

Selbstfürsorge

Uniklinik RWTH Aachen
MFA Workshop 18.11.2023

Was bedeutet Selbstfürsorge?

Selbstfürsorge heißt,

sich selbst liebevoll und wertschätzend zu begegnen,
das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen
und aktiv zum eigenen Wohlergehen beizutragen.

© Dahl & Dlugosch, 2020

Überblick

Was ist und wie geht Selbstfürsorge?

- Leben in Balance
- Eigene Werte als Anker
- Der Stressfalle entkommen!
- Pausen gestalten
- Kraftquellen finden
- Strategien und Ressourcen entwickeln
- Dankbarkeit praktizieren

Leben in Balance

- Modell der Lebensbalance (nach Peseschkian)

Die 4 Bereiche
des Lebens, um im
inneren Gleich-
gewicht zu sein!



Lebensbereiche

- **Körper:**
 - Körper und Körpersignale wichtig nehmen, Gesundheit proaktiv gestalten, Bewegung, Sport, Erholung/ Entspannung
- **Kontakt:**
 - Soziale Bindungen, Austausch und Unterstützung, digitale Vernetzung, Konflikte lösen
- **Leistung:**
 - Vor allem Arbeit/ Beruf und weitere Verpflichtungen, Finanzen
- **Muße:**
 - Zeit für sich selbst, Kraft schöpfen, Innehalten, Reflektieren über Sinn, persönliche Werte und Ziele, Hobbies

Wie geht Selbstfürsorge?

- Kreativität
- Entspannung
- Innere Bilder/Reisen
- Frische Luft
- Sport/Bewegung
- Hobbies
- Reisen
- Achtsamkeit als Grundlage für Resilienz

Wie geht achtsam sein?

- Lauschen
- Genau schmecken/riechen/fühlen
- Barfuß gehen
- Gelassen bleiben
- Tagträumen
- Spazieren gehen
- Meditation

Innehalten

- Den Moment wahrnehmen!
- Wie geht das?
- Einen Augenblick innehalten
- Aufmerksamkeit nach innen richten
- Tief durchatmen
- Körper spüren
- Sich selbst ein Lächeln schenken



Quelle Bild: Internet

Eigene Werte als Anker

- Was sind die wichtigsten Dinge für mich?
- Welche Ziele habe ich?
- Auf welchem Grund stehe ich?
- Wer sind die wichtigsten Menschen für mich?
- Welche Rollen habe ich im Leben?
- Wie lautet mein Lebensmotto- meine Philosophie?

(nach Seiwert)

Was ist Stress?

- Eustress (positiv)= grüner Bereich:
- Gesunde überlebenswichtige Reaktion des Körpers auf Anforderung
- -> Herzfrequenz steigt
- -> Puls steigt
- -> Blutdruck steigt
- -> Verdauungsleistung sinkt

Was ist Stress?

- Distress (roter Bereich):
- Überlastung durch Leistung!
- Ungesunder Stress!
- Erste Anzeichen erkennen!
- Körper und Seele dürfen nicht ständig auf Hochtouren laufen
- -> Folge: Erkrankungen drohen

Der Stressfalle entkommen

- Achtsamkeit:
 - ->Körper und Seele im Moment wahrnehmen

- Selbstreflektion:
 - ->Rückblick auf den Tag
 - ->Stressmomente identifizieren
 - ->one-line-a-day-Tagebuch führen

- Spannung regulieren:-wie??

Spannung regulieren

- Toilettengang
- Durchatmen
- Lüften
- Singen
- lachen
- Position ändern
- Spazieren, bewegen
- Auszeiten gönnen
- Arbeitszeit reduzieren
- Übergänge gestalten
- Abgrenzen
- Schutzhülle vorstellen
- Supervision
- Kollegialer Austausch
- Pausen machen!

