

Workshop

Selbstliebe und Achtsamkeit

–

“Weil ich es mir wert bin – Selbstfürsorge bewusst leben”

Nadja Peuckert

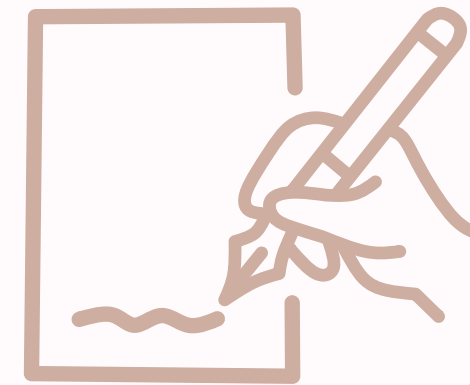
Bildungswissenschaftlerin (B.A.)
Bildungsreferentin & Dozentin
www.nadjapeuckert.de



organisatorische Hinweise



Pause
ca. 10.30 Uhr
15 Minuten

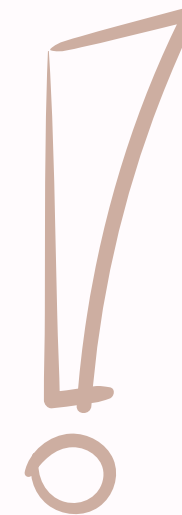


Material
ihr benötigt
Zettel & Stift für Notizen

ihr bekommt
TN-Präsentation als PDF
im Anschluss



Methodik:
fachliche Impulse
Reflexionsfragen & Übungen
Mini-Impulse zum Mitnehmen
Austauschmöglichkeiten



Dieser Workshop
ersetzt keine Therapie
oder sonstige
professionelle Hilfe!

Rückblick Tagesfortbildung

Themenfeld 1:

Stress verstehen

→ Was passiert eigentlich?

- Entstehung von Stress
- Stressoren & Stressreaktionen
- Eustress und Distress
- Eigene Stressmuster erkennen

Themenfeld 2:

Stress bewältigen

→ Was kann ich tun?

- Akute Stressbewältigung
- STOPP-Methode & 4-A-Strategie
- Die drei Säulen der Stressbewältigung
- Persönliche Stresskompetenz stärken

Themenfeld 3:

Wertschätzende Haltung und Kommunikation

→ Wie gestalten wir Beziehungen entlastend und respektvoll?

