

16.11.2021

SELBST- FÜRSORGE

Mit Achtsamkeit und Hygge für
die mentale Gesundheit sorgen

Danja Schuster

CAS Gesundheitspsychologie

Stressmanagement- und Resilienztrainerin

Systemisches Coaching

Mobil
KRANKENKASSE



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

SELBSTFÜRSORGE

- Pause machen
- Ausgleich schaffen
- Sich Gutes tun
- Genießen
- „Hygge“
- Sich wichtig nehmen
- Grenzen ziehen und auch mal Nein sagen
- Sich selbst nicht ganz hinten anstellen
- Selbstmitgefühl - Verständnis für sich selbst haben
- Selbstakzeptanz
- ...



SELBSTFÜRSORGE

= Sorge tragen für Geist und Körper der eigenen Person

- Gegenteil von „Selbstausbeutung“
- Sich selbst (be-) achten
- „Gesunder Egoismus“
- Wesentliche Komponente für körperliche, emotionale und psychische Gesundheit

→ Mehr Energie, Zufriedenheit, Gelassenheit, Selbstbestimmtheit und bessere Beziehungen





WARUM SELBSTFÜRSORGE

„Sei-glücklich-und-verwirkliche-dich-selbst-Trend“?

TREND ODER HOFFNUNG?

**Gegenpol zum alarmierenden Fortschreiten von
Selbstaussbeutung, Selbstsabotage, Selbstoptimierung!**

- Ungebremste Erfolgsspirale (besser, schneller, weiter)
- Innere Antreiber und Glaubenssätze (Sei perfekt! Sei Stark! Streng dich an! Mach es allen recht!)
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!?
- Eingespielte Automatismen geben keinen Raum für gesunde Selbstbeobachtung (alarmgebende Gedanken, Gefühle)

Bedürfnisse?!?!





Selbstverwirklichung

Individualbedürfnisse
(Anerkennung, Erfolg, Wertschätzung)

Soziale Bedürfnisse
(Bindung, Freundschaft)

Sicherheit
(Einkommen, Arbeit, Wohnen)

physiologische Grundbedürfnisse
(Essen, Schlafen, körperliche
Unversehrtheit, Sexualität)





Ja, sehr häufig Gelegentlich Nein, zu selten

Ich nehme meine Bedürfnisse und was mir gut tut, körperlich wahr.

Ich lebe nach meinen Werten und danach, was mir wichtig ist.

Ich plane Zeiten dafür, mich gut um mich zu kümmern.

Ich weiß, was mir Energie raubt.

Ich nehme mir Zeit in mich hinein zu horchen, was ich gerade bräuchte.

Ich bin dankbar für das, was ich habe.

