



Der AMD-Tipp 07/2024 von  
Mag. Romana-Stefanie Gaisreiter



## Selbstfürsorge: So gelingt es, sich nicht zu vergessen

Oft zitiert und genauso oft missverstanden wird die sogenannte „**Selbstfürsorge**“ oder moderner: „**Self Care**“. „Dabei geht es keinesfalls darum, ausschließlich an sich selbst zu denken. Vielmehr steht **im Fokus, sich selbst nicht zu vergessen**“, weiß AMD-Salzburg-Arbeits- und Organisationspsychologin Mag. Romana-Stefanie Gaisreiter. Dabei kann die **Integration der Selbstfürsorge in den Alltag** – kombiniert mit dem Erkennen und Angehen von Risikofaktoren – langfristig das **Wohlbefinden steigern** und die **Gesundheit verbessern**. Eine zentrale Übung stellt hier das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse dar. Es hilft, sich regelmäßig selbst zu fragen: **Wie** geht es mir gerade? **Was** brauche ich heute?

Doch wie geht **Selbstfürsorge**? „Konkret ist es eine **bewusste Handlung**, mit der man sich um die eigene körperliche und persönliche **Gesundheit kümmert**“, so die Arbeits- und Organisationspsychologin. Dazu zählen die Art und Weise, wie sich Menschen selbst behandeln und **auf ihre Bedürfnisse achten**, um ein **ausgeglichenes und gesundes Leben** zu führen. „Dazu können auch das Zähneputzen, gesunde Ernährung, Bewegung und vieles mehr zählen.“ Aufgrund unterschiedlicher Bedürfnisse ist Selbstfürsorge sehr individuell – aber dennoch wichtig für den Erhalt der eigenen Gesundheit, der Steigerung der Resilienz und des Wohlbefindens.

Die **folgende acht Tipps** helfen den meisten Menschen – sowohl einzeln als auch im Bündel:

- **Grundbedürfnisse beachten:** Schlafen, Essen, Bewegen ...
- **Eigene Grenzen bewusst machen:** Was ist für mich in Ordnung? Wo setze ich meine Prioritäten? Wie lerne ich, „Nein“ zu sagen?
- **Hilfe annehmen:** Offen für Hilfe sein und – wenn nötig – auch aktiv darum bitten.
- **Glaubenssätze bewusst machen:** Diese können einen daran hindern, aktive Selbstfürsorge zu betreiben.
- **Balance zwischen Arbeit und Entspannung finden:** Dazu zählt, ausreichend bewusste Pausen einzuplanen und Strategien zur Stressbewältigung zu lernen.
- **Soziale Kontakte pflegen:** Z.B., sich mit Menschen umgeben, die einem guttun.
- **Self-Care-Handlungen, die Energie geben:** Diese können als Rituale in den Alltag eingebaut werden. Hier gilt: „Was tut mir gut?“ und „Wobei fühle ich mich gut?“
- **AMD-Salzburg-Self-Care-Karte:** Einen guten Überblick bietet die Self-Care-Karte des AMD Salzburg. Diese kann direkt bei den Präventivkräften angefordert werden.

Bewiesen ist, dass **mangelnde Selbstfürsorge krank macht**. Das kann sowohl **psychisch** als auch **physisch** sein und kurzfristig Symptome wie **Müdigkeit** und **Konzentrations-schwierigkeiten** beinhalten und langfristig bis hin zu **Erschöpfungszuständen, Ängsten** und **Depressionen** führen. Dabei bedeutet der Verlust von Motivation und Energie auch **negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit** in der Arbeit und auf die **Lebensqualität** allgemein. Besonders gefährdet für geringe Selbstfürsorge sind Menschen mit mangelndem Selbstwertgefühl, Stress- und leistungsorientierte Personen, Perfektionist\*innen, Mitarbeiter\*innen, die alles alleine schaffen möchten usw.

Der AMD-Salzburg ist das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs. Die **Präventivkräfte** aus den Bereichen **Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik** und **Arbeits- und Organisationspsychologie** betreuen mehr als 60.000 Mitarbeitende in mehr als 270 Betrieben und stehen für **weitere Infos** zur Verfügung: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>



[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at) · [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at) · **Gesund und sicher arbeiten.**

AMD – Gesellschaft für Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik und Arbeitspsychologie GmbH,  
Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg · +43 662 88 75 88 · [amd@amd-sbg.at](mailto:amd@amd-sbg.at) · Raiffeisen Oberösterreich,  
IBAN: AT56 3400 0754 0444 3545, BIC: RZOOAT2L, UID: ATU 72 80 82 23 · FN482795v