

# Die Kunst, sich Zeit für sich zu nehmen

## Frauen sind Weltmeisterinnen im Umsorgen

Wir Frauen kümmern uns um die Familie, die Kinder, die Enkelkinder, die betagten Eltern, die KollegInnen, die Chefs, die kranke Freundin, den Haushalt, den Garten und so weiter und so fort. Das weibliche Geschlecht ist richtig gut im Sich-Sorgen-Machen. Das führt oft zu Stress, Überforderung und Erschöpfung, auch weil die Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse verloren geht.

### Selbstfürsorge ist keine Selbstsucht

Aber was ist mit der Sorge um sich selbst, der Selbstfürsorge? Sie ist ein ganz wichtiger Beitrag zum eigenen Wohlbefinden, denn Selbstfürsorge bedeutet nicht, selbstsüchtig zu sein.

Viel zu oft vergessen Frauen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und auf die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu achten. Sich etwas Gutes zu tun, sich zu entspannen oder sich selbst zu pflegen hat viel mit eigener Wertschätzung zu tun. Dazu gehört auch, sich mit Freude zu bewegen und Sport zu treiben, der wirklich Spaß macht. Ich kann Sie, liebe Leserinnen, nur ermutigen, sich im Sinne der Selbstfürsorge aktiv mit dem eigenen Körper zu beschäftigen und auch Neues zu lernen.

Natürlich ist jede Frau anders und hat ihre eigene Vorstellung davon, was gut für sie ist. Jede Frau hat ein anderes Körperbild von sich, das



**Mag. Andrea Hütthaler, Sportwissenschaftlerin, Salzkammergut, Linz**  
**0660/7002533**  
**[www.ah-coaching.at](http://www.ah-coaching.at)**

muss respektiert und beachtet werden. Darauf soll auch beim Sport eingegangen werden. Während eines Personal Trainings gehen wir TraineeInnen natürlich besonders auf die Unterschiede ein. Übungen und Trainingssequenzen werden speziell auf körperliche Voraussetzungen, Befindlichkeiten und Wünsche abgestimmt.

Wenn man in einer Gruppe trainiert, hilft das Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit dabei, die eigene Andersartigkeit zu akzeptieren. Auch der eigenen Körperlichkeit gegenüber kann man etwas toleran-

ter werden, wenn man die Mitstreiterinnen erlebt. Sogenannte Problemzonen werden sicher mit anderen Augen gesehen, wenn man sich mit anderen Frauen austauscht.

Selbst in einer kleinen Gruppe – beispielsweise bei einem Beckenbodentraining – hat jede Frau eine andere Wahrnehmung, ein anderes körperliches Anliegen oder Problem. Manche Teilnehmerinnen haben ein großes Selbstverständnis hinsichtlich gewisser Körperzonen, andere hingegen sind sehr schüchtern.

### Egal, wie Frau sich fühlt

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper durch Sport und Bewegung fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Gesundheit. Vergessen Sie für eine Weile die Sorgen um andere, lernen Sie ohne schlechtes Gewissen abzuschalten! Genießen Sie das Wohlbefinden, das durch Bewegung entsteht!

Wir SportwissenschaftlerInnen können Sie bei Ihrer Arbeit mit dem eigenen Körper im Sinne der Selbstfürsorge gut unterstützen.



**WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH**  
**Personenberatung & Personenbetreuung**

**[lebensberater.at](http://lebensberater.at)**