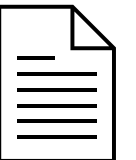
Ich setze anderen gegenüber Grenzen

Ich sage „Nein“, wenn nötig

Ich suche Unterstützung bei anderen und lasse mir helfen

CHECK

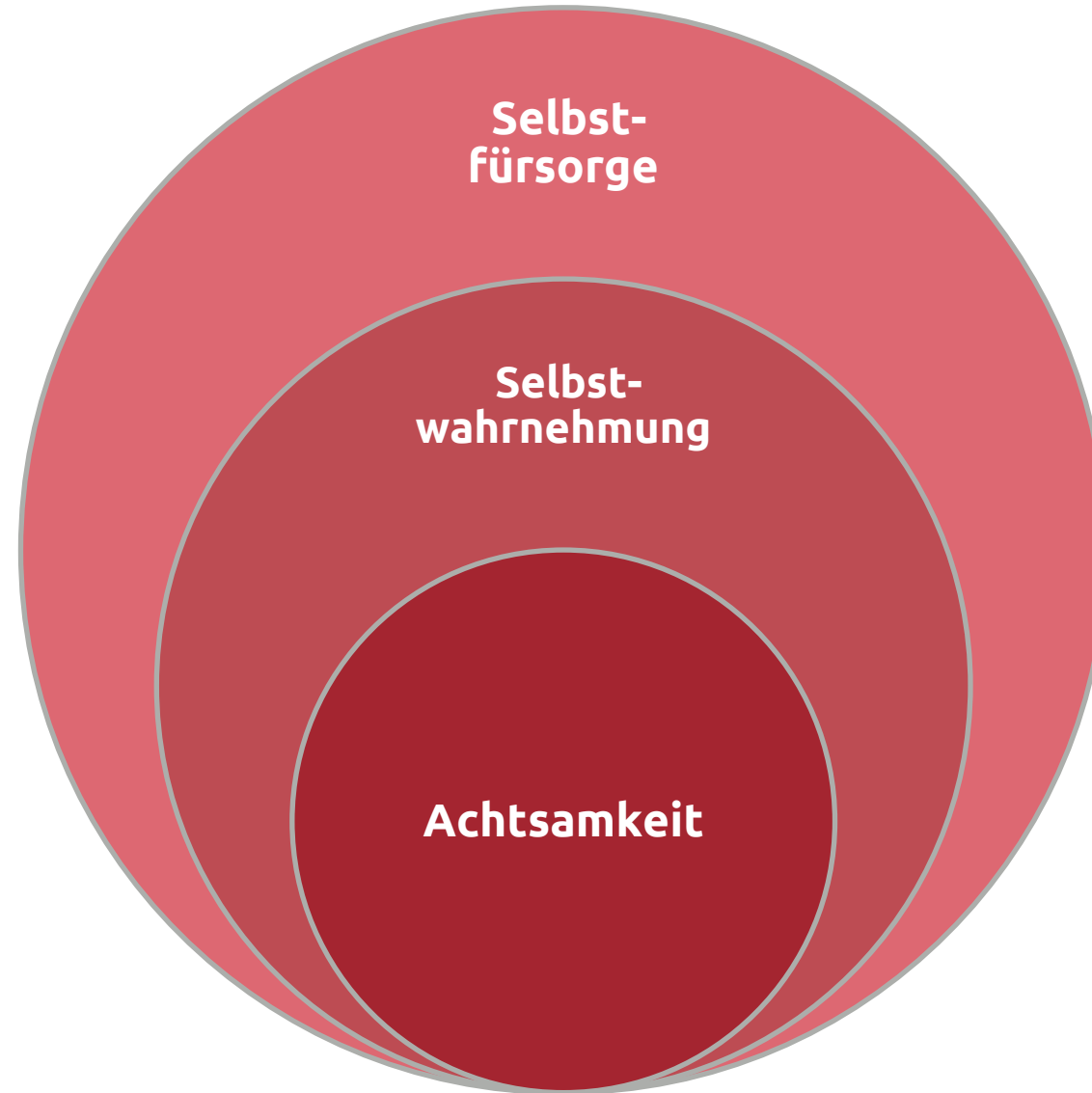
Gehst du selbstfürsorglich mit dir um?





HOW TO....?

Selbstfürsorge heißt nicht Selbstoptimierung





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

ACHTSAMKEIT

Die Basis

ACHTSAMKEIT

„Achtsamkeit bedeutet aufmerksam zu sein auf das, was im gegenwärtigen Moment passiert, im Geist, Körper und im externen Umfeld - in einer Haltung der Neugier und des Wohlwollens.“

- Ermöglicht uns zu spüren „was ist“
- Ermöglicht uns die Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse
- Ermöglicht uns auf diese Signale zu reagieren
 - = emotionale Intelligenz
(Empathie sich selbst gegenüber)



WEGE ZUR ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit durch Meditation

z.B.:

- Body Scan
- Atemmeditation
- MBSR

Achtsamkeit im Alltag

z.B. Achtsames Beobachten

- Bewusstes Essen
- Achtsames Gehen
- Bewusstes One-tasking

ACHTSAMES BEOBACHTEN



Oft sind wir mit den Gedanken überall – nur nicht bei dem, was wir gerade tun.

→ Was tue ich gerade?

Wir ignorieren Gefühle oder erlauben sie uns nicht.

→ Was fühle ich gerade?

Unbewusste, dysfunktionale Gedanken (Befürchtungen, Schwarzmalerei)

→ Was denke ich?
Ist das wirklich wahr?

The image features several tall, lattice-structured communication towers silhouetted against a sky transitioning from a warm orange glow at the horizon to a deep blue at the top. The towers are of varying heights and are equipped with numerous antennas and satellite dishes. Thin cables are visible stretching between the towers. The word 'ÜBUNG' is centered in the image in a large, white, sans-serif font.

