

## Ablauf

### 13.30 Grundsätzliches:

Herzlich Willkommen, ich freu mich, dass ihr da seid.

Wir werden jetzt bisschen weniger als 2 Stunden miteinander verbringen.

Ich geh davon aus, dass auch entweder der Titel angezogen hat, oder ihr Lust habt was Andres zu tun, als zuzuhören.

Meine Motivation diesen Workshop anzubieten ist, - aus eigener Erfahrung- wer sich mit schweren Themen wie Kinderarmut beschäftigt, muss immer wieder auftanken, bzw. grundsätzlich auch genug Augenmerk auf das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit haben, damit man leistungsfähig bleibt und Spaß am Leben hat.

Mein Hintergrund: ich war fast 20 Jahre Lehrerin in versch. Schulversuchen und Sozialprojekten, bin seit 1997 Psychotherapeutin, seit 10 Jahren auch Lehrtherapeutin und Supervisorin.

Zurzeit habe ich einen Lehrauftrag auf der FH Linz im Lehrgang Traumapädagogik und auf der DUK im Fachspezifikum Integrative Therapie und im Kindertherapiecurriculum, arbeite in freier Praxis und als Supervisorin und Workshop Leiterin im Sozial -und NGO Bereich.

### Zu unserm Workshop:

Wir werden Bewegung machen und uns ein kl. wenig auch mit Theorie beschäftigen.

### Zur Bewegung:

Meine Anleitungen sind *Einladungen*. Wenn du das Gefühl hast, das passt so nicht für dich, machst du dein eigenes oder variiert die Übung so, dass sie sich für dich gut anfühlt.

Bitte so, dass du die anderen nicht störst. Auch nicht mitmachen ist erlaubt, wieder eher diskret.

Die Anleitungen sind Einladungen, sich einzulassen und Erfahrungen mit sich und den Anderen zu machen, vielleicht was Neues an sich zu entdecken, sich anders zu erleben als bisher.

Das wünsch ich mir und euch heute Nachmittag.

### 13.40 Bewegung

gehend ankommen, den Körper wahrnehmen, die Gestimmtheit wahrnehmen,

Wie geht es mir? Wie gehe ich? Was hab ich da heute schon alles erlebt und gehört und gespürt?

Was davon gehört zu mir und was lass ich liegen, weil es nicht meines ist?

Nimm dir Raum, gehe im Raum, nimm dich wahr, nimm dein Tempo wahr, nimm die anderen wahr. Werde langsamer, noch langsamer, gaaaanz langsam, ... wie langsam kann ich einen Fuß vor den anderen setzen ohne das Gleichgewicht zu verlieren? Wie fühlt sich diese Langsamkeit an? Tut sie mir gut? Macht sie mich ungehalten?

Und kehre zu deinem ursprünglichen Tempo zurück

und jetzt bisschen schneller werden, und noch schneller und ganz schnell! Kurz noch richtig Gas geben, den Bus erwischen schnell!!!

Und langsamer, im eigenen Tempo gehen, spüren, atmen

Stehen bleiben und nachspüren,

nimm dich wahr wie du stehst, wie dein Atem fließt, wie du da bist.....

Und komme wieder ins Gehen schau dich um wer da ist, fremde und vertraute Gesichter.

Komme mit der Aufmerksamkeit zurück zu dir. Sag dir innerlich ein NEIN vor, spür wie sich das anfühlt welche Gedanken und Bilder, Szenen da auftauchen, lass es laut werden dein NEIN, sag es in deine Muttersprache, in deinem Dialekt,

sag es zu denen die dir entgegenkommen.

Moduliere deine Stimme, lass verschiedene NEINS entstehen.....

Stehen bleiben innehalten nachspüren, spüre wozu du NEIN sagst, würdige deine Grenze!

