

Projektbericht im Rahmen des Basiscurriculums „Ressourcenorientierte
Traumapädagogik“

Selbstfürsorge –

Wenn man sich selbst vergisst und verlernt „Nein“ zu sagen

Institut berlin/ Kurz März 2020/ Abgabe: 07.12.2020

Inhaltsverzeichnis:

Selbstfürsorge – Kurze Begriffliche Einordnung	1
Vorgeschichte.....	2
Projektentstehung/ Projektidee	2
Plan zur Verbesserung:	3
4.1 Ideen für den Arbeitsalltag:	3
4.2 Ideen für die Freizeit:	4
Durchführung des Veränderungsplans	4
Fazit:	7
Literaturverzeichnis:.....	9

Selbstfürsorge – Kurze Begriffliche Einordnung

Recherchiert man den Begriff „Selbstfürsorge“, findet man unzählige Bücher und Seiten mit Vorschlägen, wie man sein Leben führen soll und welche Methoden man alles in seinen Alltag einbauen sollte, um möglichst gesund zu leben. Doch was bedeutet eigentlich der Begriff Selbstfürsorge?

Im Duden gibt es keine Einträge dafür, stattdessen wird eine Beschreibung für einen Teil des Wortes vorgeschlagen: Fürsorge beschreibt 1. „aktives Bemühen um jemanden, der dessen bedarf“, 2. „öffentliche, organisierte Hilfstätigkeit zur Unterstützung in Notsituationen oder besonderen Lebenslagen“. (Quelle: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Fuersorge>, vom 17.11.2020). Fürsorge meint also, sich um jemanden zu bemühen oder auch zu kümmern. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärt das Ganze ausführlicher als die Aufgabe sich als Mensch sowohl einzeln, als auch in der Gemeinschaft um die eigene Gesundheit zu kümmern. Folgende Bereiche sind hierbei inbegriffen: „Hygiene, Ernährung, Lebensstil, umwelt- und sozioökonomische Faktoren.“ (T. Reichhart/ Das Prinzip Selbstfürsorge: 2020 in:

<https://www.randomhouse.de/leseprobe/Das-Prinzip->

[.Selbstfuersorge/leseprobe_9783466347292.pdf](https://www.randomhouse.de/leseprobe/Das-Prinzip-.Selbstfuersorge/leseprobe_9783466347292.pdf), vom 17.11.2020). Es definiert also ein ganzheitliches Konzept mit der Fokussierung verschiedener Lebensbereiche. Der deutsch-schweizerische Psychoanalytiker Prof. Dr. med Küchenhoff hingegen erklärt Selbstfürsorge als eine Fähigkeit [...] „mit sich gut umzugehen, zu sich selbst gut zu sein, sich zu schützen und nach sich selbst zu schauen, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, Belastungen richtig einzuschätzen, sich nicht zu überfordern oder sensibel auf Überforderungen zu bleiben.“

(<https://www.bildderfrau.de/gesundheitsgluecklich-leben/article227320517/Selbstfuersorge.html>).

Selbstfürsorge ist also ein Begriff, der sehr vielseitig betrachtet werden kann und sich nicht starr auf feste Bereiche reduzieren lässt. Frau Dr. Tatjana Reichhart definiert Selbstfürsorge als die Fähigkeit eine Balance zu haben, um seinem Alltag standzuhalten und flexibel auf Veränderungen reagieren zu können, sowie sein Denken und Verhalten verändern zu können. Darüber hinaus bezieht sich Selbstfürsorge nicht nur auf die eigene Person, sondern enthält auch die Sorge und das Engagement für andere Menschen (vgl. Reichhart ebd.).

„Selbstfürsorge bedeutet eher Selbstmanagement mit dem Ziel, sich selbst gut zu führen, sodass es uns und damit unserem Umfeld gut geht.“ (Reichhart/ Das Prinzip Selbstfürsorge: 2020 in:

<https://www.randomhouse.de/leseprobe/Das-Prinzip->

[.Selbstfuersorge/leseprobe_9783466347292.pdf](https://www.randomhouse.de/leseprobe/Das-Prinzip-.Selbstfuersorge/leseprobe_9783466347292.pdf), vom 17.11.2020). Es ist also, die Fürsorge sich um seine Gesundheit zu kümmern und darüber hinaus auf seine Mitmenschen und deren Gesundheit zu achten. Dabei geht es nicht nur um körperliche, sondern auch um die psychische Gesundheit, die Belastbarkeit, die Körperhygiene, die Lebensweise und viele weitere Faktoren, die das Leben beeinflussen.

