

# Selbstfürsorge

Fürsorge bezeichnet das Bemühen um andere Menschen.  
Sich darum kümmern, dass es einem anderen gut geht.  
**Bei der Selbstfürsorge tun wir das gleiche – nur für uns selbst.**  
**Du tust alles dafür, dass es dir gut geht, sorgst für dich und achtest auf deine eigene Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen.**



**Welche Aktivitäten wirst du in deinen Alltag einbauen?**

Bereich:

---

3 Aktivitäten:



---



---



---

Bereich:

---

3 Aktivitäten:



---



---



---