

Selbstfürsorge

-Wege zur eigenen Achtsamkeit-

„Mit dem Fachwissen auf dem aktuellsten Stand zu sein,

im Beruf die volle Leistung zu bringen,

ist die Voraussetzung, damit ich in der Arbeitswelt

sowohl mit anderen mithalten

als auch als einzigartig unverzichtbar gelten kann.

Auch Familie, Freunde und Bekannte haben Erwartungen an mich,

die ich erfüllen soll, muss und möchte.

Nun, und was ist mit mir selbst,

meinen Erwartungen, Wünschen und Bedürfnissen?

Wo stehe und bleibe ich jeweils?

Was bin ich mir wert?“

Handout zur Präsentation zum NLP- Master (DVNLP)

Michaela H. Huber

vorgelegt am 22.09.2018

1.Theoretischer Hintergrund

1.1.Selbstfürsorge

Selbstfürsorge wird innerhalb eines lebenslangen Prozess erworben. Sie wird geprägt von den Kontexten, in welchen wir uns bewegen. Insbesondere sind hier gesellschaftlichen Rahmenbedingungen (wie Werte, Normen, ökonomische Veränderungen) als auch soziale Kontexte zu benennen.

Durch den stetigen, schnellen Wandel der Gesellschaft, der unterschiedlichen Trends, zunehmende Digitalisierung und Individualisierung muss sich jeder Einzelne auch kontinuierlich „neu“ orientieren, um sich dort zurechtzufinden- ebenso um physisch und psychisch gesund zu bleiben.

Dies bedeutet auch, die Fähigkeit der Selbstfürsorge dementsprechend zu überprüfen, bei Bedarf weiterzuentwickeln, anzupassen bzw. zu „aktualisieren.“

Manche Menschen fällt dies einfacher als anderen. Diese Menschen verfügen über Resilienz. Auch Resilienz ist erlernbar: Die Grundhaltung dazu besagt, ein positives Lebensgefühl zu haben sowie Schwierigkeiten und Krisen als Herausforderung zu sehen¹.

Prof. Dr. med Joachim Küchenhoff definiert Selbstfürsorge wie folgt:

„ Selbstfürsorge meint die Fähigkeit, mit sich gut umzugehen, zu sich selbst gut zu sein, sich zu schützen und nach sich selbst zu schauen, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, Belastungen richtig einzuschätzen, sich nicht zu überfordern oder sensibel auf Überforderungen zu bleiben".²

Hieraus lassen sich fünf Kernpunkte³ ableiten:

- 1.) gesunder Egoismus als Basis
→ Achtung und Wertschätzung gegenüber sich selbst und der eigenen Bedürfnisse
- 2.) Achtsamkeit und Wachsamkeit als richtiger Weg sowie Schlüssel für Gesundheit und innere Balance
→ wacher Umgang mit der Umwelt, Aktivitäten an der frischen Luft, Wahrnehmung von Glücksmomenten
- 3.) Achtung der Signale des Körpers und der Seele
→ Impulse folgen, Gerechwerden eigener Bedürfnisse; Wissen, was einem gut tut, ausreichend Schlaf
- 4.) Eigenverantwortung als Voraussetzung
→ Vermeidung von Abhängigkeiten, Verantwortung selbst in der Hand haben
- 5.) Ziel: mit optimaler Selbstfürsorge, sich einen individuellen Platz in der Gesellschaft schaffen

¹ vgl. DAK(2018): Fit- Das Gesundheitsmagazin. Ausgabe 2/2018

² Küchenhoff (2015). Die Fähigkeit zur Selbstfürsorge - die seelischen Voraussetzungen. Selbsterstörung und Selbstfürsorge. Gießen: Psychosozial-Verlag

³ Vgl. Lohmar, Kirsten (2018) In: Magazin Gesünder Leben: Vorsorge- Ratgeber: Selbstfürsorge

→ ständige Achtsamkeit: Balance der Fähigkeiten der Abgrenzung, Selbstbehauptung, Empathie, in Kontakt mit Mitmenschen bleiben

Für die Einschätzung und (Weiter-)entwicklung von Selbstfürsorge bedarf es auch der Selbstreflexion, die im Folgenden näher beschreiben wird.

