

Selbstfürsorge: Dein Weg zur inneren Balance

Workshop mit Anna Hagen

Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist eine Fähigkeit von Personen, Familien und Gemeinschaften, mit sich selbst gut umzugehen und die eigene Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

- Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Komponenten

Selbstfürsorge bedeutet, sich mit einer liebevollen Haltung selbst zu begegnen und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Sie umfasst die Übernahme von Selbstverantwortung und aktives Handeln, um das eigene Wohlbefinden zu fördern. Dies beinhaltet auch den Mut, Veränderungen anzustreben und Mangelzustände zu beseitigen, um ein erfülltes und ausgewogenes Leben zu führen.

Ebenen der Selbstfürsorge

Körperlich

- Ernährung
- Schlaf
- Sport & Bewegung
- Körperpflege

Emotional

- Gefühle wahrnehmen
- Gedanken & Galubenssätze
- Negative Gefühle akzeptieren

Sozial

- Aufbau fördernder Beziehungen
- Stabiles Netzwerk
- Konflikte ansprechen & Grenzen setzen

Beruflich

- Pausen nehmen
- Bedürfnisse kennen
- Abgrenzungen lernen

Selbstfürsorge stärken

Übung Perspektivwechsel: Was würde ein/e gute/r Freund:in zu mir sagen?

Abgrenzung

Selbstfürsorge beinhaltet auch das Nein-Sagen, wenn es notwendig ist, und das Priorisieren unserer eigenen Bedürfnisse über die Bedürfnisse anderer in bestimmten Situationen. Indem wir Grenzen setzen, können wir ein gesundes Gleichgewicht zwischen Fürsorge für uns selbst und Fürsorge für andere finden.

1. Werde dir deiner eigenen Grenze bewusst
 - Welche meiner Bedürfnisse sind mir so wichtig, dass deren Nichtbeachtung eine Grenzüberschreitung bedeutet?
2. Einfordern der Einhaltung von Grenzen
 - Harvard-Prinzip: Hart in der Sache und weich mit Menschen
 - Konsequenz zeigen
 - Lernen, Nein zu sagen
3. Äußerem Druck widerstehen
 - Widerstände von anderen wahrnehmen und verständnisvoll bleiben

Ressourcen

Übung: Welche Ressourcen besitze ich?

Ressourcen sind Faktoren, auf die eine Person zurückgreifen kann, um den Umgang mit einer bedrohlichen Situation zu erleichtern.

- Sozial: _____
- Individuell: _____
- Aktivitäten: _____
- Orte: _____

Entspannung

Übung: Positive Erinnerungen aktivieren

Erinnere dich an einen Moment zurück, in dem du dich die letzten Tage, Monate oder vielleicht Jahre so richtig wohl gefühlt hast. Einen Moment, in dem du glücklich warst – das kann auch etwas ganz Alltägliches gewesen sein. Schließe deine Augen und stelle dir folgende Fragen:

- Wann hast du dich das letzte Mal so richtig wohl gefühlt?

- Wo warst du?

- Wie sah die Umgebung aus?

- Wer war da?

- Was war zu hören?

- An welche Gerüche Erinnerst du dich?

- Gab es etwas zu essen oder zu trinken?

- War es warm oder kühl?

Zusammenfassung: Sechs Schritte für mehr Selbstfürsorge

1. Eigene Bedürfnisse auf körperlicher, emotionaler, sozialer Ebene wahrnehmen
2. Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit und das Wohlergehen übernehmen
3. Negative Glaubenssätze erkennen und positiv umformulieren
4. Mache innere Check-Ins: Wie geht es mir gerade wirklich? Was brauche ich?
5. Erstelle eine Liste mit Dingen, die dir gut tun
6. Wichtige Kompetenz: Grenzen setzen

Hier ist Platz für deine Notizen:

Du möchtest dich intensiver mit dem heutigen Thema auseinandersetzen oder die Inhalte aus dem heutigen Event noch einmal nachlesen? Dann findest du in der Mediathek über die Suchfunktion mit dem Schlagwort **„Selbstfürsorge“** viele spannende Beiträge, Videos und Übungen.

Wenn du das Gefühl hast, über das Thema sprechen zu wollen, dann findest du auf unserer Plattform Ansprechpartner:in und Hilfsangebote, an die du dich mit deinem Anliegen wenden kannst.