Vorgeschichte

Nachdem ich im August 2018 mein Bachelorstudium abgeschlossen habe und in Spanien für einen Monat auf dem Jakobsweg gewandert bin, war ich bereit mit Energie und Tatendrang in mein neues Berufsleben einzusteigen. Mit großer Begeisterung habe ich meine Arbeit im Bereich der ambulanten Betreuung für Menschen mit psychischen Erkrankungen, teils begleitet durch Suchterkrankungen (Eingliederungshilfe), sowie als Familien- und Jugendhilfe aufgenommen.

Es besteht die Zuständigkeit für eine Anzahl an Klienten, mit verschiedenen Fachleistungsstunden pro Woche. Hierbei werden die Termine individuell und nach Notwendigkeit vereinbart. Für Pausenzeiten sowie die Begrenzung der täglichen Arbeitszeiten besteht Eigenverantwortung. Der Bereich der Eingliederungshilfe beinhaltet die Unterstützung bei der Alltagsgestaltung und Bewältigung lebensnotwendiger Tätigkeiten wie beispielsweise Lebensmitteleinkäufe, Arzttermine und Behördengänge. Hinzu kommen weitere Aufgaben wie das Anleiten bei dem Ausfüllen von Formularen und Anträgen, oder auch die Förderung der körperlichen Fitness. Entlastende Gespräche über soziale und psychische Probleme sowie die Verarbeitung vergangener Erfahrungen gehören zum beruflichen Alltag. Im Bereich der Familien- und Jugendhilfe kommt es auf die Problematiken und den Hilfebedarf der jeweiligen Familien und Familienmitglieder an. Die Arbeit bezieht sich einerseits auf die Beratung in Erziehungsfragen und auf Elterncoaching, andererseits werden aber auch die Kinder und Jugendlichen dabei unterstützt ein gesellschaftsfähiges Verhalten zu erlernen. Für viele Kinder und Jugendliche ist es wichtig eine außenstehende Vertrauensperson zu haben, um über die intrafamiliären Probleme sprechen zu können. Dies passiert am häufigsten während gemeinsamer Unternehmungen beispielsweise Aktivitäten wie Gesellschaftsspiele, Fahrrad fahren oder klettern, gerichtet wird sich hierbei nach den Interessen des Kindes. Es ist somit ein sehr vielseitiger Arbeitsalltag, der nur bedingt planbar ist.

Projektentstehung/ Projektidee

Seit Februar 2020 hat sich das gesellschaftliche Leben aufgrund der Corona Pandemie deutlich verändert. Einschränkungen im privaten, sowie beruflichen Alltag und die Frage wann und ob es jemals wieder ein Leben wie in Zeiten vor Corona geben wird, beschäftigen die Gesellschaft.

Somit wird die Arbeit in der ambulanten Betreuung zunehmend wichtiger, um den psychisch Erkrankten weiterhin eine Stabilität zu geben und der Einsamkeit entgegen zu wirken. Alltägliche Gespräche, wann und was für Einschränkungen und Entwicklungen als nächstes folgen, gehören spätestens seit April 2020 mit dazu.

Bereits im ersten Lockdown fehlte mir der Ausgleich zum Arbeitsalltag, wie der regelmäßige Gang zum Fitnessstudio und die damit verbundenen Trainingseinheiten mit Freunden. Soziale Kontakte müssen weitestgehend eingeschränkt werden und das Zusammenleben im Freundeskreis kommt

fast zum Erliegen. Nach dem ersten Lockdown wird klar, der Virus ist nicht mehr wegzudenken und es gibt langfristig soziale Veränderungen in allen Lebensbereichen.

Für mich entsteht das Gefühl, dass die Klienten und Klientinnen einen immer mehr brauchen und es fällt mir schwerer „Nein“ zu sagen, sodass sich mein Arbeitspensum erhöht und meine Pausenzeiten wegfallen. Somit esse ich, während ich von Termin zu Termin hetze und gleichzeitig neue Termine plane.

