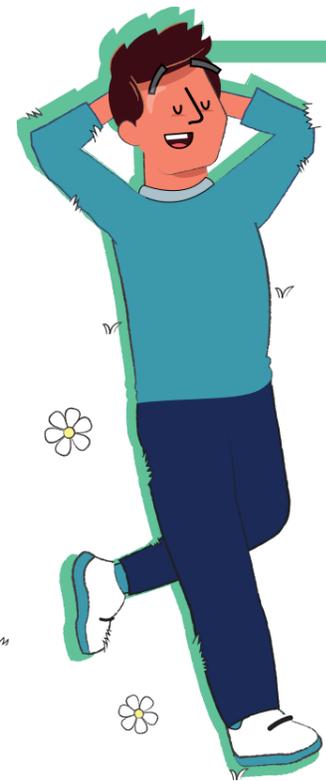


KAPITEL 1:  
SELBSTFÜRSORGE



# SELBSTFÜRSORGE



Pack deinen Koffer ...  
Die Reise kann losgehen!



An bestimmten Stellen in diesem Leitfaden – und in bestimmten Augenblicken in deinem Leben – weißt du vielleicht nicht mehr weiter. Du brauchst Zeit, um deine Batterien aufzuladen, dich gut zu fühlen, dein Selbstvertrauen wieder aufzubauen. Mit anderen Worten: für dich selbst zu sorgen.

## Wie sorgt man für sich selbst wenn man feststeckt?

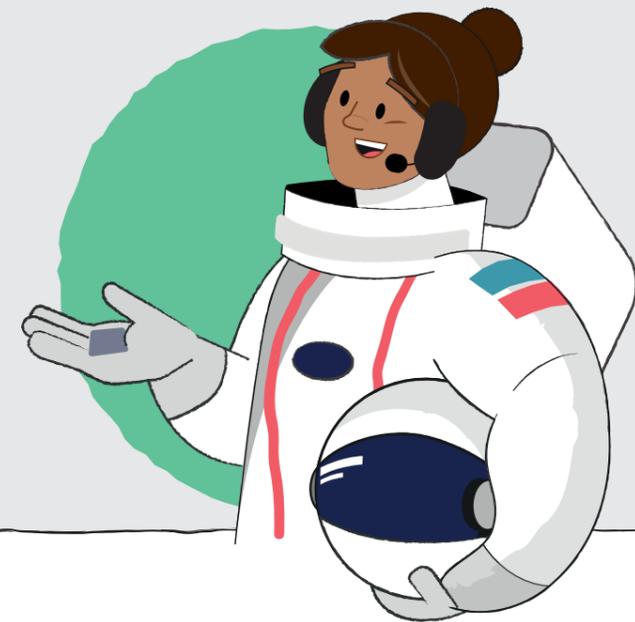
Stellen wir uns mal eine extreme Situation vor: Du reist ganz, ganz weit weg ... So weit weg, dass du gar nicht mehr auf der Erde bist – und im Weltraum feststeckst.

Genau das bedeutet es, Astronaut zu sein. Lass es uns mal ausprobieren!



DU BIST SO WEIT VON ALLEM UND ALLEN ENTFERNT, DIE DU KENNST, UND BRAUCHST UNBEDINGT ETWAS, DAMIT DU DICH GUT FÜHLST, DAS DEINE SORGEN VERTREIBT UND DICH DARAN ERINNERT, WER DU BIST. WAS BRÄUCHTEST DU IN DIESER SITUATION? HM, SCHWIERIGE FRAGE. WIE MACHEN ASTRONAUTEN DAS? WAS IST IHR GEHEIMNIS, WAS NEHMEN SIE IN IHREM KOFFER MIT, UM FÜR SICH SELBST ZU SORGEN?

Wenn man Astronauten zuhört, erfährt man, dass sie die Langeweile oft mit Feiern und gemeinsamen Essen bekämpfen. Damit kommen sie besser durch die Zeit im Weltall. Man braucht regelmäßig Momente, in denen man feiert – oder sich zumindest erholt – und sich dabei Zeit gönnt, um sich gut zu fühlen: Manche mögen es, ausgiebig im Freundeskreis zu diskutieren, andere hören gerne alleine Musik oder schauen sich einen tollen Film mit ihren Geschwistern an, andere wiederum gehen auf eine Party und tanzen ... Du entscheidest, aber es sollte dir Spaß machen (und darf niemandem weh tun).