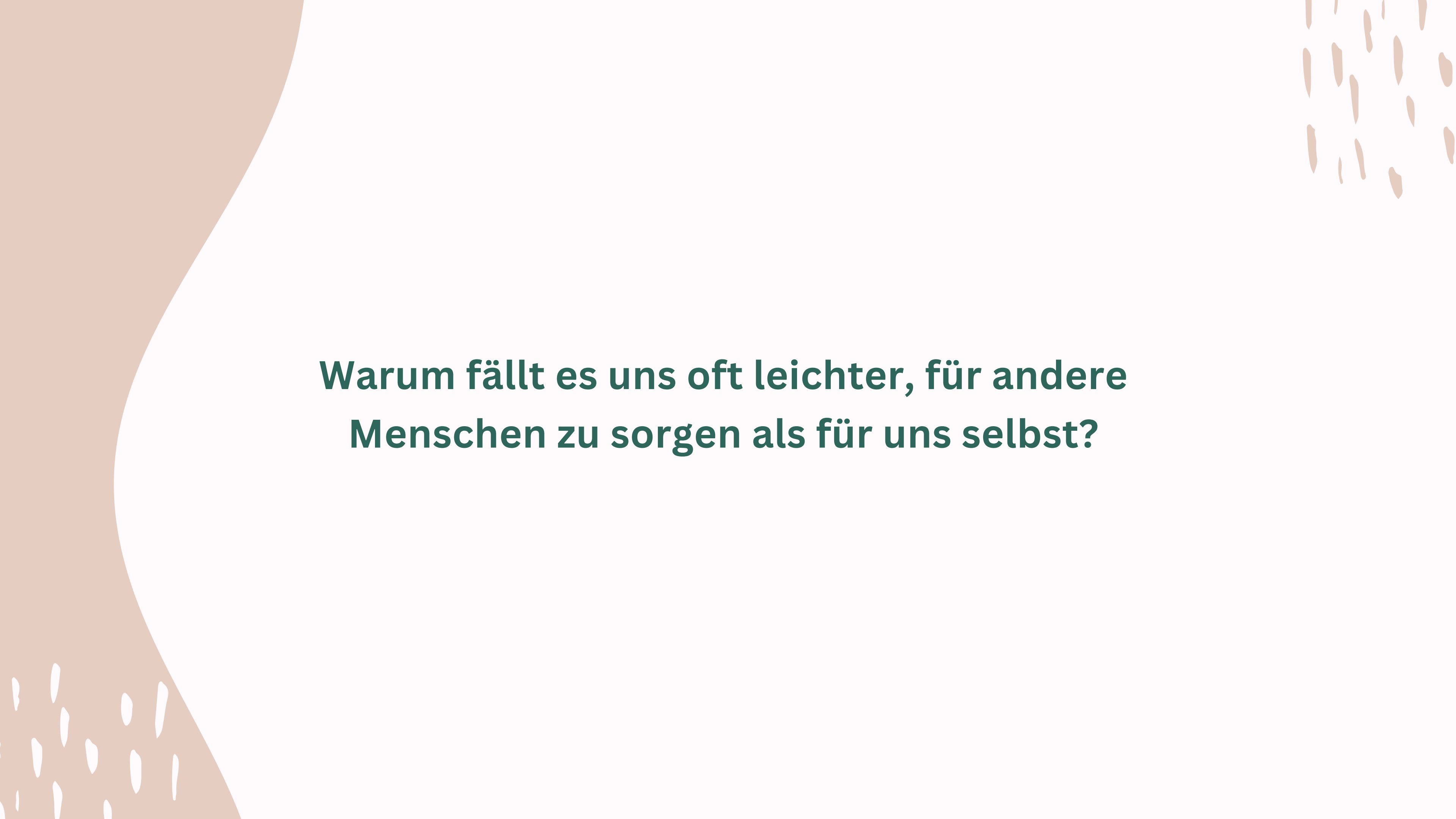
- Achtsamkeit im Alltag
- Eigene Grenzen wahrnehmen
- Grenzen kommunizieren
- Kommunikation als Ressource

Themenfeld 4:

Resilienz und Selbstfürsorge

→ Was trägt mich langfristig durch Belastungen?

- Schutzfaktoren der Resilienz
- Warnsignale erkennen
- Ressourcen stärken
- Transfer in den Alltag



**Warum fällt es uns oft leichter, für andere
Menschen zu sorgen als für uns selbst?**

Ablauf und inhaltliche Schwerpunkte

Themenfeld 1:

**Die Grundlage von Selbstfürsorge –
Selbstliebe, Selbstwert und Selbstvertrauen.**

Themenfeld 2:

**Was uns davon abhält, liebevoll mit uns umzugehen.
Was zwischen mir und meiner Selbstliebe steht**

innerer Kritiker
innere Antreiber
Glaubenssätze

Themenfeld 3

Wie wir Selbstliebe im Alltag ganz konkret stärken können.

Selbstliebe in Aktion

praktische Übungen
Affirmationen
alltagstaugliche Werkzeuge
Meditation
Selbstliebekoffer

Themenfeld 1:
Die Grundlage von Selbstfürsorge –
Selbstliebe, Selbstwert und
Selbstvertrauen.

Was ist Selbstliebe?

Begriff

meint allumfassende
Annahme und Wertschätzung deiner Selbst

Körper, Geschichte, Charakter,
Fähigkeiten, Stärken und Schwächen



Selbstvertrauen

... beschreibt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten.

“Traue ich mir etwas zu?”

“Glaube ich daran,
Herausforderungen bewältigen zu
können?”