1.2.Selbstreflexion- eine Betrachtung aus sozialpädagogischer Sicht

„Selbstreflexion meint die stetige Auseinandersetzung mit den Voraussetzungen und Bedingungen des je eigenen professionellen Handelns. Ein wichtiges und unverzichtbares Ergebnis von Selbstreflexion für den verantwortungsvoll Handelnden ist die Erkenntnis der Grenzen der eigenen Praxis.“⁴

Die Grenzen der eigenen Praxis zu erkennen hängt also eng mit dem Begriff der Professionalität und dem Nähe- Distanz- Verhältnis⁵ zu Klienten zusammen.

Dies beinhaltet das Engagement für Klienten bzw. Arbeit im Sinne von „echtes, aber auf seine beruflichen Aufgaben beschränktes Interesse an positiver Weiterentwicklung.“ Aufbau und Arbeit auf der Beziehungsebene liegt ausschließlich in der Zielsetzung der positiven Veränderungen begründet.

Des Weiteren ist von Bedeutung, sich zuzugestehen, kompetenzüberschreitende Aufgaben an entsprechendes Fachpersonal bzw. Aufgabenbereiche abzugeben. Ebenso nach getaner Arbeit, d.h. Beendigung der Dienstzeit „abzuschalten“ und sich selbst zu widmen.

Weiterhin beinhaltet Selbstreflexion, mir einen umfassenden Überblick über mich sowohl im Berufsleben als auch meinen anderen Lebensbereichen zu verschaffen und adäquat zu handeln.

2. praktischer Teil: Methodenschatzkiste der Selbstfürsorge

Im Folgenden gebe ich einen Einblick in meine persönliche „Methodenschatzkiste der Selbstfürsorge“. Gemäß den Motto von Dr. Gunther Schmidt, ‚keine Methoden an anderen anzuwenden, ohne sie zuvor an sich selbst ausprobiert zu haben‘ kann auch ich selbst sagen, diese an mir erfolgreich getestet zu haben- und somit weiterempfehlen kann.

2.1.Bilanz über meine derzeitigen Lebenssituation⁶

Diese Graphik⁷ ermöglicht als eine rekursive Grundlage, sich einen facettenreichen Überblick über die einzelnen Lebensbereiche zu machen.

⁴ Geißler/ Hege (2007): Konzepte sozialpädagogischen Handelns. Ein Leitfaden für soziale Berufe. Weinheim und München: Juventa Verlag

⁵ vgl. Hoffmann/ Hofmann(2012):Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater, 2. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Verlag

⁶ vgl. Kölner Verein für systemische Beratung e.V.(2012): Weiterbildung systemische Beratung: Selfcare

⁷ vgl. Fischer-Epe (2015): Coaching: Miteinander Ziele erreichen, 4.Auflage.Reinbek bei Hamburg: Rowolt Taschenbuch Verlag



Anhand von Leitfragen, kann ich diese sowohl schriftlich, bildlich und / oder symbolisch darstellen:

- Bedeutung
 - ➔ *Was ist mir wichtig in jeweiligen Bereich?*
- Stabilität (Ressourcen versus Belastungsfaktoren)
 - ➔ *Welche Stärken und Kompetenzen zeige ich, wo gibt es Stolpersteine?*
- Motivatoren (Quellen versus Sog)
 - ➔ *Was motiviert mich, was kostet mir Kraft?*
- Herausforderungen versus Spannungsfeld (gesteckte Ziele versus Erreichtheitsgrad)
 - ➔ *Welche Ziele möchte ich erreichen, wo sind Hürden und Grenzen?*
 - ➔ *Wie weit bin ich bisher gekommen?*

Fazit nach Darstellung und Reflexion der Inhalte:

- Herausarbeiten von Grundhaltungen:
 - ➔ *Welche Motive und Werte stehen dahinter?*
 - ➔ *Was hilft mir mit Belastungen umzugehen?*

· Ansatzpunkte

➔ *Wie lautet mein erster Schritt?*

➔ *Wo kann ich mit möglichst geringem Energieaufwand ansetzen, um möglichst viel Verbesserung zu erwirken?*

< ! > Diese Methodik kann unterschiedlich stark nachwirken.

