



# CoachingHer

Coaching für Empowerment und Erfolg



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.

# Schulungskurs für Mütter

- Selbstfürsorge & Achtsamkeit -

# Ziele des Workshops



- ✓ Eigene Grenzen setzen lernen
- ✓ Wahrnehmung eigener Bedürfnisse
- ✓ Zeit für Erholung/persönliche Entwicklung
- ✓ Umgang mit negativen Emotionen
- ✓ Verständnis für Selbstfürsorge
- ✓ Techniken der Achtsamkeit kennenlernen

# Was ist Selbstfürsorge?

---

- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen & ernst nehmen
- *Warum ist Selbstfürsorge wichtig?*
  - Energie tanken
  - Vorbild sein
  - Burnout vorbeugen

# Achtsamkeit – eine Definition

---

- Im Hier und Jetzt sein
- Ohne Bewertung beobachten
- *Warum ist Achtsamkeit wichtig?*

- Selbstbeobachtung
- Kennenlernen von sich selbst
- Erkennen von Mustern

# Was bedeutet „Selbstfürsorge & Achtsamkeit“ für Dich?

- „Wie bestimmt das Thema momentan Deinen Alltag?“
- „Was beeinflusst (positiv/negativ) dabei Deinen Tagesablauf?“

# Selbstfürsorge & Achtsamkeit

---

## *A) Die Selbstfürsorge*

- Körperliche Gesundheit
- Emotionale Unterstützung
- Grenzen setzen

## *B) Die Achtsamkeit*

- Präsenz im Moment
- Akzeptanz
- Körperbewusstsein

# Übung: Selbstfürsorge & Achtsamkeit

---

- Arbeitsblatt
- Austausch
- Sensibilisierung zur Achtsamkeit für körperliche Empfindungen

# Tipps für den Alltag

---

## **Achtsamkeitsübungen**

Atembeobachtung  
Body Scan  
Achtsames Gehen

## **Selbstfürsorge planen**

„Ich-Zeit“ im Kalender blocken  
+ Unterstützer finden

## **5-Minuten-Ich-Zeit**

= kleine Auszeiten bewusst  
gestalten

## **Achtsame Kommunikation**

Zuhören & Sprechen mit Präsenz

## **Grenzen erkennen & setzen**

= kleine Auszeiten bewusst  
gestalten

# Abschluss

---

- Mein Selbstfürsorge-Vorhaben

DANKE!