Begriffe Achtsamkeit und Selbstfürsorge



Foto von Chelsea Gates auf Unsplash

# Erklärung des Begriffes Achtsamkeit:

*Achtsamkeit bedeutet, bewusst den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen.*

Es geht darum, sich auf das zu konzentrieren, was gerade passiert, ohne von Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft abgelenkt zu werden.

Achtsamkeit kann durch einfache Übungen in den Alltag integriert werden.

Einfache Übungen können das bewusste Atmen oder das Fokussieren auf die eigenen Sinne sein.

Diese Übungen können uns helfen, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern, indem wir uns bewusst auf das Hier und Jetzt konzentrieren.



# Erklärung des Begriffes Selbstfürsorge:

*Selbstfürsorge bedeutet umgangssprachlich, dass wir gut für uns selbst sorgen sollen und uns um unser eigenes Wohlbefinden kümmern sollen.*

Wichtig ist, dass wir auf die eigenen Bedürfnisse achten, dass wir uns Pausen gönnen, dass wir uns erholen und dass wir bewusst Gutes tun.

Beispiele für Selbstfürsorge sind genug Schlaf zu bekommen, gesund zu essen, sich Zeit für Entspannung zu nehmen oder auch die eigenen Grenzen zu respektieren.

Es geht darum, sich selbst so zu behandeln, wie man einen guten Freund oder eine gute Freundin behandeln würde.

*Dieser Kalender soll dich dazu ermutigen, dass du das ganze Jahr über auf dich selbst Acht gibst und achtsame Gewohnheiten entwickelst, die zu einem gesunden und ausgewogenen Lebensstil führen.*

Die täglichen Aufgaben und Übungen sollen dazu beitragen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu fördern und dir helfen, ein positives und ausgeglichenes Jahr zu erleben.

Lerne, wie du Achtsamkeit und Selbstfürsorge in deinen Alltag integrieren kannst, wie du eine positive Verbindung zu dir selbst aufbauen kannst und wie du es schaffst deinen Fokus auf dein Wohlbefinden zu legen.

Experimentiere mit verschiedenen Aktivitäten und finde heraus, welche für dich am effektivsten sind.

Genieße das ganze Jahr mit einem Gefühl der inneren Ruhe!



Foto von Saffu auf Unplash

# Monat Januar:

## **Tägliche Achtsamkeits- und Selbstfürsorge-Übungen**

1. Tag: Beginne das neue Jahr mit einer kurzen Meditation. Atme tief ein und aus, fokussiere dich auf den gegenwärtigen Moment.
2. Tag: Schreibe drei positive Dinge auf, die du heute erlebt hast. Betrachte die guten Aspekte deines Tages.
3. Tag: Nimm dir bewusst Zeit für eine Tasse Tee oder Kaffee. Genieße jeden Schluck und sei im Moment.
4. Tag: Gestalte eine Liste mit persönlichen Zielen für das Jahr. Plane kleine Schritte, um diese zu erreichen.
5. Tag: Verbringe 15 Minuten mit Atemübungen. Konzentriere dich

auf deinen Atem, um Ruhe und Klarheit zu schaffen.

6. Tag: Mache einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft. Spüre bewusst den Boden unter deinen Füßen.
7. Tag: Schreibe einen Brief an dich selbst, in dem du deine Stärken und Erfolge anerkannt.
8. Tag: Praktiziere Yoga für mindestens 20 Minuten. Stärke deinen Körper und deinen Geist.
9. Tag: Gönn dir einen entspannenden Abend. Lies ein Buch, höre beruhigende Musik oder meditiere.
- 10.Tag: Mache eine Liste von Dingen, die dir Energie geben. Setze heute mindestens eines davon um.
- 11.Tag: Genieße eine gesunde Mahlzeit ohne Ablenkungen. Schmecke bewusst jede Zutat.
- 12.Tag: Verbringe Zeit mit einer Aktivität, die dir Freude bereitet. Lache und sei im Moment.

- 13.Tag: Nimm dir Zeit für eine Selbstreflexion. Was hast du in dieser Woche über dich gelernt?
- 14.Tag: Führe eine kurze Dehnungsübung durch, um Verspannungen zu lösen.
- 15.Tag: Mache eine Liste von Menschen, die dir wichtig sind. Schreibe jedem eine kurze Nachricht der Wertschätzung.
- 16.Tag: Nimm an einer kurzen Atemmeditation teil, um Stress abzubauen.
- 17.Tag: Setze dich hin und trinke ein Glas Wasser langsam und bewusst.
- 18.Tag: Verbringe Zeit mit einer lieb gewonnenen Aktivität, die du schon lange nicht mehr gemacht hast.
- 19.Tag: Gönn dir eine Auszeit. Mach einen Mittagsschlaf oder ruhe einfach für eine Weile aus.

