

THEMA: SELBSTFÜRSORGE

**HANNELORE GRAUEL-VON STRÜNCK
(WEB: WWW.H-GVS.DE)**

**IM KONTEXT VON
ZEITDRUCK UND
STRUKTURELLEN
VERÄNDERUNGEN I. D.
ERZIEHUNGSBERATUNG**

HANNOVER, 27.11.2025

INHALT ZUM THEMA

- **Theoretischer Input: Selbstfürsorge in beraterischen u. psychotherapeutischen Berufen**
- **Reflektion zur eigenen Selbstfürsorge**
- **Methoden zum guten Umgang mit Selbstfürsorge**



**Das Größte
in der Welt ist,
sich selbst
gehören zu können.**

(Montaigne)

Selbstfürsorge
oder nach G. Schmidt:
„Altruistischer Egoismus“

WARUM SELBSTFÜRSORGE?

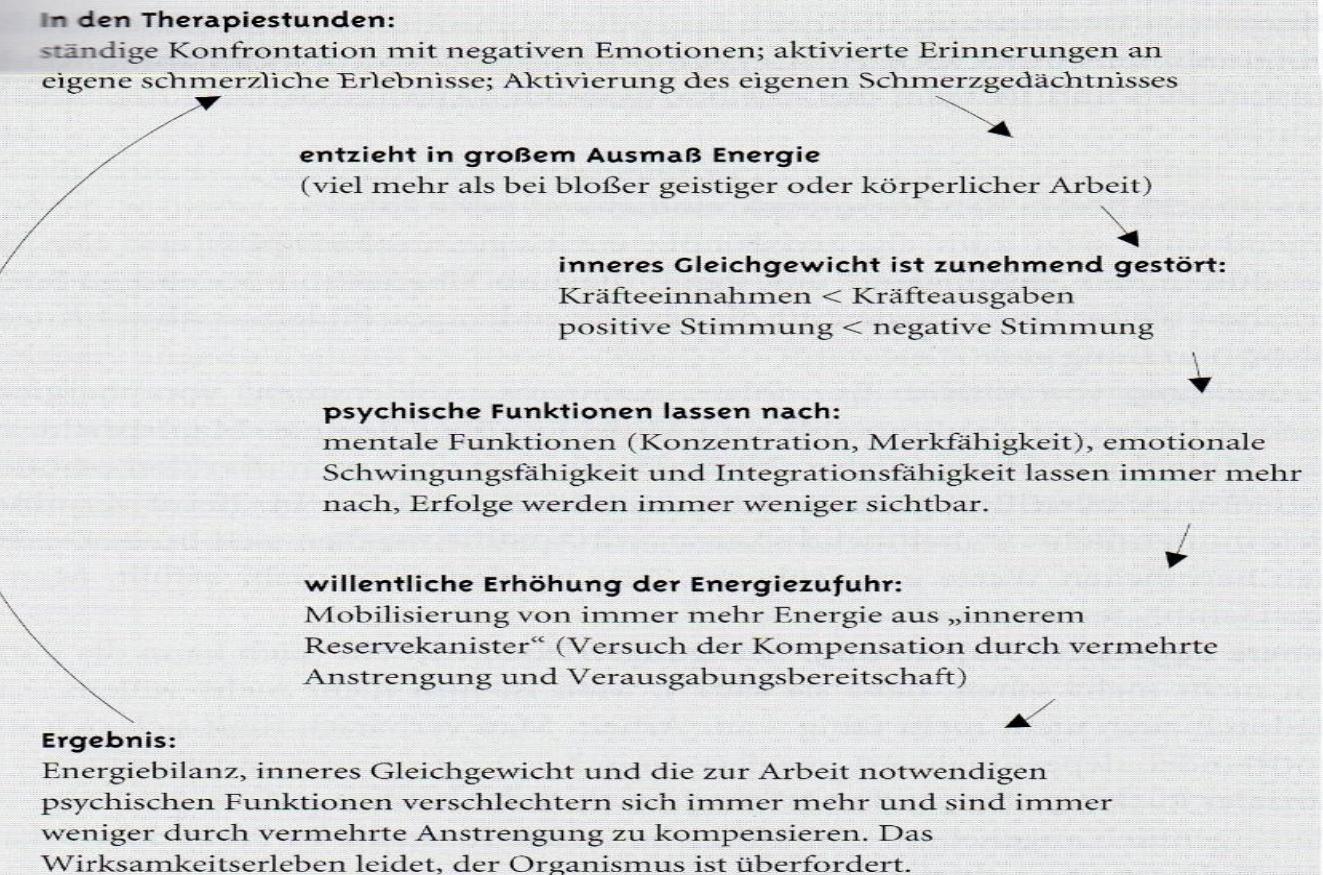
- Unsere Berufswahl hat bei jedem ganz persönliche Gründe und ist i. d. R. mit dem Wunsch verbunden, Sinnvolles zu stiften!
- Aber Menschen in helfenden, sozialen Berufen sind besonderen gesundheitlichen Risiken ausgesetzt!
- Persönlichkeitsfaktoren, wie Idealismus, Verantwortungsgefühl und Perfektionismus können zu **Risikofaktoren** werden, aber auch
- Strukturelle Aspekte wie Bürokratie, Personalmangel, fehlende Kollegialität u. Wertschätzung, Rollenunklarheit und eingeschränkte Gestaltungsmöglichkeiten.

