



30 Tage

Selfcare

Challenge
für Eltern

Freebie

aus Emlus Kreativecke



Selfcare Challenge für Eltern



So nutzt du diese Liste

- **Jeden Tag nur ein kleiner Schritt – nicht perfekt, sondern machbar.**
- **Du darfst Aufgaben tauschen, wiederholen oder vereinfachen.**
- **Hake ab, was du geschafft hast, und lass Aussetzer einfach weiterziehen.**



Selfcare Challenge für Eltern



Woche 1: Ankommen & Durchatmen

Wochenziel: klein anfangen und überhaupt ins Tun kommen.

- Tag 1 - Eine Tasse Tee oder Kaffee ganz bewusst trinken
- Tag 2 - 10 Minuten spazieren gehen
- Tag 3 - 5 Minuten ruhig atmen
- Tag 4 - 3 Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist
- Tag 5 - Dein Lieblingslied hören und kurz dazu bewegen
- Tag 6 - 5 Minuten ohne Handy sitzen
- Tag 7 - Heute etwas früher schlafen gehen

Mein Wochenmoment / Das hat mir gutgetan:

Woche 2 • Kleine Freude bewusst zulassen

Wochenziel: nicht nur funktionieren, sondern auch auftanken.

- Tag 8 - 10 Minuten in einem Buch lesen
- Tag 9 - Lange duschen oder baden
- Tag 10 - Einer lieben Person schreiben
- Tag 11 - Alte schöne Fotos anschauen
- Tag 12 - Deinen Lieblingssnack bewusst genießen
- Tag 13 - Kurz Zeit draußen verbringen
- Tag 14 - Eine Folge deiner Lieblingsserie schauen

Mein Wochenmoment / Das hat mir gutgetan:



Woche 3 • Energie zurückholen

Wochenziel: kleine Dinge tun, die dich wieder mehr bei dir ankommen lassen

- Tag 15 - 10 Minuten Stretching oder sanfte Bewegung
- Tag 16 - Gedanken kurz aufschreiben
- Tag 17 - Einen kleinen Bereich aufräumen
- Tag 18 - Einen Podcast hören, der dir guttut
- Tag 19 - 5 Minuten in die Sonne oder ans offene Fenster
- Tag 20 - Malen, basteln oder kreativ sein

Selfcare-Challenge Printable

- Tag 21 - Heute einmal bewusst Nein sagen

Mein Wochenmoment / Das hat mir gutgetan:

Woche 4 • Dranbleiben & für dich anpassen

Wochenziel: herausfinden, was dir wirklich guttut und bleiben darf.

- Tag 22 - Einen kleinen Me-Time-Moment einplanen
- Tag 23 - Dir selbst eine liebe Nachricht schreiben
- Tag 24 - Eine kurze Meditation oder Stille-Pause machen
- Tag 25 - Bewusst Zeit ohne Social Media verbringen
- Tag 26 - Kurz alleine rausgehen
- Tag 27 - Etwas nur für dich kochen oder backen
- Tag 28 - Die schönsten Momente der Woche notieren
- Tag 29 - Etwas tun, das dich wirklich glücklich macht
- Tag 30 - Dich feiern, weil du drangeblieben bist

Mein Wochenmoment / Das hat mir gutgetan:



Selfcare Challenge für Eltern



Mein kleiner Rückblick

Nach 30 Tagen weiß ich besser, was mir wirklich guttut.

Diese 3 Ideen möchte ich gern behalten:

Das hat mich überrascht:

Meine nächste kleine Selfcare-Routine könnte so aussehen:
