



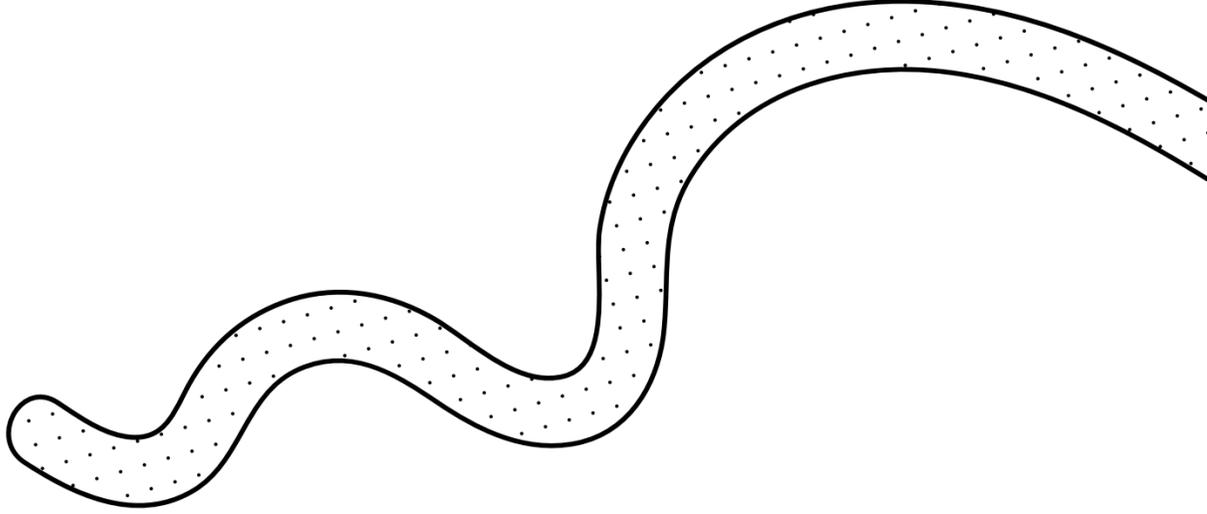
Radikale Selbstfürsorge

Statt Optimierungsdruck

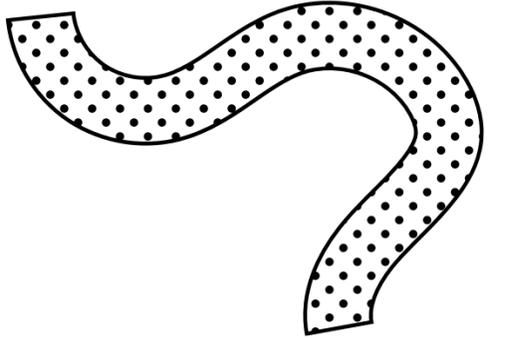
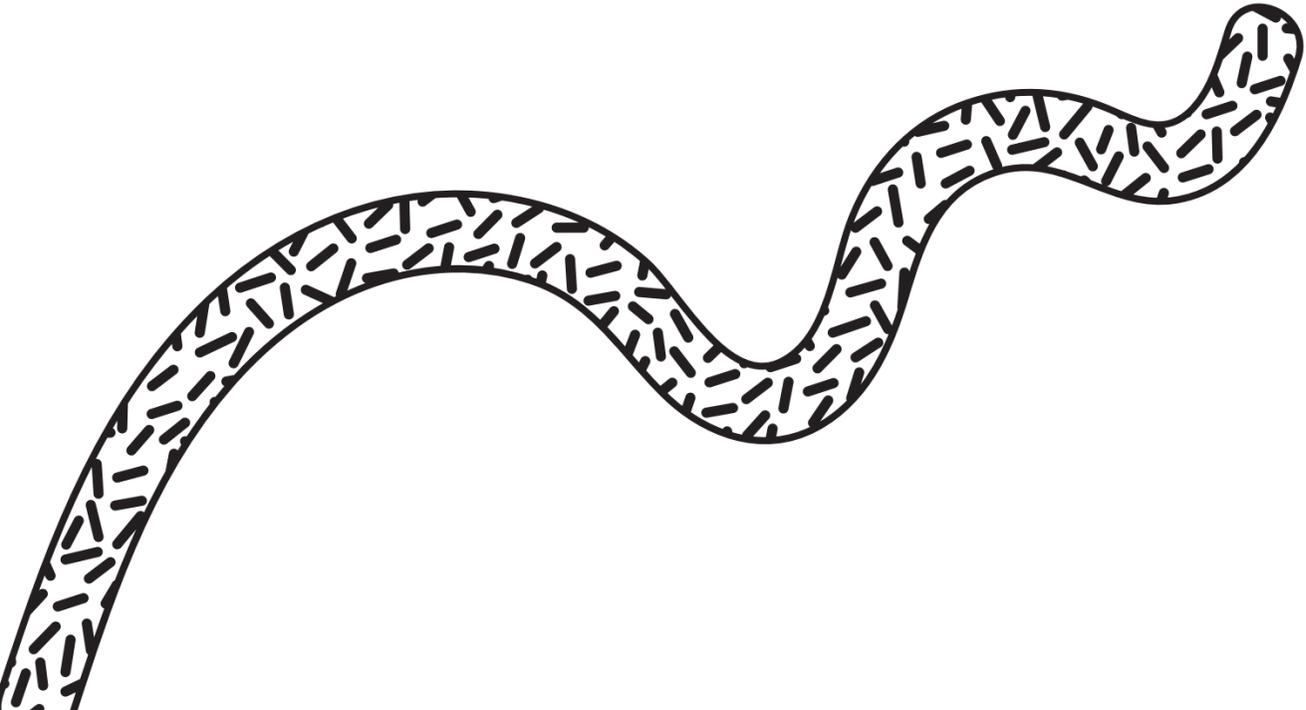
Regeln für den Workshop