Tipps zum „Runterkommen“:

- Tipps zur Stressbekämpfung-> **Handout**
- Guter Schlaf- wie geht das? -> **Handout**
- Liste „meine persönliche Selbstfürsorge“-> **Handout**

Pause

- Pause: rechtlich gesehen Teil des **Arbeitsschutzes für Beschäftigte**
- dient Sicherheit und Gesundheit (§1 ArbZG)
- Arbeits-und Ruhezeit werden definiert und unterschieden
- AG ist verpflichtet, Ruhepausen zu gewähren (30 Min./6-9 h/45 Min.>9h) (§4 ArbZG)
- ArbZG enthält ebenso Regelungen zu Höchstarbeitszeit, Nachtdienst, Sonn-und Feiertagsarbeit sowie Rufbereitschaft.

Pause

- Im modernen Arbeitsalltag gilt es oft als schick, überarbeitet zu sein und ohne Pause auszukommen!
- Aber: Pausen sorgen für Erholung!
- Prophylaxe Burnout!
- Pausen machen produktiver!
- mehrere Kurzpausen über den Tag verteilt, am besten individuell planbar sowie alle 2 Stunden eine verlängerte Pause sind ideal
- Bsp. “do nothing for 2 minutes”

Pausensignale

- Hunger und Durst
- Verspannungen
- Sinkende Konzentration
- Leere im Kopf
- Flüchtigkeitsfehler
- Arbeitsmenge und Motivation lassen nach
- Gereiztheit.....

Pause

Selbstcheck Pause

- Wie verbringe ich meine Pause?
- Erholungsziel definieren
- Möglichst keine Störungen
- Kontrast zur Tätigkeit



Was ihr tun könnt!

- **Problemfreie Zonen schaffen:**
- Kontrast zu den Arbeitsbelastungen schaffen
- -> das Gegenteil tun (zum Abschalten kein „Tatort“...)
- Welche Komfortzonen hast du?
- Welche könntest du dir schaffen?
- Wie kann der erste Schritt dahin aussehen?

Was ihr tun könnt!

- **Schleusen einbauen:**
- Übergang Arbeit/ arbeitsfreie Zeit gestalten
- Belastungen abstreifen
- Welche sind deine Schleusen?
- Sammele Ideen
- Lege einen ersten Schritt fest!
- Arbeitstag gut beenden!

Arbeitstag gut beenden

- Alle Geräte ausschalten
- Noch mal alle Aktivitäten des Tages Revue passieren lassen-
etwas vergessen?
- Schreibtisch aufräumen
- Plan/ Termine für den nächsten Tag anschauen
- Sich von der Arbeit verabschieden
- Bewusst abschließen (Büro/ Schrank)
- Sich gedanklich auf den Feierabend einstellen

Was ihr tun könnt!

- **Unterstützung suchen:**
- Wer unterstützt dich?
- Bei wem kannst du Energie tanken oder dich ablenken?
- Wessen Unterstützung könntest du außerdem noch in Anspruch nehmen?
- Erst Schritte der Umsetzung?

Was ihr tun könnt!

- **Kraftquellen identifizieren:**
 - Welches sind deine Quellen der Kraft?
 - Welche könntest du noch nutzen?
 - Erste Schritte?
- **Selbstcheck!**

Tipps zur Selbstfürsorge von euch

-

Strategien und Ressourcen

Täglich mind. 30 Minuten bewegen, Entspannungstechnik erlernen, 3x tgl. herzlich lachen, Zeit für Familie und Freunde nehmen, nach dem persönlichen Sinn des Lebens suchen, den flow bei der Arbeit suchen (Stärken identifizieren, Kompetenzcheck, Ziele setzen), sich alles von der Seele reden, tief atmen, einen Tag voraus planen, plusminusnull- für jede neue Aufgabe eine abgeben, frische Luft tanken, in die Natur gehen, nein sagen, delegieren, auf den Körper hören, Sonne tanken, loslassen, nicht alles haben müssen, Pausen machen, gesund ernähren, viel Wasser trinken, nach der Arbeit einen Moment für sich einplanen, Beziehungen pflegen, nicht perfekt sein wollen, Tagesrückblick, Dankbarkeitsjournal, freie Zeiten im Wochenplan lassen, träumen, nichts tun, kreativ sein, langsam gehen, Rituale etablieren, schlafen.....