Daher sollte ich vorab individuell überlegen, welche Vorkenntnisse im Umgang mit selbstreflexiven Elementen bestehen und in welcher Situation ich mich befinde.

In manchen Fällen ist dies sinnvoll in einem angeleiteten bzw. geschützten Kontext, z.B. Coaching / Beratung, durchzuführen.

2.2. Skalierungstechnik mit Ziel- Maßnahmenerörterung

Eine Selbsteinschätzung der Selbstfürsorge und die Erörterung nachfolgender Ideen zur Entwicklung von entsprechenden Methoden kann ich auch mit Hilfe der Skala 0 bis 10 in Gang setzen.

Diese Methodik eignet sich besonders für Menschen, die gerne mit Zahlen und / oder Skalierung arbeiten.

Die Skala selbst kann ich je nach Vorliebe beispielsweise auf einen Papier aufzeichnen, beschreiben oder auf dem Boden ausgelegen/entlang gehen.

Fragestellungen:

· *Wo stehe ich momentan?*

· *Woran mache ich das fest?*

· *Wohin möchte ich? (Ziel) Wie wird es sein?*

· *Wie habe ich das geschafft, bis zum aktuellen Stand zu kommen?*

· *Was müsste ich tun, damit das häufiger vorkommt?*

· *Was könnte ein erster Schritt sein?*

<!> Mithilfe dieser Fragetechniken lenke ich den Blick auf eigene positive Fähigkeiten und bereits erreichte Etappen. Dies stärkt das Vertrauen in mich selbst, auf Erfolge aufbauen sowie auf bereits vorhandene Ressourcen zurückgreifen zu können.

2.3. Auftragskarussell⁸

Vertrauen in eigene Fähigkeiten zu haben, bestärkt ebenso die Selbstwirksamkeitserwartung:

„Selbstwirksamkeitserwartung wird definiert als subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen auf Grund eigener Kompetenzen bewältigen zu können.“⁹

⁸ Schwing, Rainer/ Fryszer, Andreas (2010): Systemisches Handwerk. Werkzeuge für die Praxis. 4. Auflage.

Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

⁹ Hoffmann/ Hofmann (2012): a.a.O.

Das Auftragskarussell birgt hierzu vielerlei Möglichkeiten und ist universell einsetzbar:

- ermöglicht Perspektivenwechsel
- externalisiert scheinbar verworrene Anforderungen/ Aufträge
- macht Distanzierung und Differenzierung möglich
- gibt einen Überblick und entschleunigt

Einsatzfelder:

- Selbstreflektion
- Fallberatung
- Entscheidungsfragen

Vorgehensweise:

- 1.) für jede Anforderung / Person eine Karte (Schlagwort) schreiben
- 2.) Karten kreisförmig auslegen
- 3.) ich stelle mich inmitten des Kreises, sodass ich die Karten lesen kann
- 4.) je eine Karte aussuchen, hineinstellen, alle Wahrnehmungen aussprechen, die mir gerade einfallen
- 5.) Wie lautet der Auftrag an mich? (auf Extra-Karte schreiben, dazulegen)
- 6.) zurück zur Mitte gehen, nächste Karte aussuchen
- 7.) alle Anforderungen gemäß Schritt 3 bis 6 durchführen bis alle Karten Aufträge haben
- 8.) von der Mitte aus alle Karten nochmals ansehen
- 9.) Wo fange ich an? Ersten Schritt benennen
- 10.) Je nach Anliegen an das Karussell, ggf. Reihenfolge festlegen

Ein Auftragskarussell macht nicht nur die Vielzahl der Anforderungen und Anliegen sichtbar, sondern ermöglicht durch den Perspektivenwechsel und die Übersicht Erleichterung.

2.4. Freizeit- Hobby- Experiment

Aus dem NLP wissen wir: „Erleben wird erzeugt durch Aufmerksamkeitsfokussierung“. Eine Möglichkeit sich selbst bewusster zu erleben, den Fokus zu verschieben, „Abzuschalten“ und sich selbst etwas Gutes zu tun bietet das „Freizeit-Hobby- Experiment“.