- wir lassen einander ausreden
- Jede Person darf etwas beitragen, niemand muss
- Es gibt kein Falsch oder Richtig – Gefühle sind valide
- Bitte nichts (Be-) Werten
- Freiwilligkeit!
- Falls persönliche Dinge geteilt werden, bleiben diese in diesem Workshop





Kurze Kennlernrunde





EL HOTZO

@elhotzo



Ende 2019

Ende 2023

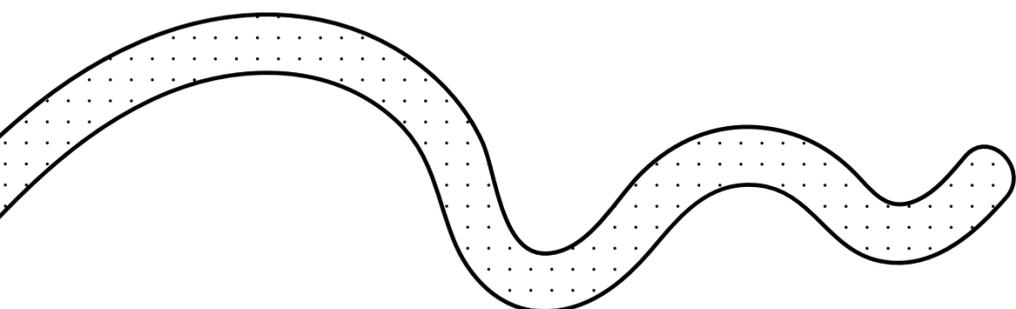


Ehrenamt?
Inflation
Überbelastung

Fachkräftemangel
Rassismus

Krankheit

Pandemie
Kriege
Rechtsruck
Klimawandel
Überarbeitung
Naturkatastrophen



Grenzen und Bedürfnisse

Was ist Selbstfürsorge?

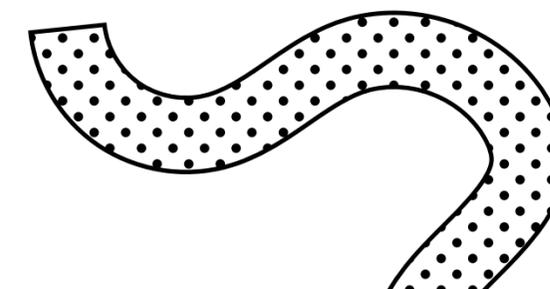
Selbstfürsorge jenseits der
Wellnessindustrie

Ich kann die Welt nur
besser machen, wenn es
mir selber gut geht!

Akzeptanz



Erfüllung der Bedürfnisse



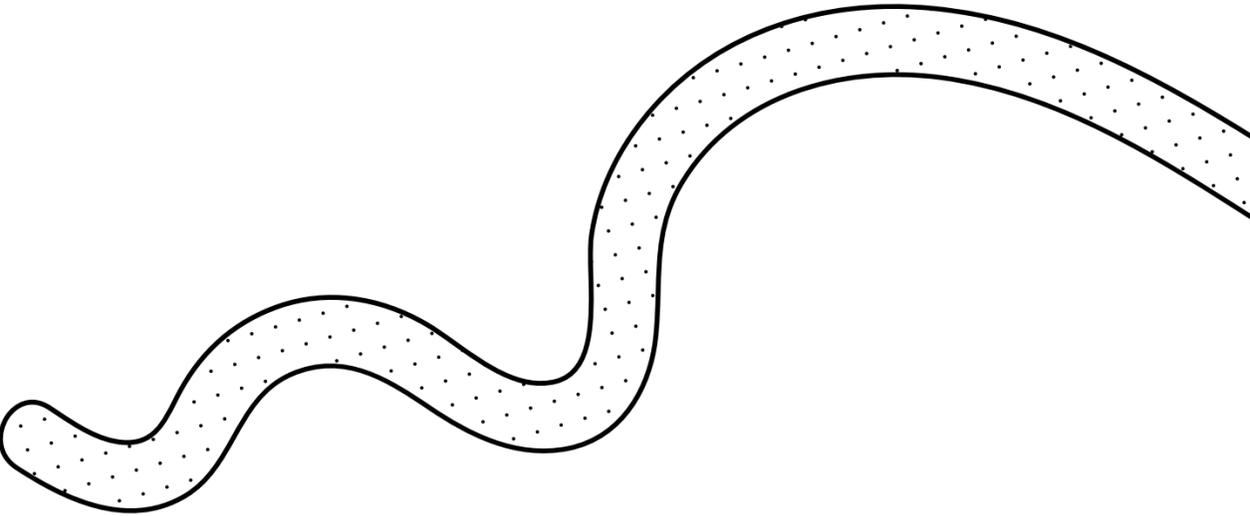
Warum Selbstfürsorge?