Dankbarkeit praktizieren

- Dankbar sein für alles, was gut läuft
- Tagesrückblick
- Dankbarkeitstagebuch
- > **Dankbarkeit als Teil eines positiven Blicks auf das Leben!**
- Durch die Positive Psychologie mit Martin Seligman seit der Jahrtausendwende in den Fokus gerückt
- In Philosophie und Weltreligion schon immer Thema

Dankbarkeit

- AUF EINEN BLICK::
- **DER WERT DER DANKBARKEIT:**
- Schon seit der Antike setzten sich Philosophen mit der Dankbarkeit auseinander. Psychologen haben das Potenzial des komplexen Gefühls hingegen erst vor 20 Jahren entdeckt.
- Menschen, die das Glück, das ihnen im Leben widerfahren ist, zu schätzen wissen, sind zufriedener und leiden seltener an Depressionen, Sucht oder einem Burn-out.
- Dankbarkeit lässt sich fördern. Wissenschaftler versuchen daher, die Fähigkeit in Selbsthilfeinterventionen therapeutisch zu nutzen. Allerdings ist sie kein Allheilmittel, das sich für jeden eignet.

Corinna Hartmann: Sei dankbar. Spektrum.de, 28.10.2020

Die Stärken des Glücks

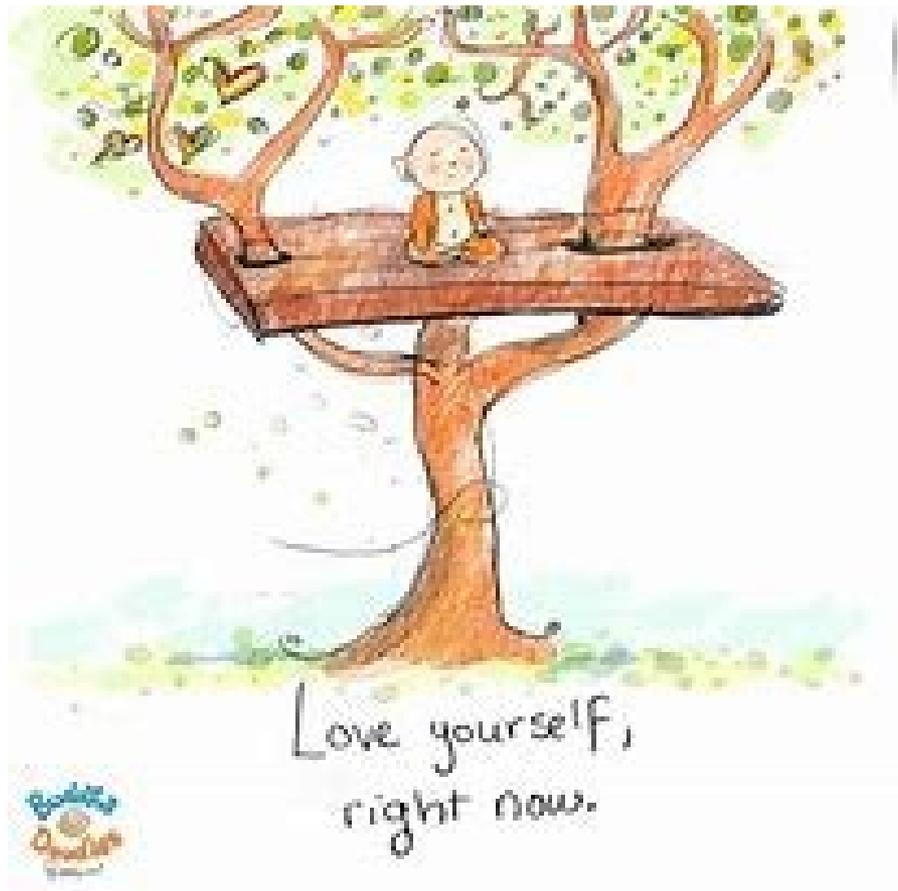
- Laut Positiver Psychologie die 6 wichtigsten:
 - Neugierde
 - Enthusiasmus
 - Dankbarkeit
 - Humor
 - Ausdauer
 - Bindungsfähigkeit