- 20.Tag: Mache eine Liste von Dingen, die du loslassen möchtest. Lass sie symbolisch los.
- 21.Tag: Schreibe eine positive Affirmation auf einen Zettel und platziere ihn dort, wo du ihn täglich sehen kannst.
- 22.Tag: Genieße bewusst eine Mahlzeit ohne Ablenkung durch Handy oder Fernsehen.
- 23.Tag: Mache eine kurze Achtsamkeitsübung, indem du dich auf fünf Sinneswahrnehmungen konzentrierst.
- 24.Tag: Praktiziere eine kurze Meditation vor dem Schlafengehen, um Ruhe für eine erholsame Nacht zu finden.
- 25.Tag: Verbringe Zeit mit deinen Liebsten. Schätze die Beziehungen in deinem Leben.
- 26.Tag: Mache einen Naturspaziergang. Achte auf die Geräusche, Gerüche und die Umgebung.

- 27.Tag: Mache eine Liste von Dingen, für die du stolz auf dich bist.
- 28.Tag: Gestalte eine Liste von Dingen, die dir Energie rauben. Überlege, wie du diese minimieren kannst.
- 29.Tag: Mache eine kurze Dehnübung, um deinen Körper zu revitalisieren.
- 30.Tag: Verbringe 10 Minuten in Stille. Lasse deine Gedanken kommen und gehen, ohne sie zu bewerten.
- 31.Tag: Reflektiere über den Monat. Welche Fortschritte hast du in Bezug auf Achtsamkeit und Selbstfürsorge gemacht?

Diese täglichen Übungen sollen dazu beitragen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge in deinen Alltag zu integrieren und dir dabei helfen, das Jahr mit einem Fokus auf dein Wohlbefinden zu beginnen.



# Monat Februar:

## **Tägliche Achtsamkeits- und Selbstfürsorge-Übungen**

1. Tag: Starte den Monat mit einer kurzen Atemmeditation. Konzentriere dich auf den Atem, um inneren Frieden zu finden.
2. Tag: Schreibe drei Dinge auf, die du an dir selbst schätzt. Betone positive Aspekte deiner Persönlichkeit.
3. Tag: Gönn dir eine Auszeit. Nimm dir bewusst Zeit für eine Aktivität, die dich entspannt.
4. Tag: Praktiziere Yoga oder eine andere Form von sanfter Bewegung, um Körper und Geist zu verbinden.

5. Tag: Schaffe einen Raum der Stille. Verbringe 10 Minuten in Ruhe, ohne Ablenkungen.
6. Tag: Mache eine Liste von Menschen, die dich inspirieren. Überlege, was du von ihnen lernen kannst.
7. Tag: Gestalte eine Collage mit Bildern und Worten, die deine Träume und Ziele repräsentieren.
8. Tag: Verbringe Zeit in der Natur. Achte auf die Details um dich herum: Geräusche, Farben und Gerüche.
9. Tag: Nimm dir bewusst Zeit für ein gesundes Frühstück. Genieße die Mahlzeit ohne Eile.
- 10.Tag: Mache eine kurze Atemübung, um Stress abzubauen. Atme tief ein und aus.
- 11.Tag: Verwöhne dich selbst mit einem beruhigenden Bad oder einer Dusche.

- 12.Tag: Schreibe einen Dankesbrief an jemanden, der einen positiven Einfluss auf dein Leben hat.
- 13.Tag: Meditiere im Liegen. Konzentriere dich auf jede Körperregion und entspanne sie.
- 14.Tag: Nimm an einer liebevollen Güte-Meditation teil. Sende positive Gedanken an dich selbst und andere.
- 15.Tag: Mache eine Liste von Dingen, die dich stolz machen. Betone deine Erfolge.
- 16.Tag: Verbringe Zeit mit einem Haustier oder Tier. Tiere können beruhigend und tröstend wirken.
- 17.Tag: Praktiziere eine kurze Meditation der Achtsamkeit beim Essen. Nimm jedes Stück bewusst wahr.
- 18.Tag: Gestalte eine Liste von persönlichen Mantras oder Affirmationen, die dir Kraft geben.
- 19.Tag: Nimm dir Zeit für kreative Selbstpflege. Male, schreibe oder

mach etwas, das dir Freude bereitet.

20.Tag: Mach eine Liste von Dingen, die du im Leben schätzt. Reflektiere über deine Prioritäten.

21.Tag: Gönn dir einen Tag ohne negative Selbstgespräche. Sei liebevoll zu dir selbst.

22.Tag: Verbringe Zeit mit Musik, die deine Stimmung hebt und entspannt.

23.Tag: Mach eine kurze Dehnübung am Morgen, um deinen Körper zu aktivieren.

24.Tag: Praktiziere eine kurze Sitzmeditation. Beobachte deine Gedanken, ohne dich darin zu verlieren.

25.Tag: Lese etwas Inspirierendes. Es kann ein Buch, ein Gedicht oder ein Artikel sein.

26.Tag: Gestalte einen Plan für regelmäßige Pausen im Alltag. Setze dich bewusst zur Ruhe.