- sich den Raum nehmen sich um sich selbst zu kümmern
- Machtvoll gegen die Mühlen der Arbeitswelt
- Vertrauen zu sich selbst fassen
- Aufbrechen von Glaubenssätzen und Mustern

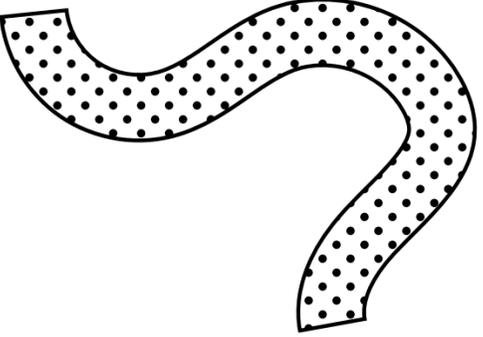


Selbstfürsorge = Selbstliebe?

- es reicht die Bereitschaft dir selbst und deinem Körper etwas Freundlicher und mit Offenheit zu begegnen
- Wahrnehmen ohne direkt zu bewerten
- Ziel: Bedingungslose Wertschätzung



radikal im Sinne von: von Grund auf,
umfassend, ganzheitlich



Be positive!

Toxische Positivität

- um uns besser zu fühlen gibt es kein einheitliches Rezept
- es ist nicht allein eine Frage des “Mindsets”
- natürlich ist es wichtig nicht immer vom schlimmsten auszugehen
- jedoch löst der reine Fokus auf das “gute” nicht automatisch alles “schlechte” in Luft auf
- spirituelles Umgehen und spirituelles “Gaslighting” als Gefahr
- nicht immer ist es möglich aus einer negativen Erfahrung oder Krise etwas gutes zu ziehen

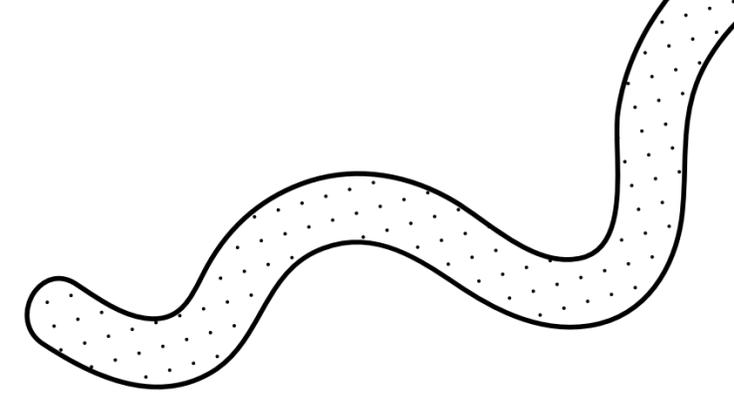
Anfangen

- Erfahrung des Scheiterns reißt jegliche Motivation ein
- Weitermachen wie bisher ist die bequemste Option
- Wenn-dann-Mechanismus
- gute Nachricht: jeder Zeitpunkt anzufangen ist gleich gut
- Sich mit sich selbst und ggf. Veränderung zu beschäftigen kann Angst machen
- Mutig sein und “Babyschritte”
- kleine Veränderungen und Gewohnheiten antrainieren (z.B. an bereits bestehende wie Zähneputzen)
- auf kleine Veränderungen können große folgen
- jeder Tag ist unterschiedlich - wenn man es mal nicht schafft - nicht als Scheitern werten

