



Sinah Diepold

Mein Selfcare Journal ★★★★★

Das Eintragebuch – Selbstreflexion, Inspirationen und Übungen für ein ausgeglichenes Leben

EMF 2021 · 159 S. · 14.99 · 978-3-7459-0343-0

Übertreibt man es schon mit der „Reinhaltung der deutschen Sprache“, wenn man es leicht komisch findet, bei drei Wörtern hintereinander auch gleich drei Sprachen hintereinander zu finden? Ich weiß, dass das Wort „Journal“ schon seit langem im Deutschen absolut gängig ist und

dass auch fast jeder versteht, was mit „selfcaring“ gemeint ist und der Titel „Mein Selfcare Journal“ einigermassen flüssig über die Lippen geht, obwohl man die Lippen bei jedem Wort eigentlich neu einstellen muss. Wenn man jetzt noch einen Latte Macchiato hinzufügt – im Sinne des selfcaring durchaus angebracht –, wird es aber kritisch.

Dabei sind hinten auf dem Buchumschlag schön formulierte Hinweise, worum es geht: „Zeit für dich“, „Dein liebevoller Begleiter für den Alltag“, „Unterstützung auf deinem Weg zu mehr Selbstfürsorge“. Es handelt sich bei diesem „Journal“ also nicht einfach um ein normales Tagebuch mit leeren Seiten, in die man einträgt, was man gemacht und erlebt hat, genauso wie man dort auch „Gefühle, Gedanken und Inspirationen festhalten“ kann, wie es für dieses Buch vorgeschlagen wird.

Freilich sind die Seiten nicht leer, sondern es gibt viele Fragen, Anregungen, Zitate, Ermutigungen und Übungen. Es soll also im Grunde nichts „festgehalten“, sondern vielmehr verändert werden. Einiges kehrt im „Mantra/Intention“ für jede Woche immer wieder. Im Fokus der Woche geht es um Selbstbewusstsein, positive Energie, Kraft und Stärke, Hingabe, Ruhe, Erdung und Entspannung plus das, was einem selbst noch einfällt. Dann wird danach gefragt, was ich diese Woche für mich selbst, für andere und für die Umwelt tue (zu tun gedenke oder getan habe?).

Weitere Fragen: Was wird herausfordernd diese Woche? Was kann ich aktiv tun? Wofür bin ich dankbar? Was möchte ich jeden Tag tun?

So weit, so gut – und das meine ich ernst und wörtlich. Ich habe in letzter Zeit oft gelesen und gehört, aus ganz verschiedenen Ecken, Quellen, Religionen, dass „man“ sich nicht nur selbst lieben darf, sondern soll, und dass das eine Voraussetzung ist, andere zu lieben, ja, überhaupt zu lieben. Und dass das überhaupt nichts mit Egoismus zu tun hat. Das hat mir gut getan und sollte auch nicht folgenlos bleiben.

Es ist aber leider noch nicht selbstverständlich, sich selbst, anderen und der Umwelt Gutes zu tun, und muss vielleicht deswegen ein bisschen dick aufgetragen werden?

Die Autorin hat eine Ausbildung oder/und ist tätig als Yoga-Lehrerin, Autorin/Podcasterin, Sportwissenschaftlerin, Model, Tänzerin, sowie Gründerin von dem BodyMindTherapy Studio „Kale & Cake“, wobei ich möglicherweise noch etwas unterschlagen habe. Ich finde das insgesamt einschüchternd und ihren Stil etwas zu „schick“. Vielleicht ist das aber auch nur eine Generationsfrage, und junge Frauen – ist es ein Vorurteil, wenn ich mir schlecht Männer beim Eintragen in dieses Journal vorstellen kann? – sehen das vielleicht ganz anders. Ich kann mir aber schon vorstellen, dass diese Fragen und Anregungen etwas in Gang bringen und helfen können, sich selbst, andere und die Umwelt zu lieben. Und das wäre doch toll!