


## Workshop-Reihe

# Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist Krankheits-Prävention und die Basis für ein gesundes, zufriedenes Arbeiten

### Inhalt

- Was ist Selbstfürsorge?
- Körperliche Selbstfürsorge
- Emotionale Selbstfürsorge
- Hindernisse / Schwierigkeiten bei der Selbstfürsorge
- Selbstfürsorge im Alltag



Sei Dir selbst  
der beste Freund –  
die beste Freundin!

### Praktische Umsetzung

- Was können Sie konkret tun, um gut für sich zu sorgen?
- Umsetzungsplan
- Wer oder was kann Sie unterstützen?
- Welche Fähigkeiten brauchen Sie, um gut für sich zu sorgen?
- Was könnte Sie an der Umsetzung hindern?

### Ziele

- Selbstreflexion
- bewusste Wahrnehmung
- achtsam sein
- Verständnis und Wertschätzung für sich selbst
- Selbstliebe & Selbstvertrauen & Selbstempathie
- authentisch, statt nett sein (Grenzen erkennen und kommunizieren)
- wertschätzender Umgang mit sich / gut für sich sorgen
- Selbstfürsorge als Gewohnheit in den Alltag integrieren

### Nutzen

Klarheit | Motivation | Entwicklung | Veränderung | Wohlbefinden | Freude |  
Zufriedenheit | Gesundheit | Erfolg