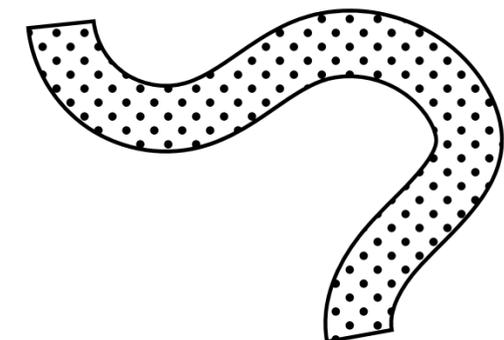
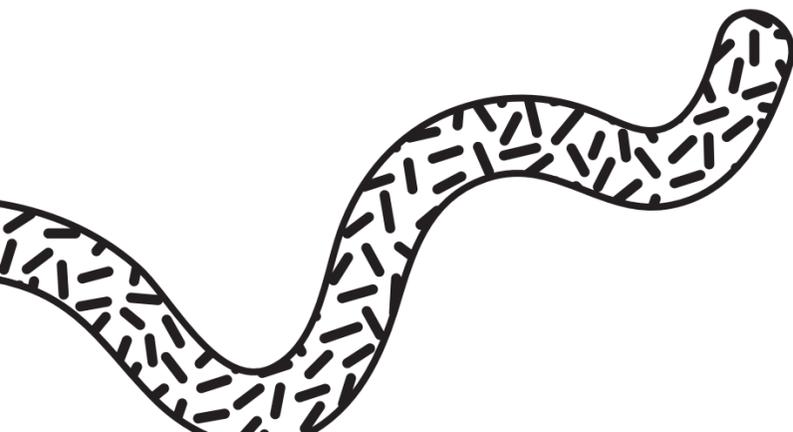
Gefühle fühlen!

- Schon in der Kindheit werden einem Gefühle manchmal abgesprochen oder verdrängt (Geschlechterspezifische Unterschiede)
- emotionale Reaktionen werden häufig als “zu Viel” bewertet
- wir müssen “funktionieren”
- menschliche Gefühle sind vielfältig und normal!
- Gefühle sind nicht grundlos da - Behandeln wir sie wie Empfindungen, die unsere Grundbedürfnisse betreffen
- Gefühle fühlen ist Übungssache
- Raum geben, reagieren, handeln

Sprache und Gedanken

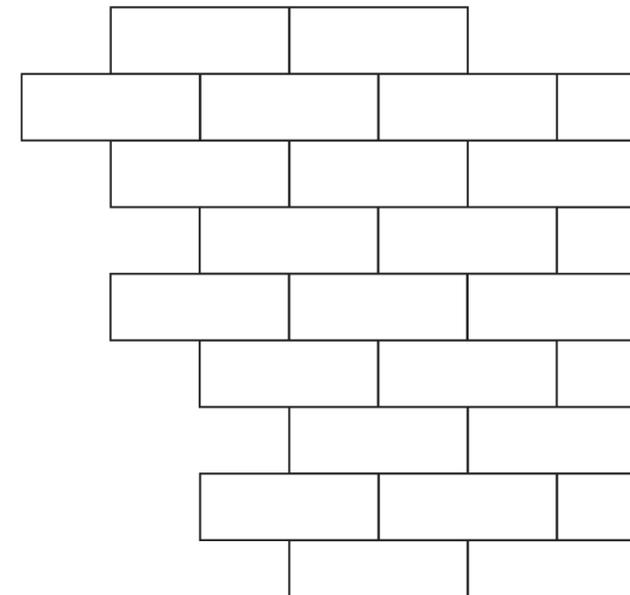


- Sprache erzeugt Gedanken, Gedanken erzeugen Gefühle, Gefühle erzeugen Gedanken...
- Überidentifikation mit bestimmten Gedanken führen zu Mustern und Glaubenssätzen
 - z.B. “Ich bin nicht gut genug.” “Ich bin zu laut.” “Ich bin zu faul.” “Ich bin zu...”
- Schritt 1: Glaubenssätze identifizieren
 - Aufmerksamkeit schulen für wiederkehrende Gedanken und Gedankenspiralen in Verknüpfung zu bestimmten Gefühlen
- Schritt 2: Akzeptieren, aber nicht als die einzige Wahrheit über dich annehmen