Hier ist der Wegweiser dazu:

- Welche Dinge/ Beschäftigungen tun mir gut?
- jeweils im Zeitraum von einer Woche durchführen
- Verlauf reflektieren
- Welche Methode probiere nächste Woche aus?
- Auswertung: Was hilft wann am Besten?
- Welcher Sinneskanal spricht mich wann am Meisten an?

Möglicherweise können während der Experimentierphase noch weitere Überlegungen und Varianten (neu)entdeckt werden.

2.5. NLP- Methoden

„Die Philosophie, die jemand über seine Arbeit hat, gibt Auskunft darüber, wo er seine Rechte und Pflichten sieht, und wie er eigenes und fremdes Verhalten bewertet.“¹⁰

Reframing: Kontext-, Inhaltsreframing

Bereits ein „scheinbar einfaches“ Reframing kann mir dazu verhelfen, mich von negativ aufkommenden Gefühlen abzugrenzen und neue Wege zu sehen- bis hin zum Verständnis der Sinnhaftigkeit der Situation.

Haltungen/ Werte¹¹

So hat die Ebene der Selbstfürsorge sowohl Auswirkungen auf die Inhalts- und Beziehungsebene in der Kommunikation mit anderen (wie z.B. in Beratungsgesprächen) als auch in meine anderen Lebensbereiche.

Sie verlangt eine absichtsvolle Lenkung der Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment: D.h. den eigenen physischen und psychischen Zustand zu registrieren, zu werten und im eigenen Interesse eventuell notwendige Korrekturen zu unterziehen.

Werte- Formate: Rollen- Werte- Tabelle, Herausarbeiten einer Wertehierarchie)

Glaubenssätze

Als mögliche innere Hindernisse der Selbstfürsorge benennen Hoffmann und Hofmann neben Einstellungen, Ansprüche auch Glaubenssätze und Tabus, die die (Berufs-)Philosophie ausmachen.

Glaubenssatz- Formate: Glaubenssatzmuseum, Sleight of Mouth

Wahrnehmungspositionen

Einhergehend und unabdingbar ist somit die Wahrnehmung einer „komplexen“ Situation aus verschiedenen Perspektiven¹²:

Die Bewusstmachung der eigenen Rolle, der Möglichkeiten und Grenzen, Bezug zum eigenen Selbst, Empathie für das Gegenüber sowie die Betrachtung aus der Meta- Position:

Formate: Aligned Self in Konfliktsituationen,

Traumreisen: Reisen in Phantasiewelten, die Entspannung aber auch Schlüssel zur Lösung von inneren Konflikten hervorbringen können

Kraftort: Oase der Energie und Träume

3. Bonus- Aufgabe: die 7- Münzen- Methode¹³

Jeder von uns besitzt die Kompetenz der Selbstfürsorge, sogar vielleicht auch in Form einer imaginären und / oder realen Schatzkiste oder Koffer.

Bei jedem ist die Selbstfürsorge individuell ausgeprägt; bildlich gesprochen also eine vergrabene oder gut polierte Schatzkiste, ein verstaubter alter oder gut gepflegter Koffer.

¹⁰ Hoffmann/ Hofmann (2012):a.a.O.

¹¹ Vgl. Hoffmann/ Hofmann (2012):a.a.O.

¹² Vgl. Hoffmann/ Hofmann (2012):a.a.O

¹³ Vgl. <https://mymonk.de/7-tage-selbstfuersorge/> 2018-08-28

Für diejenigen, die ihre Schatzkiste/ ihren Koffer noch bereichern, umsortieren oder auch neuanlegen wollen, habe ich im Folgenden ein (Start)kapital.
Die jeweiligen Beschreibungen sind auf verschiedenfarbige, runde Moderationskärtchen geklebt, die als ein Symbol einer Münze dienen:

Tag 1 – Nimm den Schlaf wichtig

*Entwickle eine Abendroutine, um zur Ruhe zu kommen.
Beispielweise lesen, Tee trinken, Bad nehmen,
bei Müdigkeit ins Bett legen statt aufs Sofa.
Dann bist du ausgeruht für den nächsten Tag.
Schlaf gut.*

