



# Die 3-Finger-Methode



## Eine Faustregel für Deine Selbstfürsorge

*„Ein leerer Brunnen gibt kein Wasser“*

*„Liebe Deine\*n Nächste\*n wie Dich selbst“*

*„Wie im Flugzeug: Erst sich selbst, dann den Mitmenschen die Maske aufsetzen“*

Theoretisch weißt Du es! Um Dich im Alltag ganz handfest zu erinnern, dass Du Dir selbst Energie und Aufmerksamkeit schenken musst, um —egal was— geben zu können, haben wir uns die 3-Finger-Methode ausgedacht:

Frei nach dem Motto: Drei für mich, eins für Dich! Für drei Handlungen, die Du Dir selbst zu liebe tust, kannst Du ein Mal etwas für Deine\*n Nächsten geben.

Kleinste Handlungen fallen darunter, die unseren Alltag ausmachen und uns wichtig sind. Es darf ganz banal sein.

Beispiel:

### **3 für mich**

1. *Ich habe im Café darum gebeten, mir das Heissgetränk noch heißer zu machen.*
2. *Ich bin im Gespräch mit dem Kollegen für mich eingestanden.*
3. *Ich habe mir als Erstes einen Tee gekocht und in Ruhe getrunken als ich nach Hause kam.*

### **1 für Dich**

1. *Ich bin bereit. Ich gehe auf ein Bedürfnis eines gegenüber ein.*

### **3 für mich**

1. *Ich sage Nein, ich hab keine Lust mehr.*
2. *Ich gehe eine Runde um den Block.*
3. *Ich lese ein Kapitel.*

### **1 für Dich**

1. *Ich bin bereit. Ich gehe auf ein Bedürfnis eines gegenüber ein.*