BELASTUNGEN IN DER BERATUNG UND PSYCHOTHERAPIE

- **Anforderung an Persönlichkeit und Haltung**
- **Bestimmte Klientengruppen und –reaktionen**
- **Empathie vs. Mitgefühl**
- **Charakteristika des Beratungssettings**
- **Ermüdung, die zur Erschöpfung wird**
- **Belastende Rahmenbedingungen**

TEUFELSKREIS DES AUSBRENNENS BEI PSYCHOTHERAPEUTISCHER TÄTIGKEIT

(HOFFMAN U. HOFMANN, (2008)
SELBSTFÜRSORGE FÜR
THERAPEUTEN U. BERATER)





(Foto vom
PP-Layout)

Selbstfürsorge

- ❖ Studien belegen, dass das Wohlbefinden des Therapeuten/ Beraters eine wichtige Einflussgröße für den Therapieerfolg ist.
- ❖ Freundlichkeit, Offenheit, Wärme u. d. positive Unterstützung, die aufgrund von guter Befindlichkeit hergestellt werden kann, haben einen positiven Einfluss auf die Beziehungsgestaltung und fördern Fortschritte beim Klienten



EINLADUNG ZUR EINER TRANCEÜBUNG

MIT PARTNERAUFGABE

BEDEUTUNG DER SELBSTFÜRSORGE

- **Selbstmitgefühl - der eigenen Verletzlichkeit liebevoll begegnen:**
- Kleine Übung:

Nehmen Sie bitte ein Blatt und einen Stift zur Hand und schreiben Sie für 7 Minuten alles auf, was Ihnen zur Selbstfürsorge einfällt. Satzzeichen und Rechtschreibung ist hierbei nicht wichtig!



ACHTSAMKEIT, EIN WEG ZUR SELBSTFÜRSORGE

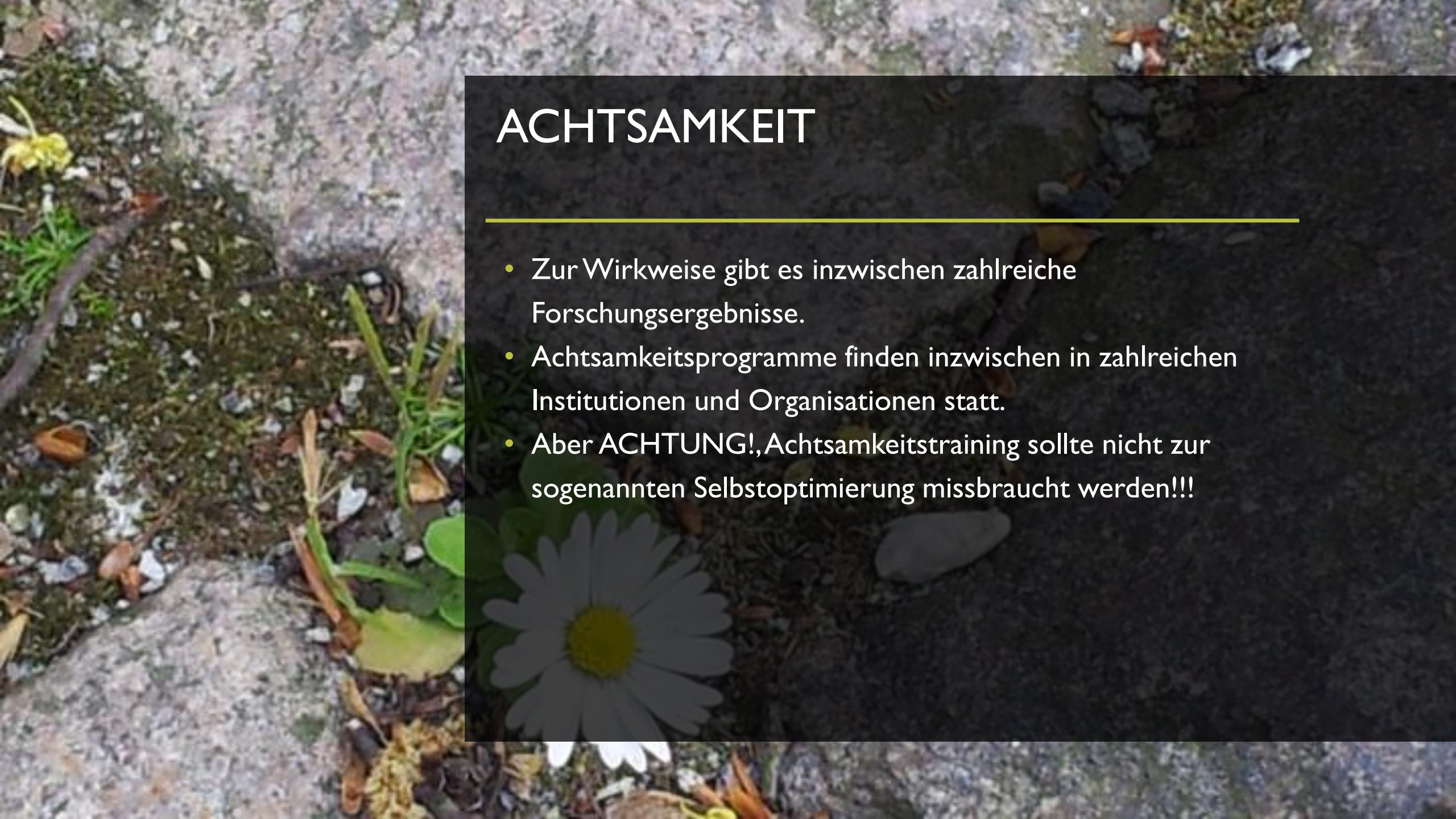
- Achtsamkeit scheint ein Modewort geworden zu sein, aber
- „**bereits vor tausend Jahren wusste man schon, das Achtsamkeit ein wertvoller Schatz ist**“