## Astronauten betonen auch, dass wir längerfristig denken müssen.

Also teile deine Kräfte gut ein und Sorge vor allem dafür, dass du gut und ausreichend schläfst. (Ist dir aufgefallen, wie unglaublich schwierig sich alles plötzlich anfühlen kann, wenn man müde ist?) Erfreue dich an der Natur und gönne dir eine Auszeit.

Du solltest dich jeden Tag bewegen oder Sport treiben – ob das nun ein Spaziergang ist oder ein intensives und schweißtreibendes Training. Schreibe Tagebuch. Nimm dir Zeit, dich mit anderen auszutauschen ... Such dir Aktivitäten, die dir gut tun.



Im Rahmen der nächsten drei Aktivitäten kannst du deine eigenen Werkzeuge entwickeln, die dir helfen, wenn du mal nicht weiterkommst. Hab Spaß dabei, deine Werkzeuge zu erarbeiten und zu nutzen, wenn du sie auf deiner Reise brauchst.



AKTIVITÄT

1



# SELBSTSORGELISTE

ASTRONAUTEN SAGEN, DASS SIE IHRE MOTIVATION AUFRECHTERHALTEN, INDEM SIE IHREN HOBBYS NACHGEHEN. WAS TUST DU, WENN DU GUT FÜR DICH SELBST SORGEN WILLST? UNTEN FINDEST DU EINE LISTE MIT MÖGLICHEN AKTIVITÄTEN. **KREISE DIE AKTIVITÄTEN EIN, DIE DIR EIN BESSERES GEFÜHL GEBEN, UND FÜGE DIE FEHLENDEN HINZU.**

MUSIK HÖREN	LIEBLINGSLIEDER SINGEN	EIN INSTRUMENT SPIELEN
WANDERN, SPAZIEREN GEHEN ZU LIEBLINGSMUSIK TANZEN		SPORT TREIBEN
.....	EINE LANGE STRECKE JOGGEN	.....
FAHRRAD FAHREN	KOCHEN ODER BACKEN	KAMPFSPORT TREIBEN
TAGTRÄUMEN	EINEN FILM ANSCHAUEN	EIN VIDEOSPIEL SPIELEN
GESCHICHTEN SCHREIBEN	.....	EIN BUCH LESEN
IN DER NATUR SEIN	IM GARTEN ARBEITEN	EIN BRETTSPIEL SPIELEN
SICH AN EREIGNISSE UND MENSCHEN ERINNERN		.....
.....	TAGEBUCH SCHREIBEN	BASTELN
ZIMMER SAUBERMACHEN		

WENN DU BEIM LESEN DIESES LEITFADENS ODER BEI DEN AKTIVITÄTEN ZWISCHENDURCH EINE PAUSE BRAUCHST, WÄHLST DU EINFACH EINE DER AKTIVITÄTEN (ODER MEHRERE!) AUS DER SELBSTSORGELISTE AUS. JA, DU KANNST JETZT GLEICH DAMIT ANFANGEN!