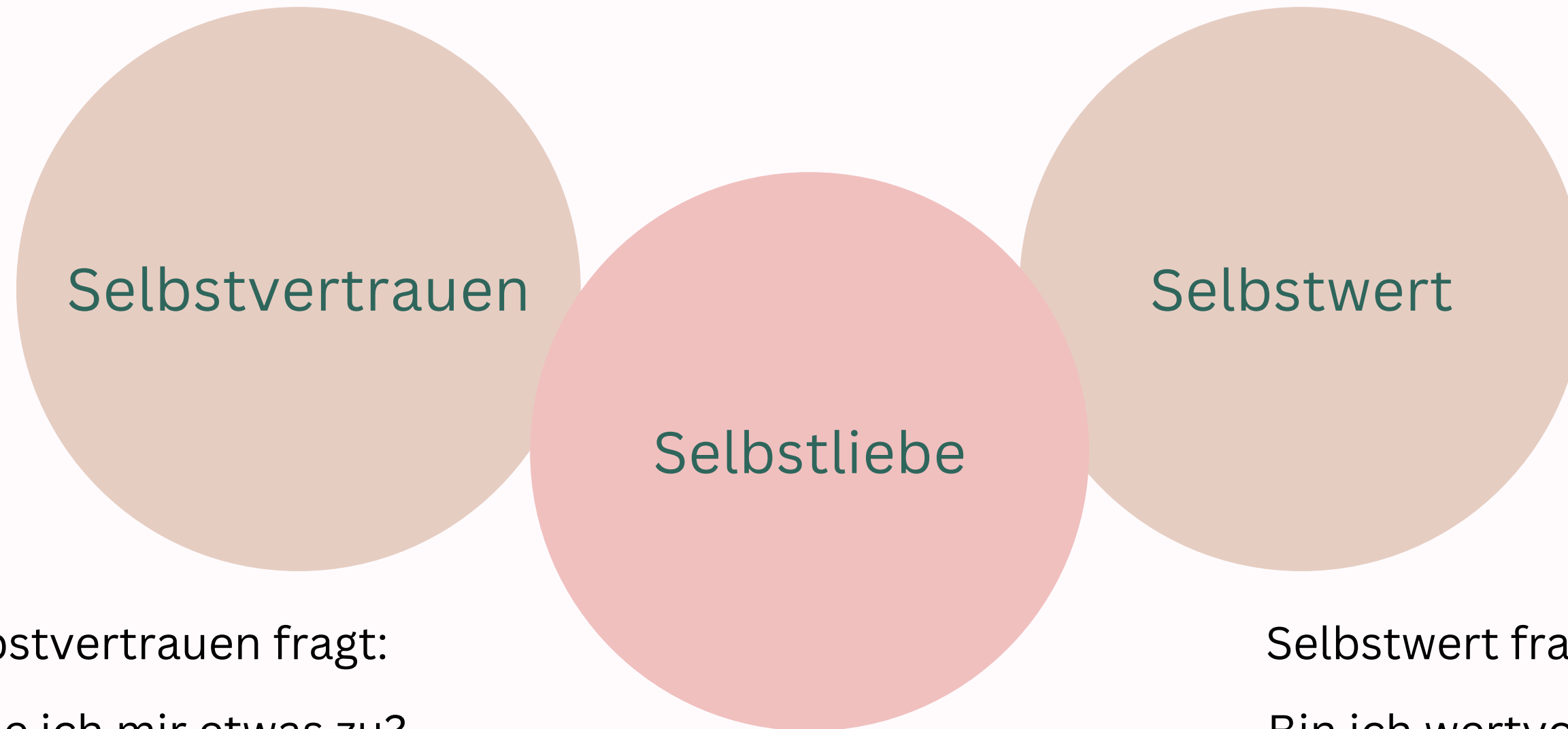


Selbstwert

... beschreibt die Bewertung der eigenen Person.

“Wie wertvoll bin ich in meinen
eigenen Augen?”

**Selbstliebe, Selbstwert und Selbstvertrauen
gehören zusammen.**



Selbstvertrauen fragt:
Traue ich mir etwas zu?

Selbstwert fragt:
Bin ich wertvoll?

Selbstliebe fragt:
Wie gehe ich mit mir um –
unabhängig davon, ob etwas gelingt oder nicht?

Bedeutung und Wirkung von Selbstliebe

mehr
Unabhängigkeit

stärkt
Selbstvertrauen

mehr
Selbstfürsorge

gesündere
Beziehungen

mehr
Stabilität
in
Belastungsphasen

positive Effekte
auf Körper
und
Glücksempfinden

Sei perfekt.

