



Co-funded by  
the European Union

2024-2-DE02-KA210-ADU-000267156



# CoachingHer: Coaching for Empowerment and Success

## *Schulungskurs für Mütter*

### *Leitfaden für Trainer*

## Lektion 6

### *Selbstfürsorge & Achtsamkeit*

Das Projekt CoachingHer geht auf die Erkenntnis zurück, dass viele Frauen, insbesondere berufstätige Mütter oder Arbeitssuchende, vor der schwierigen Entscheidung stehen, Beruf und miteinander zu vereinbaren. In vielen Fällen schränken das Fehlen einer angemessenen Sozialpolitik und das Fortbestehen traditioneller kultureller Normen die Karrierechancen von Frauen ein und zwingen sie, ihre beruflichen Ambitionen aufzugeben oder ihr berufliches Engagement zu reduzieren.

Unser Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem Frauen weiterhin arbeiten und ihre Ambitionen verfolgen können, ohne sich zwischen Karriere und Familie entscheiden zu müssen. Das Projekt konzentriert sich auf zwei europäische Länder, Italien und Deutschland, mit unterschiedlichen sozioökonomischen und kulturellen Kontexten, die jedoch mit ähnlichen Herausforderungen hinsichtlich der Rolle der Frau auf dem Arbeitsmarkt und in der Gesellschaft konfrontiert sind.

In einem Kontext, in dem Frauen mit zahlreichen Hindernissen beim Zugang zu Macht- und Verantwortungspositionen konfrontiert sind, bietet CoachingHer eine konkrete Lösung; die Teilnehmerinnen werden in die Lage versetzt, Führungs-, Zeitmanagement- und Multitasking-Fähigkeiten zu entwickeln, die für die erfolgreiche Bewältigung der Herausforderungen von Beruf und Familie entscheidend sind.

*Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.*



### 1. Vorstellung des Themas „Selbstfürsorge & Achtsamkeit“ (10 Min)

- Ziel der Einheit: Die Teilnehmerinnen werden die Fähigkeit entwickeln, sich Grenzen zu setzen und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen. Sie lernen, sich Zeit für Erholung und persönliche Entwicklung zu nehmen. Sie lernen eine Gesunde Ernährung, Bewegung, Gelassenheit, Entspannung (z. B. Yoga) Humor als Stresskiller, Geduld als Ziel anzuwenden. Sie können besser mit negativen Emotionen (intrinsische/extrinsische Auslösung) umgehen.

### 2. Einstieg: Was bedeutet „Selbstfürsorge & Achtsamkeit“ für dich? (15 Min)

- Gruppendiskussion oder Mentimeter/Pinwand:
  - „Wie bestimmt das Thema momentan deinen Alltag?“
  - „Was beeinflusst (positiv/negativ) dabei Deinen Tagesablauf?“
- Gemeinsames Sammeln typischer Herausforderungen von Müttern

### 3. Impuls: Selbstfürsorge & Achtsamkeit (25 Min)

Vortrag

#### A. Die Selbstfürsorge:

- Körperliche Gesundheit
- Emotionale Unterstützung
- Grenzen setzen

#### B. Die Achtsamkeit:

- Präsenz im Moment
- Akzeptanz
- Körperbewusstsein

### 4. Übung: „Selbstfürsorge & Achtsamkeit“ (20 Min)

- Arbeitsblatt
- Gruppenarbeit: Vergleichen – Was tut gut und was nicht? auf? Was ist hilfreich, was nicht? Austausch
- Ziel: Die Achtsamkeit für körperliche Empfindungen zu sensibilisieren.

### 5. Pause (15 Min)

Gerne mit Snack-Tisch und Austausch in Kleingruppen.

### 6. Achtsamkeitsübungen (20 Min)

- Gruppenarbeit:
  - Atembeobachtung, Bodyscan, achtsames Gehen
  - 5-Minuten-Ich-Zeit: Diskussion

### 7. Tools & Tipps (15 Min)

- „Ich-Zeit“ im Kalender blocken im Google Kalender oder Familienplaner
- Achtsame Kommunikation

### 8. Abschlussrunde (10 Min)

- „Mein Selbstfürsorge-Vorhaben“ (1 Satz von jeder Teilnehmerin)
- Optional: Einladung zur WhatsApp-/Telegram-Gruppe zum weiteren Austausch