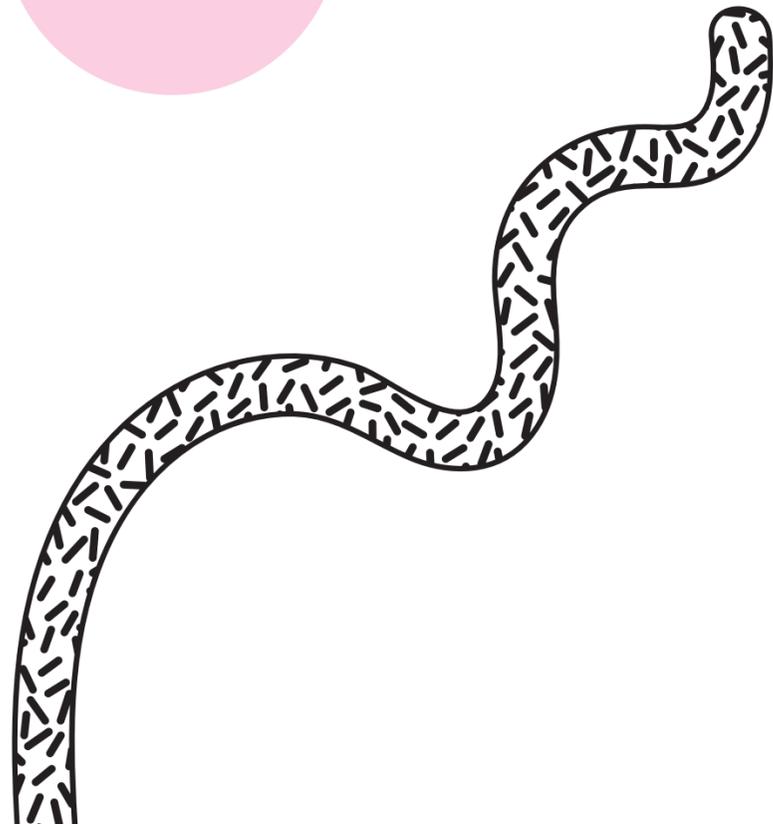
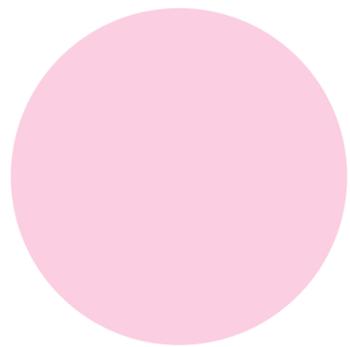
Stress

- Was ist eigentlich Stress?
- Stress ist ungleich Stressoren
- Stress ist Reaktion auf diese in unserem Körper
- Stresshormone sorgen für Anspannung, Alarmbereitschaft, steigenden Blutdruck, schnellere Atmung - "fight or flight"
- einen Stressfaktor zu entfernen, heißt nicht automatisch, dass der Stress reduziert wird
- Der Körper sollte den Stressreaktionszyklus durchlaufen





Was sind
Stressfaktoren für
mich?



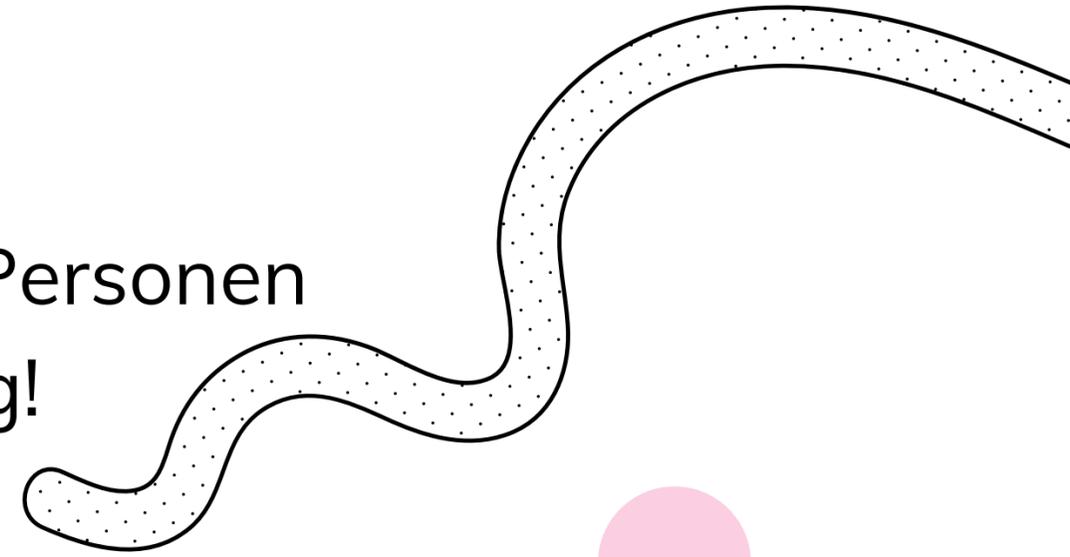
Welche kann ich
beeinflussen oder
im kleinen etwas
tun?

Sport

einfach mal
losheulen



Zeit mit vertrauten Personen
+ Umarmung!