Als dann die Fitnessstudios öffnen, versuche ich wieder mit dem regelmäßigen Training zu beginnen, wodurch der Freizeitstress ansteigt. Irgendwann habe ich das Gefühl nicht mehr schlafen zu können, beziehungsweise dauerhaft erschöpft zu sein. Erst als mich Freunde und Familienmitgliedern darauf ansprechen was mit mir los ist, merke ich wie überfordert ich mit der aktuellen Situation bin und wie unzufrieden mich das Gefühl macht nicht für alle genügend da sein zu können. Mehr und mehr fällt mir auf, dass auch mein Stress und Belastungslevel begrenzt ist. Obwohl ich meinen Job gerne mache, sehe ich meine Arbeit und das damit verbundene Aufstehen immer häufiger als Anstrengung. Ich stelle fest, ich kann meinen Klienten und Klientinnen nicht mehr gerecht werden. Die Aufmerksamkeit auf die Gespräche richten zu können, fällt mir zunehmend schwerer.

Ich merke, dass ich etwas ändern muss und es entsteht meine Projektidee: Ich als mein eigenes Projekt, ich als mein eigener Therapeut. Meine engsten Mitmenschen werden zu Kontrolleuren meines Plans und werden wie ich zu Beginn noch nicht weiß immer wieder auf die Einhaltung aufmerksam machen. Wie bereits in der Weiterbildung gelernt, hilft Selbstfürsorge die Arbeitsfähigkeit zu verbessern und langfristig zu erhalten, aber auch eine Professionalität in dem Umgang mit hochbelasteten Klienten/Klientinnen zu bewahren (vgl. Ausbildungsskript institut berlin Hantke/Görges 2020).

Ganz nach dem Motto: „Als Erstes sollte es also uns gut gehen, bevor wir uns um andere kümmern können“ (Hantke/Görges 2012 S.158), machte ich mich daran mir einen Plan zur Verbesserung meiner aktuellen Lebenssituation zu erstellen und die gelernten Übungen aus der Weiterbildung zuerst in meinem Alltag einzubauen, bevor ich sie den Klienten vorstelle.

Plan zur Verbesserung:

In der Weiterbildung haben wir zu diesem Zeitpunkt bereits einiges über unsere eigenen Ressourcen gelernt. Eine meiner wichtigsten Ressource ist mein persönliches Umfeld, meine Familie und meine engsten Freunde, denen wie bereits erwähnt auch aufgefallen ist, wie mir mein alltäglicher Stress zu viel wurde. Mit zahlreichen Ratschlägen, standen sie mir zur Seite und unterstützen mich in meinem Projekt, nicht zuletzt durch kontrolliertes Fragen bezüglich der Einhaltung des neuen Planes.

4.1 Ideen für den Arbeitsalltag:

- Pausenzeiten einplanen, Mittagspause mindestens 20 Minuten
- Mahlzeiten einplanen und mitnehmen
- Diensthandy nach Feierabend abschalten
- Ressourcenbarometer checken
- Übungen zum Hier & Jetzt zwischen den Terminen machen
- Wohlfühlzustand im Alltag einbringen
- Notizenbuch schreiben
- Auch mal „Nein“ sagen

4.2 Ideen für die Freizeit:

- freie/ ungeplante Tage legen
- mehr auf Schlafzeiten achten + 5-4-3-2-1- Übung vorm einschlafen
- Hängematte kaufen!
- Mindestens 1x am Tag spazieren gehen (außerhalb der Arbeitszeit)
- Handyauszeit