Sag dir innerlich ein JA vor, spür wie sich das anfühlt, welche Gedanken und Bilder, Szenen da auftauchen, lass es laut werden dein JA, sag es in deine Muttersprache, in deinem Dialekt, sag es zu denen die dir entgegenkommen.

Moduliere deine Stimme, lass verschiedene JAs entstehen.....

Stehen bleiben innehalten nachspüren, spüre wozu du Ja sagst, würdige deine Grenze!

**14.00** Austausch in 3er Gruppen, wie war das jetzt für mich, hab ich was entdeckt? Welche Bilder, Szenen Erinnerungen sind aufgetaucht...? 15`Austausch

## **14.20**

Theorie Input

### Selbstfürsorge: Was ist das?

„Pass gut auf dich auf“ oder „Schau auf dich“ hat jeder von uns schon einmal gehört. Aber was bedeutet das?

Die wichtigste Voraussetzung für eine funktionierende Selbstfürsorge ist, sich selbst *zu erlauben*, überhaupt für sich zu sorgen. Klingt selbstverständlich? Ist es aber für viele Menschen nicht.

„Ich und meine Bedürfnisse zählen!“. „Ich nehme meine Gefühle und meine Kraft wahr und ernst!“. „Ich bin nicht nur ein\*e Dienstleister\*in für andere Menschen.“ „Ich bin es wert, dass man sich um mich kümmert.“

So oder so ähnlich hört es sich an, wenn Sie gut mit sich selber umgehen. Nur so können Sie zu einer inneren Haltung gelangen, die **Wertschätzung gegenüber sich selber** ausdrückt. Selbstfürsorge auf körperlicher Ebene ist, dass Sie z B. für ausreichend Schlaf sorgen und genügend essen und trinken.

Und wie sieht es mit Ihrem Umgang mit Druck und Belastung aus? Sorgen Sie für regelmäßige Erholung und Entspannung?

Auf psychologischer/sozialer Ebene ist eine gute Selbstfürsorge, wenn Sie sich immer wieder Auszeiten nehmen. Wie wäre es mit einem Besuch in der Sauna, einem Spaziergang an der frischen Luft oder einem Treffen mit Freunden\*innen?

Ein freundliches „Nein“ wenn andere etwas von Ihnen verlangen, was Sie nicht oder nicht noch zusätzlich leisten wollen, zeugt ebenso von **einem liebevollen Umgang mit sich selbst**. Zur Selbstfürsorge gehört, dass Druck und Belastung kleiner werden, **bevor** Körper und Seele an ihre Grenzen kommen.

Hilfreich ist auch die Vorstellung, dass man mit sich selber so umgeht, wie **man mit einem\*r guten Freund\*in umgehen würde**.

Natürlich ist es schön und macht uns glücklich, sich um andere zu kümmern, aber eben nur, wenn man sich dabei selber nicht vergisst.

In diesem Sinne:

**„Gönne dich dir selbst. Ich sage nicht: tu das immer. Ich sage nicht: tu das oft. Aber ich sage: tu es immer wieder einmal. Sei, wie für alle anderen, auch für dich selbst da“.**  
**(Bernard de Clairvaux, Zisterziensermönch, 12. Jh.)**

**14.30** Kategorien: 4 Ecken mit Blättern

1. Körperliche Selbstfürsorge
2. Emotionale Selbstfürsorge
3. Psychologische Selbstfürsorge
4. Spirituelle Selbstfürsorge

**14.40** Kleingruppendiskussion

Präsentation im Plenum

**15.00** Abschlussbewegung: gehend im Raum, schauen wer da ist, sich einen Partner eine Partnerin suchen

Zur Musik:

Eine\*r schließt die Augen hält seine/ihre Unterarme waagrecht vor dem Körper; Ellenbogen am Körper anliegend, Handflächen zeigen nach unten

Die mit den offenen Augen legen ihre Handflächenunter die Handflächen der „Blinden“ und führen diese achtsam durch den Raum.

