



CoachingHer

Coaching für Empowerment und Erfolg



Co-funded by
the European Union

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.



CC BY 4.0 DEED
Attribution 4.0 International

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

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!