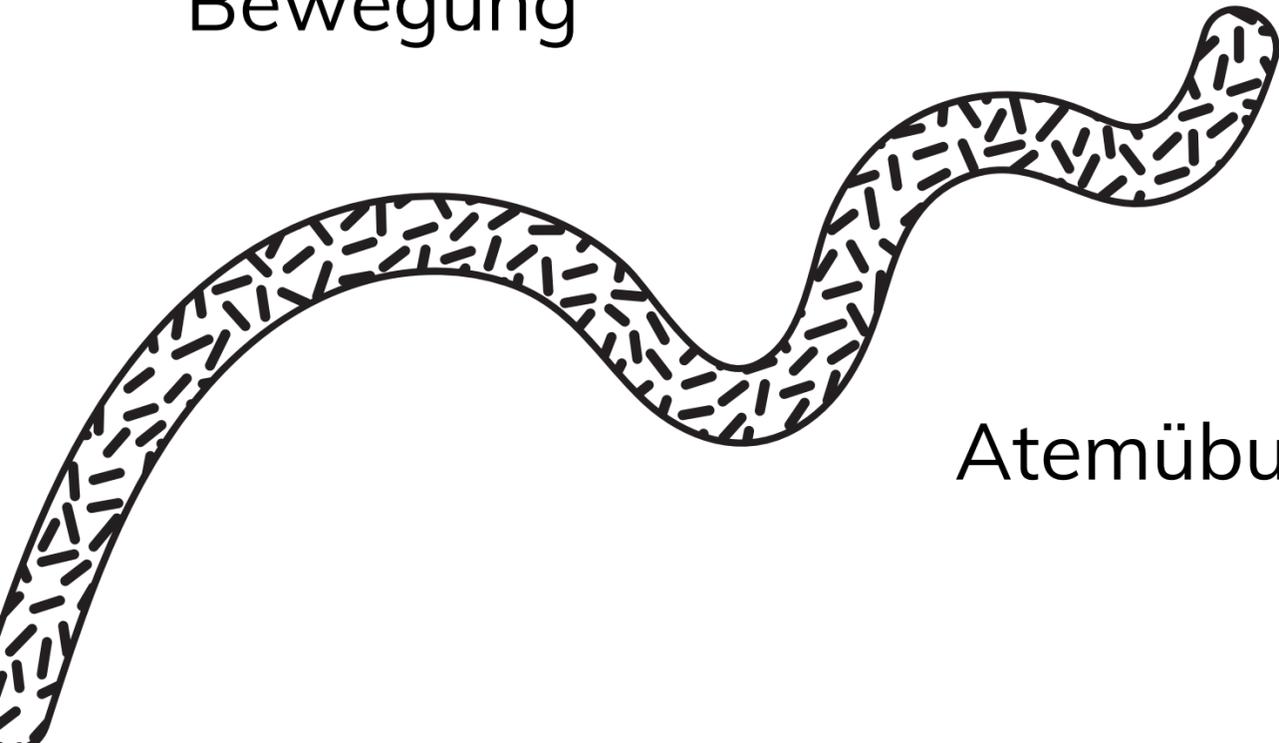
lachen

einmal kräftig Schütteln!

Tiere
streicheln

Bewegung

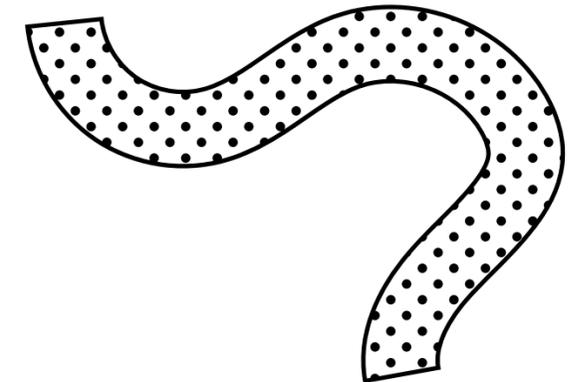
Musik aufdrehen und durch die
Küche tanzen



Atemübungen



kreativ ausleben



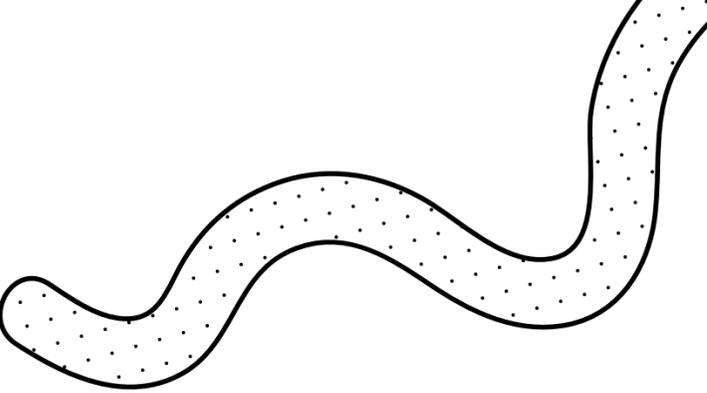
Kontrolle

“[...]Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, [...] Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.” (Reinhold Niebuhr)