Musik 2 Minuten, Augen öffnen, Augen wieder schließen, die mit den offenen Augen suchen sich wen neuen und führen die neue Person durch den Raum Musik 2 Minuten, Augen öffnen, mit wem war ich da? Neuerlicher Wechsel, Rollen bleiben gleich. 2 Minuten Musik, Augen öffnen Kurzer Austausch,

Wechsel, der bisher geführt wurde führt nun, letzte Paarung bleibt gleich und beginnt. 2 Wechsel.

Plenum wie war das?

+++++

### **Körperliche Selbstfürsorge**

- regelmäßig essen, gesund essen
- ausreichend schlafen und Bewegung machen
- auf Signale des Körpers achten: Hunger, Durst, Müdigkeit, Bewegungsdrang, etc.
- sich massieren lassen
- Sport machen
- körperliche Aktivitäten ausüben, die Spaß machen
- singen / Musik machen
- sich Zeit nehmen für Sexualität
- angenehme Kleidung / bequeme Schuhe tragen
- nach eigenem Geschmack Urlaub machen
- Tagesurlaub oder Kurzferien machen
- Handy-freie Zeiten einhalten

### **Emotionale Selbstfürsorge**

- Zeit mit angenehmen Menschen verbringen („Energieräuber“ meiden)
- Freundschaften pflegen
- Möglichkeiten zum Lachen und zur Lebensfreude suchen
- sich Zeit nehmen zum Genießen und zum Kreativ-sein, um etwas mit den Händen zu schaffen
- sich selbst loben, was Gutes sagen, großzügig mit sich sein
- Wege finden, um den eigenen Selbstwert zu stärken
- mit Kindern spielen
- sich mit Tieren beschäftigen
- Lieblingsbücher wieder lesen
- herausfinden, welche Aktivitäten, Dinge, Menschen, Beziehungen, Orte guttun und gezielt danach suchen
- sich erlauben zu weinen
- Wege finden, gesellschaftliche Teilhabe zu leben: Umweltschutz, polit. Aktivitäten, ehrenamtl. Engagement, Vereinsleben, u.ä.

### Psychologische Selbstfürsorge

- sich Zeit nehmen zum Nachdenken und Nachfühlen
- (Positiv-)Tagebuch schreiben
- Literatur ohne beruflichen Bezug lesen
- etwas tun, für das man nicht die Verantwortung trägt oder Experte ist
- Stress im Leben verringern
- innere Erfahrungen wahrnehmen– auf eigene Gedanken, Meinungen, Glauben, Haltungen und Gefühle achtgeben
- anderen Menschen verschiedene Aspekte der eigenen Person zeigen
- seinen Geist für neue Bereiche öffnen, Kunst und Kultur Raum im eigenen Leben geben
- Unterstützung, Beratung oder Therapie annehmen
- immer mal wieder „Nein“ sagen zu zusätzlichen Verantwortungs-Bereichen

### Spirituelle Selbstfürsorge

- sich Zeit nehmen für Reflexion
- Zeit in der Natur verbringen
- Spiritualität im Kontakt mit anderen Menschen suchen
- offen sein für neue Inspiration
- Liebe, Optimismus und Hoffnung pflegen
- Dinge annehmen, wie sie sind
- eigene Werte leben
- ausleben was zu mir passt: Meditation, Gebet, Gesang, Kunst, lebendige Umwelt...
- sich selbst segnen
- Hingabe üben
- anregende Literatur lesen
- Vorträge und Musik hören

Diese Anregungen beruhen auf Ideen des National Center for Post-Traumatic Stress Disorder <http://www.ptsd.va.gov/> in der Übersetzung von J. Rasmussen

**Fragen für die Gruppendiskussion**

Welche dieser Aspekte der Selbstfürsorge stehen mir zur Verfügung?

Was davon ist mir fremd? Was würde ich nie tun?

Was gefällt mir gut, finde ich interessant?