

## Die Kraft der SelbstFürsorge

*Wie wir Resilienz und Lebensfreude stärken*

**SelbstFürsorge ist die Fähigkeit, freundlich für sich selbst da zu sein – mit Achtsamkeit, Mitgefühl und Wertschätzung.**

Mit diesem Angebot unterstützen wir Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, sich selbst mit Fürsorge zu begegnen, sie als innere Ressource (wieder) zu entdecken und ihr einen festen Platz im Leben zu geben.

### ***Inhalt***

SelbstFürsorge als Kernkompetenz ist ein von uns entwickelter Ansatz, der drei zentrale Themenbereiche umfasst:

- **Achtsamkeit**
- **SelbstMitgefühl** und
- **SelbstWertschätzung**

Inhalte der Einheiten sind:

#### **Achtsamkeit:**

- Einführung in das Konzept SelbstFürsorge als Kernkompetenz
- 3 Funktionen der Achtsamkeit
- Neurophysiologische Erkenntnisse über die Funktionsweise unseres Gehirns/Geistes – Achtsamkeit als Geisteshaltung
- Impuls-Distanz
- Reaktionsvarianz (Perspektivwechsel)
- Selbstwahrnehmungs- und Achtsamkeits--Übungen für den Alltag

Zentrale Fragen der Achtsamkeit sind:

*Was ist gerade da? – Wie bin ich gerade da?*

#### **SelbstMitgefühl:**

- 3 Komponenten des SelbstMitgefühls
- 2 Aspekte von SelbstMitgefühl: umsorgend und abgrenzend
- Emotionsregulationssystem
- Innerer Kritiker versus mitfühlendes Selbst
- Unterscheidung Empathie und Mitgefühl
- SelbstMitgefühls-Übungen für den Alltag

Zentrale Fragen es SelbstMitgefühls sind:

*Wie bin ich freundlich mit mir selbst? – Was brauche ich gerade – wirklich?*



## **SelbstWertschätzung:**

- Unterschied Selbstwertgefühl – Selbstwertschätzung
- Erkundung einer wertschätzenden Haltung sich selbst und anderen gegenüber
- Grundwerte
- SelbstWertschätzungs-Übungen für den Alltag

Zentrale Fragen der SelbstWertschätzung sind:

*Welche meiner Stärken und „Schätze“ wollen wesentlich gelebt werden?*

*Welche Werte liegen mir zutiefst am Herzen?*

## **Zielsetzung**

In unserem Kurs trainieren wir, SelbstFürsorge als innere Ressource in uns (wieder) zu entdecken und ihr als Instrument des Selbstmanagements einen festen Platz in unserem Leben zu geben.

## **Zielgruppe**

Menschen allen Alters, die sich in herausfordernden Lebenssituationen befinden und Fürsorge für sich selbst (wieder) in den Blick nehmen wollen, um sowohl Stärkung und Orientierung (Resilienz) sowie Freiraum und Lebensfreude nachhaltig zu erfahren.

## **Nutzen**

SelbstFürsorge schützt uns vor Überforderung, emotionaler/mentaler Verstrickung, Empathie-Ermüdung, Depression und Burnout. Sie stärkt unsere Resilienz, Gesundheit, unser Wohlfühlgefühl und unsere Lebensfreude – und damit unser Vermögen, wirklich für uns und auch für andere da zu sein – privat und beruflich.

Fürsorge für uns selbst ist die Basis zur Fürsorge für andere.

## **Methode**

Zu jedem Thema erhalten Sie kurze Inputs, lernen verschiedene praktische Übungen kennen und werden eingeladen, sich über Ihre gemachten Erfahrungen miteinander auszutauschen. Handouts zu den Inhalten und Audios einzelner Übungen unterstützen, das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

## **Umfang/Dauer/Ort**

Tagesworkshops oder Kurse mit 6 Einheiten als

Präsenz-Kurse in Köln und Umgebung sowie Online-Kurse

## **Leitung**

Gisela Klockner und Christiane Hackethal

**Anmeldung und Kontakt:** [info@PERLENTAUCHEN.de](mailto:info@PERLENTAUCHEN.de) oder 0163-3808936