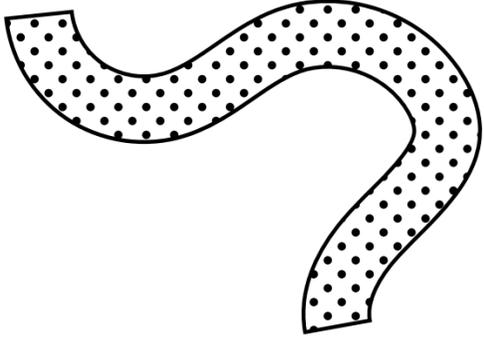
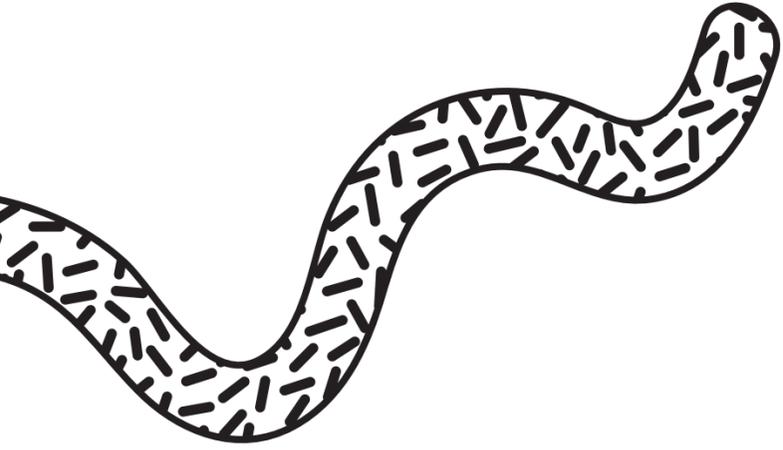
- Dinge im kleinen zu tun, kann ermächtigend sein und Gefühl des Kontrollverlusts entgegenwirken
- Akzeptanz manche Dinge nicht ändern zu können, kann befreiend wirken
- Manifestieren und Visualisieren können motivierend wirken
- Loslassen - mit Neugierde und Offenheit ins Ungewisse
- One day at a time

Schlaf, Erholung und Pausen

- Schlafen ist Magic - hilft in erstaunlich vielen Situationen
- zu wenig Schlaf hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden, Immunsystem und Körper
- Bei Einschlafschwierigkeiten können kleine Abendroutinen helfen - aber kein Stress!
- Viel Arbeit, viel zu tun, ständig produktiv sein, am besten Leidenschaft zum Beruf gemacht, wenig Erholung
- Existenzängste üben noch zusätzlichen Druck aus
- häufig machen wir so weiter "bis es nicht mehr geht"
- Pausen und Schlaf sind Voraussetzung überhaupt arbeiten zu können und kein Luxus!

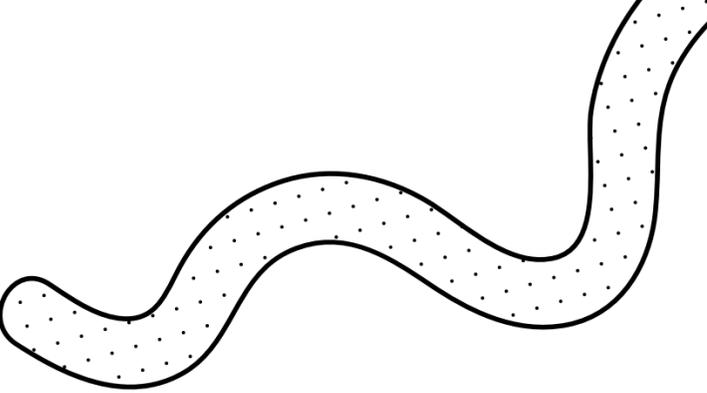


Entspannen vs. Verdrängen
“is ist helping, or harming me?”



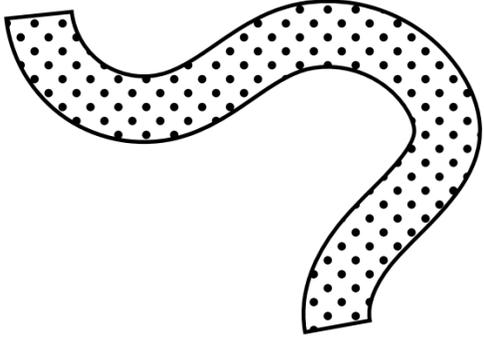
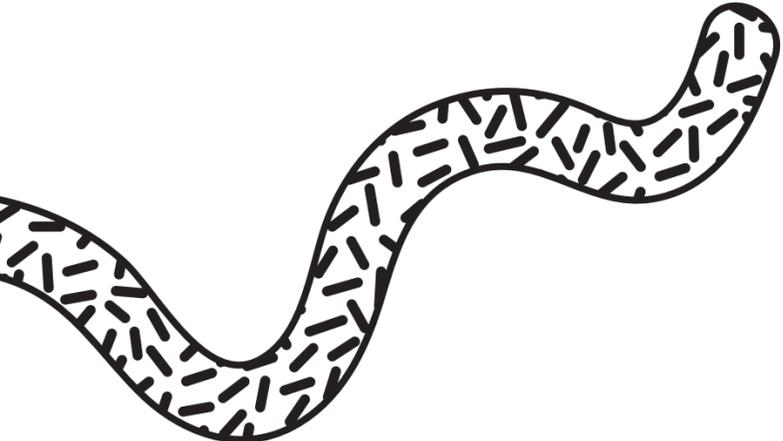


- Habe ich wirklich keine Zeit?
- Wie priorisiere ich meine Zeit?
- Habe ich mir zu viel vorgenommen?
- Es ist nicht machbar sich jeden Tag allen Lebensbereichen zu widmen
- Habe ich vielleicht gerade 3 Minuten für eine kurze Atemübung oder Stretching?
- Was sind die Dinge denen ich mich widmen muss und möchte
- Wie kann ich diese in meiner Woche unterbringen?
- Pausen und Erholung nicht vergessen! Klein Anfangen!
- Vielleicht helfen dir Listen?