→ geplanter Projektzeitraum: 8 Wochen, dann Reflexion von Veränderungen

→ wöchentlich Tagebucheinträge schreiben, um einen Überblick zu behalten

Durchführung des Veränderungsplans

Aufgrund meiner derzeitigen Überforderungssituation habe ich mir zuerst eine Auszeit von Alltag und Beruf genommen und habe eine Weile bei meinen Eltern verbracht. So musste ich mich weder um Einkauf und Haushalt kümmern, noch hatte ich andere Aufgaben zu bewältigen und konnte mich in Ruhe mit mir selbst beschäftigen und neue Energie sammeln. In dieser Woche habe ich festgestellt, dass ich einen enormen Schlafmangel hatte, was sicherlich mit der aktuellen Situation, aber auch mit meiner Wohnsituation zusammenhängt. Aktuell bewohne ich eine Wohnung im Innenstadtbereich, was den Nachteil hat, dass es dort dauerhaft laut und aufgrund der Innenstadtbeleuchtung auch rund um die Uhr erhellt ist. In dieser Auszeit, habe ich besonders festgestellt, wie erholsam Schlaf sein kann und wie sehr ich die Ruhe auf dem Dorf schätze und brauche. Ich bin auf dem Dorf aufgewachsen und merke, wie mir die Nähe zu den Feldern und Wäldern fehlt, um dort in Ruhe spazieren gehen zu können und neue Energie zu schöpfen. Also habe ich beschlossen nach einer neuen Wohnung im ländlicheren Bereich von Minden zu suchen.

In dieser Woche habe ich auch die für mich zu Beginn wichtigste und effektivste Veränderung, das Ausschalten meines Handys, umgesetzt. Eine Woche lang war es komplett aus und die Existenz geriet schneller als erwartet in Vergessenheit. Nach einer Woche war ich dann für meine engsten Freunde telefonisch oder per SMS erreichbar, wenn die Notwendigkeit bestand. Nicht mehr das Gefühl zu haben immer erreichbar zu sein/sein zu müssen war für mich eine große Erleichterung. Dass es so einen enormen Stressfaktor für mich darstellt, war mir zuvor nicht bewusst. Nach den zwei Wochen habe ich dann meinen Zugang zum Internet wieder hergestellt, aber mir selber sogleich vorgenommen nur noch mit meinen engsten Kontakten zu schreiben und nicht immer jedem direkt zu antworten. Nach diesen zwei Wochen habe ich nun mein Handy deutlich seltener in Gebrauch, dabei fiel mir besonders auf wie häufig Menschen um mich herum an ihrem Handy sind. Dabei ist es egal ob beim Essen oder Spazieren gehen, das Handy ist immer mit dabei. Zuvor ist es mir nie wirklich aufgefallen, da ich in diesen Momenten vermutlich selbst mit meinem Mobiltelefon beschäftigt war, doch eine solche Auszeit werde ich jetzt wohl präventiv regelmäßiger machen.

Zurück im Arbeitsalltag, habe ich mich zunächst mit der Möglichkeit beschäftigt, mir feste Pausenzeiten einzuräumen, wie Mittagspause oder kleine Pausen zwischen den Terminen. Diese habe ich dann festen Bestandteil meines Kalenders werden lassen. Zu Beginn hat dieses sehr gut funktioniert, langfristig könnte es allerdings eher zur Glückssache werden, ob ich mehr als eine 20 Minuten Pause am Tag schaffe. Da die Dauer der Termine (wie es in der Arbeit mit Menschen typisch ist) nicht immer planbar ist und sich dadurch häufig der gesamte Tagesplan verschiebt, ist es nicht immer möglich die Pause einzuhalten. Durch das Einplanen von Mittagspausen, habe ich es allerdings geschafft, regelmäßige Mahlzeiten während des Arbeitstages zu mir zu nehmen. Ich achte nun auch auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, da ich festgestellt habe, dass Konzentrationsschwierigkeiten und Kopfschmerz sonst nicht lange auf sich warten lassen.

Als erste Übung habe ich das Ressourcenbarometer in meinem Alltag integriert. Diese Übung haben wir bereits in den vorherigen Seminarwochenenden ausgiebig geübt, daher konnte ich diese sofort nutzen. Je nach Barometerstand, habe ich entweder eine kleine Pause eingelegt oder ein paar aktive Übungen wie Hüpfen, Klatschen oder Schulterkreisen gemacht, um meinen Häschen-Denker-Kontakt wieder zu verbessern (vgl. Hadtke/Görges 2012, S. 120). „Die Abwechslung aus Loslassen und Anpassen, Stress und Entspannung bestimmt die Dynamik des Miteinanders, formt Neugier und Ruhemomente, Herausforderung und Auftanken.“ (Hantke/Görges 2012, S. 44). Schon bald machte es mir richtig Spaß ein paar Lockerungsübungen zwischen den Terminen zu machen und ich bemerkte eine Verbesserung meiner Aufnahmefähigkeit. Es ist, als würde ich die Gedanken aus dem vorherigen Termin abschütteln und mich für den neuen Termin vorbereiten. Zwar ist es aufgrund des zeitlichen Pensums nicht immer möglich, alles so umzusetzen wie ich es mir vorgestellt habe, aber das ist wohl ein weiterer Lernprozess.