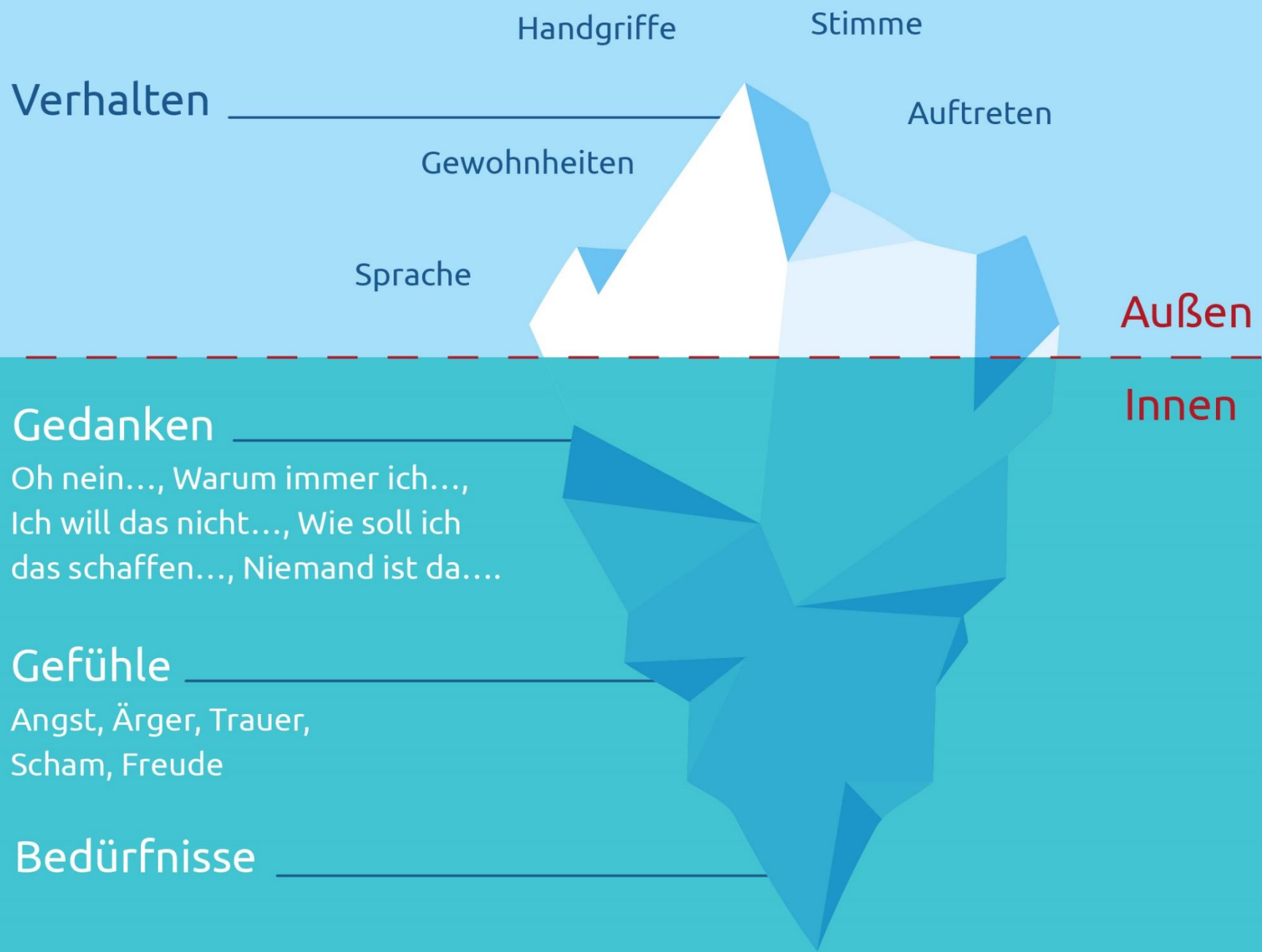
ÜBUNG





SELBSTWAHRNEHMUNG

Ermöglicht **bewusste** Reaktionen und Handlungen



A close-up photograph of a person's hand holding a dark-colored Samsung smartphone. The person is wearing a grey cap and a blue patterned top. The background is blurred, showing an outdoor setting with greenery and a building. The text 'SELBSTWAHRNEHMUNG' is written in red, and 'IM ALLTAG PRAKTIZIEREN' is written in white, both in a bold, sans-serif font, overlaid on the right side of the phone.

