



veröffentlicht durch *Bayerischer Journalisten Verband* (<https://www.bjv.de>)

[Startseite](#) > Selbstfürsorge in den Alltag integrieren

Fachgruppe Chancengleichheit

Selbstfürsorge in den Alltag integrieren

?Work & Well?-Wochenende der Fachgruppe Chancengleichheit

München, 21.11.2019

Die Selbstfürsorge kommt bei vielen Frauen immer zu kurz. Verschiedene Rollen, die wir perfekt erfüllen wollen, zerreißen uns.

Das ?Ich? steht oft an letzter Stelle. Dabei wäre es so wichtig, dass wir uns zuerst um uns selbst kümmern, damit wir uns auch gut um andere kümmern können, sagt Dr. med. Tatjana Reichhart, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Und dies war nur eines der Themen, die beim ?Work & Well? der Fachgruppe Chancengleichheit ^[1] im Hotel ?Feuriger Tatzlwurm? am Sudelfeld auf der Agenda standen.

Den Einstieg in den Workshop ?Selbstfürsorge ? wie wir selbstbestimmt und frei leben? gestaltete unsere Referentin mit Fragen über unsere Erwartungen und Wünsche sowie Überlegungen zu ?Was macht mich unfrei??. In Gruppen näherten wir uns der Thematik und schrieben die Antworten auf verschiedenfarbige Post-it-Zettel, um diese anschließend mit Dr. Reichhart zu diskutieren.

Nach der Mittagspause gab es die ersten praktischen Übungen, um mehr Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren. Als erstes wanderten wir schweigend, jeder für sich, zum nahe gelegenen Wasserfall. Hörten auf das lebendige Rauschen des Wassers, rochen die klare Bergluft oder nahmen kleine Wurzeln am Wegesrand wahr. Konzentrierten uns auf das ?Hier und Jetzt?.

Im Seminarraum ging es dann nicht nur um die Erfahrungen mit dem 30-minütigen Schweigen, sondern auch um die Gedanken, die uns durch den Kopf schossen. Anhand dieser zeigte Reichhart Verhaltensmuster auf und gab einfache Tipps, um diese zu durchbrechen.

Diese reichten von ?Bedürfnisse erkennen? über ?Selbstfürsorge ist nicht egoistisch? bis hin zu ?Prioritäten setzen? und ?Zeiträume generieren?. Auch uns zu überlegen, was uns in unserem Leben wirklich wichtig ist, führte zu erstaunlichen Ergebnissen. Mit ?Meilensteinen?,

die uns bei der Selbstfürsorge unterstützen, unter anderem die Übung '10-Finger-Dankbarkeit', ging der Workshop am späten Nachmittag zu Ende.

Für das anschließende 'Well?' gab es ebenfalls genügend Zeit und Raum. Ob im Schwimmbad, am Bergstrand (im Panorama-Ruhebereich ist überall Sand auf dem Boden) oder in der Sauna, die Teilnehmerinnen genossen ihre Zeit im Spa und setzten damit bereits die ersten Tipps um. Auch das gemeinsame Abendessen stand ganz im Zeichen des Workshops: Gleich nach dem Dessert verschwanden die ersten Teilnehmerinnen, um sich 'mal wieder etwas Schlaf zu gönnen?.'

Wer mehr über das Thema lesen möchte: Unsere Referentin Dr. Tatjana Reichhart hat in diesem Jahr ihr erstes Buch mit dem Titel 'Das Prinzip Selbstfürsorge' im Kösel Verlag veröffentlicht.

Uschi Horner

Source URL: <https://www.bjv.de/news/selbstfuersorge-den-alltag-integrieren>

Links:

[1] <http://www.bjv.de/chancengleichheit>