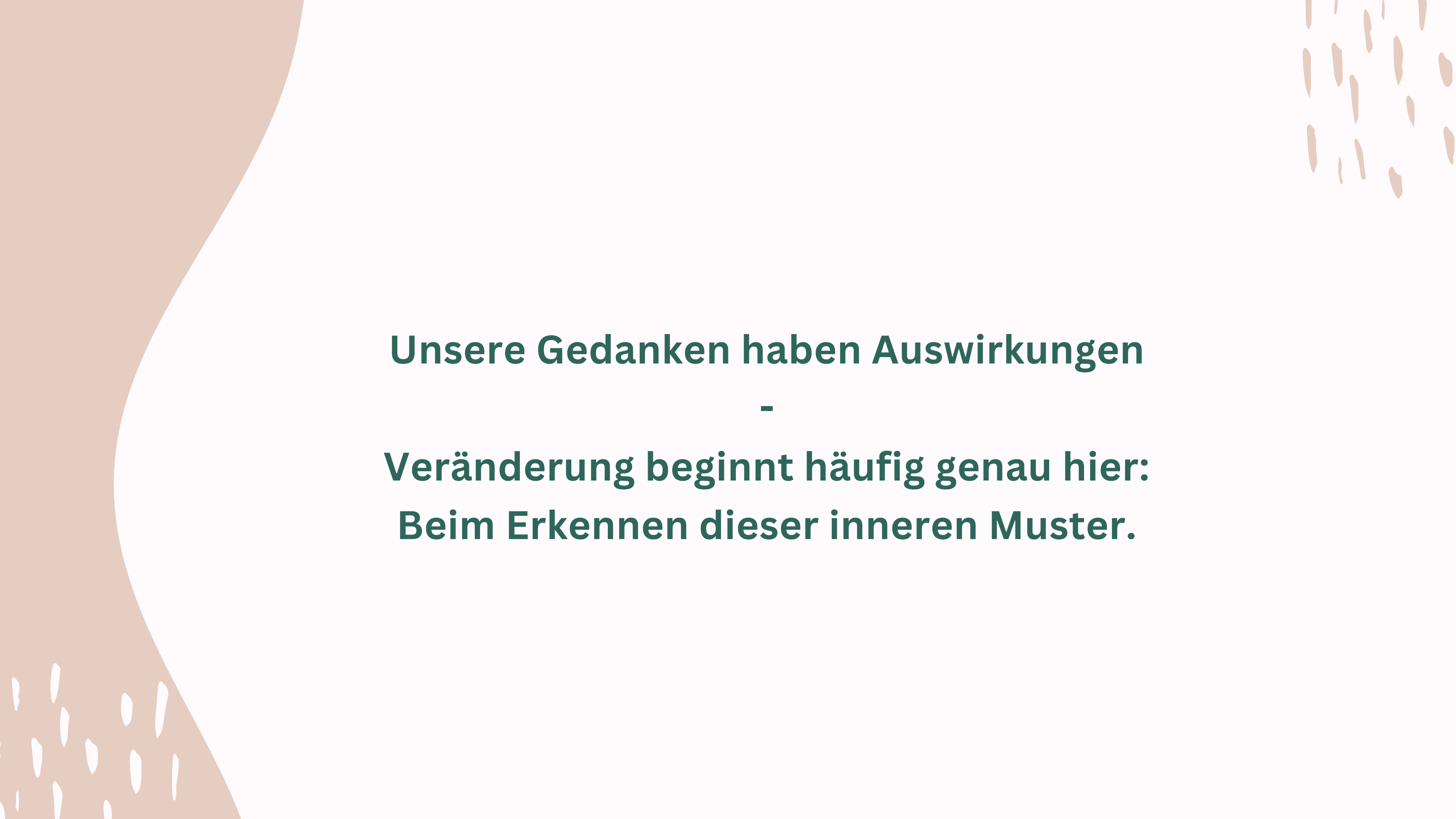
Beeil dich.

Mach es allen recht.

Die
inneren
Antreiber

Streng dich an.

Sei stark.



Unsere Gedanken haben Auswirkungen

-

**Veränderung beginnt häufig genau hier:
Beim Erkennen dieser inneren Muster.**



Die
inneren
Fürsprecher

... die verständnisvoll, unterstützend
und stärkend mit uns spricht.

= Ich nenne sie
“die liebevolle Mentorin”

Übung

Die liebevolle Mentorin erschaffen