SELBSTWAHRNEHMUNG
IM ALLTAG PRAKTIZIEREN



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement



WAHRNEHMUNG DER EIGENEN ENERGIETANK-ANZEIGE



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

WAHRNEHMUNG ÜBERHITZTER REAKTIONEN





DIE 4 A'S

Alarm wahrnehmen (Selbstbeobachtung)

Frühzeitiges Erkennen von Stress-Signalen/unzweckmäßigen Reaktionen

Abkühlen

- Inneres Sortieren und Eindämmen überschießender Reaktionen.
- z.B.: tiefes Durchatmen, Ruhewort, ein Schritt zurück, Bewegung

Analysieren

- Realistisches Einschätzen der Situation (Lohnt sich der Ärger? Wie schlimm ist es wirklich?)
- Bewusstes Wählen einer Handlungsoption:

Aktion: durch umplanen, delegieren, Unterstützung suchen, etc.

oder Ablenkung: Sport, Musik, Gespräche, etc.



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

DEN INNEREN KRITIKER ERKENNEN

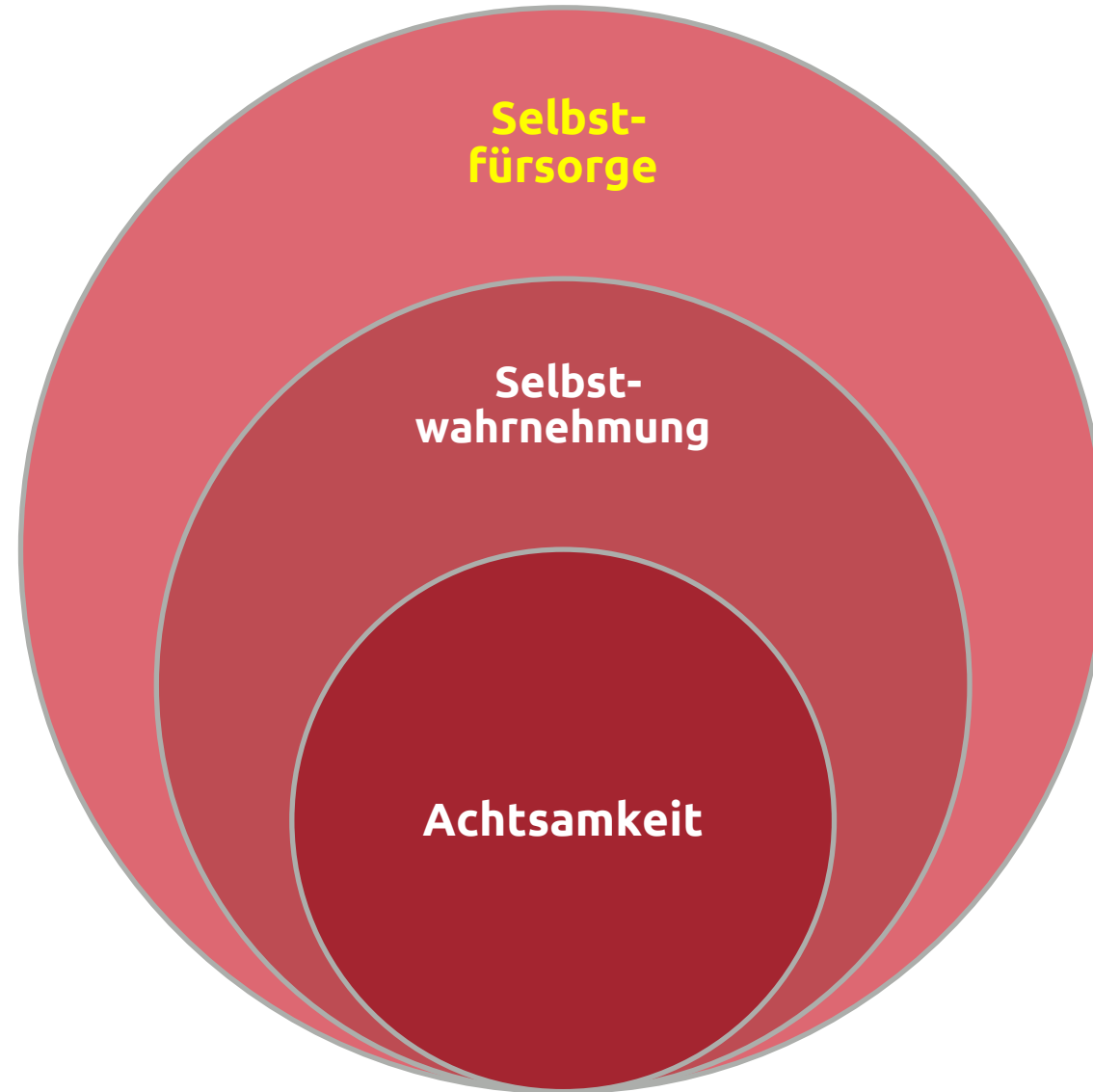
INNERE ANTREIBER

- **Ungeduld** (alles möglichst schnell erledigen wollen, möglichst viel auf einmal machen wollen)
- **Perfektionismus** (es allen recht machen wollen, hohe Selbstansprüche, starkes Harmoniestreben)
- **Einzelkämpfer-Tendenz** (um alles selbst kümmern wollen, Streben nach Unabhängigkeit, keine Hilfe annehmen wollen)
- **Kontrollstreben** (Wunsch nach Sicherheit, Übervorsichtigkeit, Angst vor Kontrollverlust und Fehlentscheidungen)
- **Selbstüberforderung** (Nicht Neinsagen können, unrealistische Zeitplanung)
- **Streben nach Anerkennung** (hohes Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Angenommensein, Angst vor Ablehnung)
- **Blick auf das Negative** (Fokussierung auf die negativen Aspekte einer Situation, Ausmalen negativer Konsequenzen)
-