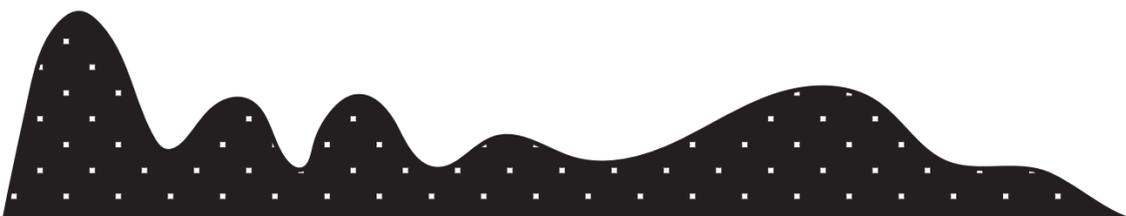
Geduld - Alles ist ein Prozess!

kein stetiges Wachstum ist kein Scheitern!

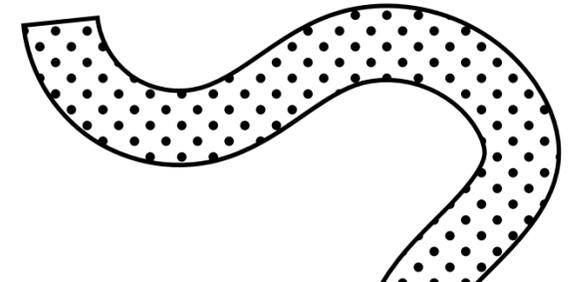
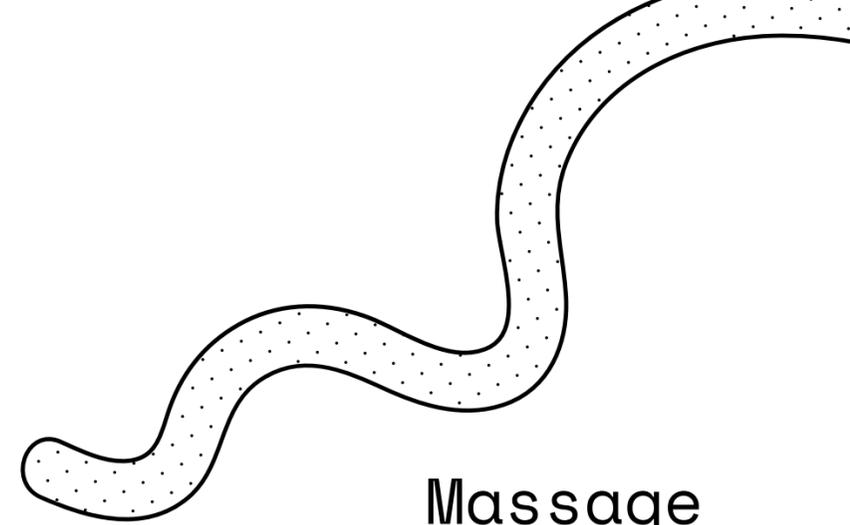




Grenzen

- Grenzen zu setzen ist nicht immer leicht
 - Schritt 1: Grenzen kennen
 - auch gut gemeinte Dinge können grenzüberschreitend sein
 - inneres unbestimmtes Unwohlsein kann ein guter Indikator sein
 - nur Du allein definierst deine Grenzen
 - Grenzen sind nicht unveränderbar
 - Grenzen sind persönlich - auch bei anderen akzeptieren
 - Schritt 2: Grenzen kommunizieren - mit sich selbst und betroffenen anderen
- 

etwas bauen/basteln
Trash-TV schauen
das Bett machen
Musik hören
Kerzen anzünden
spazieren gehen
Essen bestellen
Freund*in anrufen
kochen
Tagebuch schreiben
Nägel lackieren
Sport
Kuchen essen
weinen
nach Hilfe fragen
Kaffee trinken
zu Hause bleiben
ein Buch lesen
schlafen
fragen
Schreibtisch aufräumen
Etwas neues ausprobieren
Handy ausschalten
ein Treffen absagen
rausgehen
ein Projekt aufgeben





Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit

Danke für eure Offenheit
Seid geduldig und nett zu euch!

