



Gisela Klockner & Christiane Hackethal

Kernkompetenz SelbstFürsorge
Vorträge – Trainings – Seminare

SelbstFürsorge-Training

Fürsorge für einen selbst ist der Schlüssel zu Resilienz und Lebensfreude

SelbstFürsorge ist die Fähigkeit, für sich selbst mit Achtsamkeit, Mitgefühl und Wertschätzung da zu sein.

Kaum etwas scheint selbstverständlicher – und kaum etwas ist schwieriger –, als diese Fähigkeit wirklich zu leben. Besonders in herausfordernden, stressgeprägten Situationen unseres Alltags und Berufslebens fällt es uns oft schwer, achtsam, freundlich und verständnisvoll mit uns umzugehen – wertschätzend mit uns zu sein.

Gerade, wenn wir in unserem Leben äußerst gefordert sind und an unsere Grenzen stoßen – wenn wir leiden, brauchen wir verlässliche Unterstützung und Stärkung.

SelbstFürsorge steht uns immer zur Verfügung.

Wie sieht es in deinem/Ihrem Leben mit SelbstFürsorge aus?

In unserem Kurs trainieren wir, SelbstFürsorge als innere Ressource in uns (wieder) zu entdecken und ihr einen festen Platz in unserem Leben zu geben.

Der Kurs beinhaltet folgende Themen (vermittelt durch kurze Vorträge, Selbsterfahrungsübungen, Meditationen, Austausch):

Achtsamkeit: *Was ist gerade da? – Wie bin ich gerade da?*

- 3 Funktionen der Achtsamkeit
- Neurophysiologisches Erkenntnisse über die Funktionsweise unseres Gehirns/Geistes
- Impuls-Distanz
- Selbstwahrnehmungs-Übungen für den Alltag

SelbstMitgefühl: *Wie bin ich freundlich mit mir selbst? Was brauche ich gerade – wirklich?*

- 3 Komponenten des Selbst-Mitgefühls
- Ying- und Yang-Aspekte
- Emotionsregulationssystem
- Innerer Kritiker versus mitfühlendes Selbst
- SelbstMitgefühls-Übungen für den Alltag

SelbstWertschätzung: *Welche meiner „Schätze“ wollen wesentlich gelebt werden? Welche Werte liegen mir zutiefst am Herzen?*

- Unterschied Selbstwertgefühl – Selbstwertschätzung
- Grundwerte
- Lebensfreude: Genussfähigkeit, Dankbarkeit
- SelbstWertschätzungs-Übungen für den Alltag

Kursumfang: 5 Abende, 2 1/4 Stunden (inkl. 15 Min. Pause)
Termine: mittwochs 27.5. bis 24.6., 19.00–21.15 Uhr
Kursgebühr: 200,00 Euro inkl. Handout, Meditationen