ACHTSAMKEIT

- Achtsamkeitstechniken sind um die 2600 Jahre alt und finden sich in vielen Traditionen und Religionen wieder.
- Die heutige Popularität begann vor 30 Jahren in den USA, mit dem von **John Kabat-Zinn** gegründetem Konzept des „**Mindfulness Based Stress Reduction**“ (**mbsr**). Diese Behandlung wurde erfolgreich vor allem bei Schmerzpatienten angewendet bzw. bei Stresssymptomen.





ACHTSAMKEIT

- Zur Wirkweise gibt es inzwischen zahlreiche Forschungsergebnisse.
- Achtsamkeitsprogramme finden inzwischen in zahlreichen Institutionen und Organisationen statt.
- Aber **ACHTUNG!**, Achtsamkeitstraining sollte nicht zur sogenannten Selbstoptimierung missbraucht werden!!!

HINDERNISSE ZUM ACHTSAMEN UMGANG

- Einstellungen, Überzeugungen, Haltungen, ob nun bewusst oder unbewusst, sind tief in der neuronalen Struktur unseres Hirns verankert.
- Erfahrungen, Erziehung aber auch die menschliche Evolution bewirken von uns vorweg genommene Bewertungen, von denen wir uns automatisch beeinflussen lassen.
- Menschliche Verhaltensweisen zeigen sich dann in der **Ablehnung** oder **Verlangen** oder **Ignoranz**.
- Meist ist unser Hirn auf „Autopilot“ geschaltet.

Achtsamkeit im Beruf und Alltag

Übungen:

- Eine Minute in Stille lauschen
- **A-L-I:** Atmen – Lächeln – Innehalten
- S-T-O-P
(Innehalten/Atmen/Beobachten/Fortfahren)
- Achtsames Schütteln
- Selbstgespräch über meine Tätigkeiten
- Gegenläufiges Fingertippen
- Innerer Wetterbericht
- Fünf-Finger-Übung



EINEN MOMENT INNE HALTEN





HILFE ZUR SELBSTREGULATION

- “Klopfen” hat sich als wirksame und nützliche emotionale Selbsthilfe erwiesen. Es ist leicht zu erlernen und beruht auf einem einfachen Prinzip. Während man unangenehme Gefühle empfindet, „beklopft“ man bestimmte Akkupunkturpunkte. Dabei werden dezidierte Sätze ausgesprochen, die die Selbstakzeptanz verbessern.

ABSCHLIEßEND

- Es gibt noch sehr viele Gedanken, zur Selbstfürsorge, aber wichtig ist, aus der Fülle der Möglichkeiten, seinen Weg zu finden, in dem Bewusstsein, täglich sein Instrument für die anspruchsvolle Arbeit zu “schärfen”! Dies als ethische Pflicht!
- Ein Aspekt, der aber auf keinen Fall fehlen sollte, ist der tägliche Gang an die “**Dankstelle!**”
- Abschließend füllen Sie bitte den Fragebogen aus und vergleichen es anschließend mit Ihrem intuitive Geschriebenen, zum Thema Selbstfürsorge!

LITERATUR EMPFEHLUNG

- Hoffman und Hofmann, Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater, 1.Auflage (2008), Beltz PVU
- U. Juchmann, Selbstfürsorge in helfenden Berufen, 1.Auflage (2022),Kohlhammer
- Dr. med.T. Reichhart, Das Prinzip Selbstfürsorge, 4.Auflage (2023), Kösel
- R. Braun, Mindful at Work, (2018), Klett-Cotta
- M. Bohne, Bitte Klopfen!, 7.Auflage (2020), Carl-Auer





**HERZLICHEN DANK FÜR
IHRE AUFMERKSAMKEIT!**

**ICH WÜNSCHE IHNEN EINEN
GUTEN UMGANG MIT IHRER
SELBSTFÜRSORGE!**