Tag 2 – Trinke (mehr) Wasser

*Lasse heute zuckerhaltiger Getränke weg
und fülle deinen Wasserhaushalt auch mit Wasser auf.
Für einen besseren Geschmack z.B. eine Zitronenscheibe,
frische Minzblätter oder Ingwerstücke hinzufügen.
Zu Deinem Wohl.*

Tag 3 – Lies etwas Gutes

*Lasse den Alltag hinter dir und tauche ein in die Welt
einer Geschichte. Öffne den Blick für etwas Anderes
und lasse deiner Fantasie freien Lauf.
Nimm Dir heute ein Buch und nur eine Seite vor.
Oder zehn, oder mehr...
Lies etwas.*

Tag 4 – Bewege Dich

*Egal ob es regnet, stürmt oder schneit
oder einfach „nur“ die Sonne scheint.
Jede Jahreszeit hat etwas Schönes an sich
und seinen Reiz, sich zu bewegen.
Gönne dir einen Spaziergang an der frischen Luft.
Bewegung hebt deine Stimmung, reduziert Stress
und lässt dich vor Energie sprühen.
Bewege Dich.*

Tag 5 – Verabrede Dich

*Zeit mit Freunden zu teilen tut gut.
Egal, ob ihr Freudentränen lacht
oder gemeinsam traurige Tränen teilt.
Gute soziale Kontakte zu haben
ist eine wichtige Stütze im Leben.
Verabrede Dich heute mit einer lieben Person.*

Tag 6 – Suche Stille

*Nimm dir Zeit für dich- nur für dich.
Lenke den Blick von der Außenwelt nach Innen.
Höre deinen Atem, begegne der Stille
und der Kraft in Dir. Sie trägt Dich durch den Tag,
durch Dein gesamtes Leben und treibt Dich an.
Schenke ihr heute Raum und nimm sie wahr.
Gönne Dir heute fünf Minuten Stille.*

Tag 7 – Beschenke Dich

*Du hast es geschafft – Du warst eine Woche gut zu Dir selbst
und hast im Alltag mithilfe kleiner Mittel für Dich gesorgt.
Heute darfst du dich selbst beschenken.
Beispielsweise einen Kaffee bestellen, etwas Gutes essen,
oder auch den Tag einfach auszuschlafen.
Gönne dir etwas Gutes.
Beschenke Dich selbst.*

Dies gibt euch die Möglichkeit, sich kleine Zeichen der Fürsorge im Alltag zu gönnen. Vielleicht sind welche dabei, die nachhaltige Anregungen sind. Falls nein, wisst ihr zumindest, was „nicht hilft“ und könnt diese Methodik für die Zukunft ausschließen- und euch somit neuen Ideen öffnen. Seid es euch wert.

4.Quellenangaben

DAK: Fit- Das Gesundheitsmagazin. Ausgabe 2/2018

Fischer-Epe, Maren (2015): Coaching: Miteinander Ziele erreichen, 4.Auflage.Reinbek bei Hamburg: Rowolt Taschenbuch Verlag

Geißler, Karlheinz Prof. Dr. rer. pol./ Hege, Marianne Dr. phil. em. (2007): Konzepte sozialpädagogischen Handelns. Ein Leitfaden für soziale Berufe. Weinheim und München: Juventa Verlag

Hoffmann, Nicolas Dr. / Hofmann, Birgit Dr. (2012): Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater, 2. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Verlag

Kölner Verein für systemische Beratung e.V.(2012): Weiterbildung systemische Beratung: Selfcare

Küchenhoff, Joachim. (2015): Die Fähigkeit zur Selbstfürsorge - die seelischen Voraussetzungen. Selbsterstörung und Selbstfürsorge. Gießen: Psychosozial-Verlag

Lohmar, Kirsten (2018): In: Magazin Gesünder Leben: Vorsorge- Ratgeber: Selbstfürsorge

Schmidt, Gunther Dr.(2001): Einführung in die Systemische Therapie Teil 1.(DVD). Auditorium Netzwerk

Schwing, Rainer/ Fryszner, Andreas (2010):Systemisches Handwerk. Werkzeuge für die Praxis. 4.Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

<https://mymonk.de/7-tage-selbstfuersorge/> (2018-08-28)