STOP





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

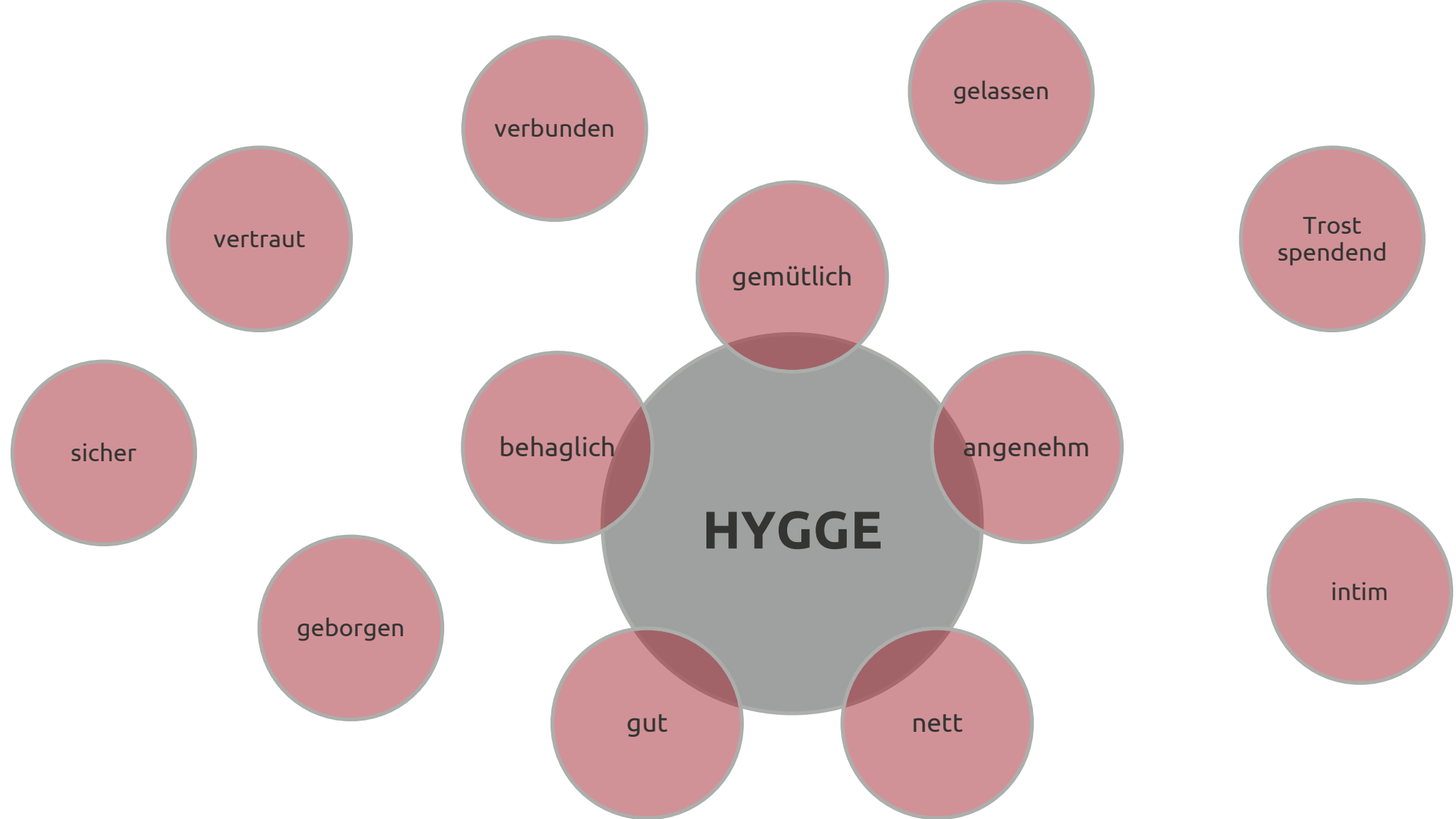
UMSETZUNG IM ALLTAG

Selbstfürsorge planen und leben

hygge

an atmosphere of warmth,
wellbeing and cosiness, when you
feel at peace and able to enjoy simple
pleasures and being in the moment.

[hue-gah]



Hygge ist eine Lebensart bzw. -philosophie, welche die Selbstfürsorge unterstützt.
Es geht darum für Wohlbefinden zu sorgen, durch Dankbarkeit, Wertschätzung und gelebter Zusammengehörigkeit – garniert mit vielen achtsamen Genussmomenten und Gemütlichkeit.



HYGGE

- **Bewusst mit sich selbst umgehen** (mit was „nähre“ ich mich, mit wem verkehre ich, wie verbringe ich meine Zeit)
- **Bewusster Lebensstil und Konsum** (was brauche ich, was ist mir wichtig, Abwendung von materiellen Werten, Dankbarkeit für die einfachen, schönen Dinge im Leben)
- **Licht** als besonders wichtiger Aspekt
- **Zusammensein** mit Freunden, Familie, Bekannten





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

HYGGE PRAKTIZIEREN

- Kerzen und kleine Lichtquellen
- Entspannung, z.B mit einer Tasse Tee
