

Gute Selbstfürsorge für Eltern

-

praktisch & politisch

Ein Leitfaden für mehr Kraft, Klarheit
und Selbstliebe im Elternalltag



Warum Selbstfürsorge?

Elternsein ist fordernd und schön zugleich.

Ohne bewusste Selbstfürsorge drohen Erschöpfung, Überforderung und das Gefühl, sich selbst zu verlieren.

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sie ist politisch, weil sie Widerstand gegen überzogene Erwartungen und Rollenbilder ist.

Was bedeutet Selbstfürsorge für Eltern?

- Auf die eigenen Bedürfnisse hören und sie ernst nehmen.
 - Grenzen setzen – freundlich und bestimmt.
 - Zeit und Raum für Regeneration schaffen.
 - Unterstützung annehmen und aktiv suchen.
 - Eigene Gefühle wahrnehmen und annehmen.
-

Praktische Tipps für den Alltag

- Kleine Pausen bewusst nehmen (Atmen, Tee, Musik).
- „Nein“ sagen lernen – ohne schlechtes Gewissen.
- Netzwerke pflegen: Freund*innen, Familie, Austauschgruppen.
- Bewegung und frische Luft als Kraftquellen nutzen.
- Tagebuch oder Gedanken aufschreiben zur Reflexion.



Politische Dimension der Selbstfürsorge

- Selbstfürsorge ist Widerstand gegen Überforderung und Stillhaltezwang.
 - Sie ist Teil einer feministischen Haltung und Solidarität.
 - Wenn Eltern gut für sich sorgen, können sie auch besser für andere sorgen.
 - Selbstfürsorge fordert gesellschaftliche Anerkennung von Care-Arbeit.
-

Reflexion: Was brauche ich wirklich?

- Welche Momente geben mir Kraft?
 - Wo setze ich mir unnötigen Druck?
 - Wie kann ich Unterstützung besser annehmen?
 - Welche kleinen Rituale kann ich einführen?
-

Impuls: Mein persönlicher Selbstfürsorge-Plan

„Diese drei Dinge tue ich für mich in der nächsten Woche ...“

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

Abschluss

Selbstfürsorge ist kein egoistischer Akt, sondern Basis für gesundes Familienleben und gesellschaftlichen Wandel.

Gönn dir die Fürsorge, die du verdienst.



[illegible]