Ausblick

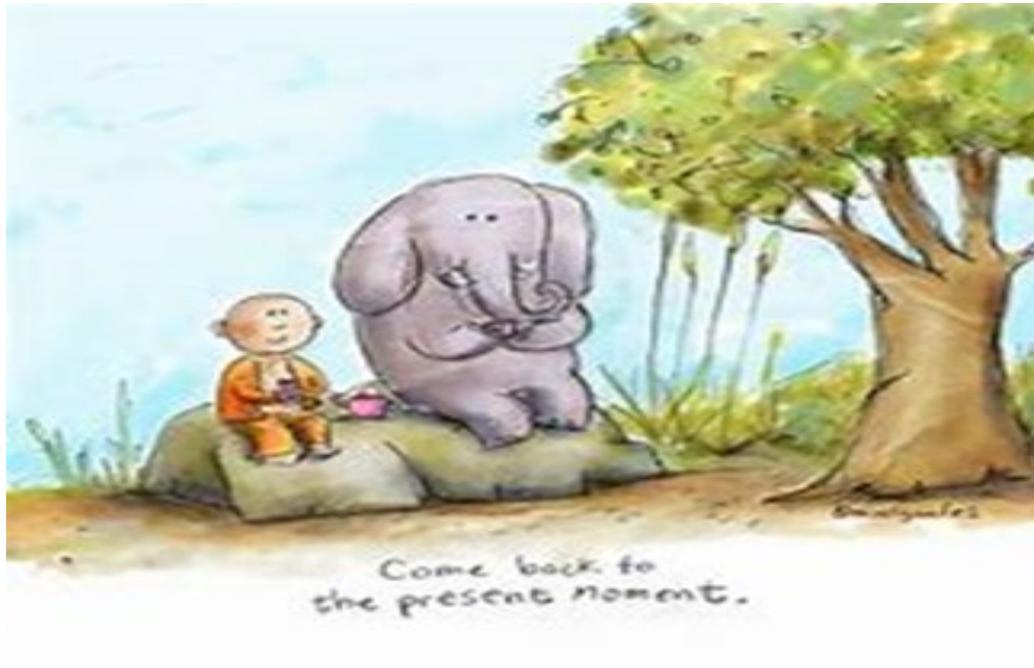
- **Aktiv zum eigenen Wohlergehen beitragen ist möglich!**
- -> eigene Kräfte nutzen
- -> Stress reduzieren durch bessere Planung
- -> Innere Haltung verändern
- -> mehr Ruhe und Gelassenheit an den Tag legen
- -> Lebensbalance herstellen
- -> Pausen/ Auszeiten planen
- -> dankbar für alles Gute sein

- => gesund bleiben!
- => Burnout vorbeugen

Bild



Atemübung gefällig?



Noch Fragen oder Rückmeldungen?



© fotogestoeber/Adobe Stock

Literatur

- Hantke/ Görges: Ausgangspunkt Selbstfürsorge. Junfermann, 2019.
- Horbach: 77 Wege zum Glück. G&U, 2008.
- Seiwert: Mehr Zeit fürs Glück. GU, 2002.
- Späth/ Grabitzki: Leben und Arbeiten in Balance. Beltz, 2012.

- Bildquelle: Buddha Doodles