- Zwangloses Beisammensein mit Familie und Freunden (soziale Wärme)
- Zufluchtsort (Heim zum Wohlfühlen)
- Bewusster Genuss (selbstgemachtes, gutes Essen)
- Natur





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

„WIR-ZEITEN“

Zum Beispiel

- Regelmäßige Verabredungen (z.B. jeden ersten Samstag im Monat)

- ! → Im Kalender eintragen
- → kein „Es-muss-alles-perfekt-sein-Druck“





„ICH-ZEITEN“

Zum Beispiel

- Tägliche „Unerreichbar-Zeit“ (und wenn es nur 15 Min. sind)
- 5 Min. vor allen anderen aufstehen
- Einmal im Monat „Ich-Tag“



→ Im Kalender eintragen

→ Mit Familie/ Kollegen absprechen



GENUSS

Wertvolle Zeit genießen:

- Schöne Ereignisse bewusster wahrnehmen
- Genuss in den alltäglichen Dingen
- Das tun, was man wirklich braucht
- Pausen wirklich erholsam gestalten

→ **Genussmomente planen**



**WAS NEHMEN
SIE MIT?**





movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

**VIELEN DANK &
GUTES GELINGEN**



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

movement24 GmbH

Luisenstraße 62
D-80798 München

Telefon: 089/92779929
E-Mail: info@movement24.de
Web: www.movement24.de