AKTIVITÄT

2

# SELBSTSORGEGEKLÄNGE

BEVOR ASTRONAUTEN INS WELTALL FLIEGEN, NEHMEN VIELE VON IHNEN GERÄUSCHE AN IHREN LIEBLINGSPLÄTZEN AUF, UM SIE INS ALL MITZUNEHMEN: MEERESRAUSCHEN, DAS RASCHELN VON BLÄTTERN IM WIND ODER EINFACH REGEN. DAS STIMMENGEWIRR IN IHRER LIEBLINGSKNEIPE, DIE STIMME DER MUTTER ODER DES VATERS, EIN BRABBELNDES BABY. WENN DU AUF EINE LANGE REISE INS ALL MÜSSTEST: WAS WÜRDST DU AUFNEHMEN UND MITNEHMEN? ALSO GEH LOS UND NIMMT DEINE LIEBLINGSKLÄNGE AUF. DAS AUFNAHMEGERÄT IST EGAL. ODER SPEICHERE ES IN DEINEM GEHIRN, INDEM DU GANZ AKTIV LAUSCHST UND DICH SPÄTER DARAN ERINNERN KANNST. SORGE DAFÜR, DASS DU DIESE AUFNAHME IN DER KOMMENDEN ZEIT IMMER BEI DIR HAST. WENN DU DAS GEFÜHL HAST, DU BIST WIE EIN ASTRONAUT VON ALLEM ABGESCHNITTEN, SPIELST DU DIE AUFNAHME AB UND ERINNERST DICH DARAN, VON WELCHEM PLANETEN DU KOMMST.



AUFNAHME 1:

AUFNAHME 2:

AUFNAHME 3:

AUFNAHME 4:

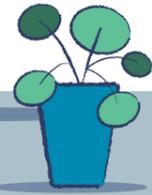
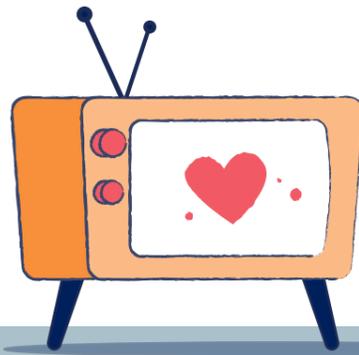
AUFNAHME 5:

AUFNAHME 6:



Was hast **du** aufgenommen?





# SELBSTSORGE-TAGEBUCH

WELTRAUMFORSCHER BESCHÄFTIGEN SICH SCHON SEIT JAHRZEHNEN MIT DEN AUSWIRKUNGEN VON ISOLATION. SIE FANDEN HERAUS, DASS EIN TAGEBUCH UNGLAUBLICH HILFREICH SEIN KANN. **ALSO WENN ES BEI ASTRONAUTEN FUNKTIONIERT, SOLLTE ES AUCH BEI DIR FUNKTIONIEREN!**

VERWENDE EINEN NOTIZBLOCK ODER DEN COMPUTER UND BESCHLIEßE, DASS DU AB HEUTE JEDEN TAG FÜNF MINUTEN IN DEIN TAGEBUCH SCHREIBST. LEGE JETZT FEST, WANN DU DASTUN WILLST: JEDEN MORGEN NACH DEM AUFWACHEN? DIREKT NACH DER SCHULE? ODER AM ABEND, BEVOR DU INS BETT GEHST? ES IST DEINE ENTSCHEIDUNG, ABER DU SOLLTEST IN JEDEM FALL FÜNF MINUTEN TÄGLICH SCHREIBEN. WENN DU NICHT WEIßT, WAS DU SCHREIBEN SOLLST, KÖNNEN DIR DIE FRAGEN UNTEN HELFEN:



## GEFÜHLE

Was hast du heute gefühlt? Was hast du dir erhofft, wovor hattest du Angst, was hat dich gefreut und worüber warst du traurig?



## FRAGEN

Worauf warst du neugierig? Welche Fragen hast du dir gestellt? Was hat dich überrascht? Hat etwas Neues dein Interesse geweckt?



## EREIGNISSE

Was ist passiert? Was ist dir gelungen und was nicht? Welche Ereignisse waren für dich heute wichtig?

Es braucht Zeit, sich das Tagebuchschreiben anzugewöhnen. Urteile nicht über das, was du schreibst: **Es interessiert keinen, ob es gut oder schlecht ist. Das Tagebuch ist nur für dich gedacht.**

Wenn du dich mal verloren fühlst, kannst du im Tagebuch nachlesen, was du in den vorangegangenen Tagen geschrieben hast, damit du wieder zu dir selbst findest. Sei deinem Tagebuch treu, dann wird es dir auch treu sein.

Zusätzliche Hilfen: Zum Thema Selbstfürsorge findest du online jede Menge Informationen: Du kannst dir ja mal die tollen Ratschläge und [videos](#) der [Kids HelpLine](#) in Australien anschauen.