Parallel zu den Veränderungen während meiner Arbeitszeit, habe ich auch in meiner Freizeit Pausen und Erholungszeiten geschaffen. Da ich von Grund auf ein Mensch bin, der gerne alles

plant und jede Minute der freien Zeit durchtastet, brauchte ich ein paar Anläufe, um mich daran zu gewöhnen. Es war etwas völlig Neues für ich, spontan zu entscheiden, mit wem oder wofür ich an den Wochenenden meine Zeit verwenden möchte. Recht schnell bemerkte ich aber, dass dieser Schritt schon lange nötig war. So ergaben sich mehr Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, da ich nicht bereits alles verplant hatte. Die bewusst freien und nicht geplanten Tage funktionierten mittlerweile sehr gut. Zu Beginn musste ich noch stark darauf achten, nicht zu viele spontane Dinge am Wochenende zu unternehmen, sondern musste lernen Nein zu sagen und meine Grenze finden, wenn es zu viele Unternehmungen wurden. Anfangs pendelte ich also zwischen „Ich bin erschöpft und habe keine Lust etwas zu unternehmen“ und „Mir ist langweilig, ich könnte die Zeit sinnvoller nutzen als entspannen“ - dies stellte einen bedeutenden Lernprozess für mich dar. Die kritischen Fragen meiner Familie erinnerten mich dann aber wieder an meine Vorsätze und ich stellte mit der Zeit fest, wie schön Entspannung sein kann. Auch dass Entspannung nicht bedeutet nichts zu tun, sondern bewusst für sich zu sorgen und die eigene Resilienz zu stärken wurde mir mit der Zeit bewusster. Ich machte mir den Sonntag zu meinem Ruhetag. Ausschlafen, ein Spaziergang zum Brötchen holen, ein reiches und ausgewogenes Frühstück und ein großer Waldspaziergang gehören nun zu meinem perfekten Sonntag. Horst Zöller stellvertretender Vorsitzender des Verwaltungsrates und Arbeitsgebervertreter der DAK beschreibt die Entwicklung von Resilienzfähigkeiten als langwierigen Prozess, doch sei es „immer lohnend“ (DAK/fit! Das Gesundheitsmagazin: 02/2018 in: https://epub.sub.uni-hamburg.de/epub/volltexte/2018/79383/pdf/fit_02_2018_1979234.pdf, vom 16.11.2020).

Eigentlich hatte ich mir auch vorgenommen jeden Tag einen Spaziergang außerhalb der Arbeitszeit zu machen, doch musste ich schnell feststellen, dass dies nicht immer möglich ist. Es stresst mich eher, da ich es wiederum in meinen Plan nach Feierabend einbauen muss, doch in dieser Zeit auch andere Erledigungen wie Einkaufen, Haushalt und Kochen oder auch Freunde treffen fielen. Was zu meiner Entspannung sehr beiträgt ist meine neue Hängematte, sie ist ein kleiner Rückzugsort für mich geworden. Während der Gespräche mit Freunden und Familie wie ich weiter vorgehen möchte und was ich verändern möchte, kam es immer wieder zu der Aussage: „Du hast ja gar keine Zeit um dich mal aufs Sofa zu legen und auszuruhen“. Ein Grund dafür ist, dass ich „auf dem Sofa liegen“ als nicht sinnvoll genutzte Zeit empfinde. Doch war mir klar, dass um eine Verbesserung zu erzielen, auch meine Abendgestaltung entspannter werden muss. Im zweiten Block der Weiterbildung haben wir die Übung „Wohlfühlort“ kennen gelernt, dabei imaginiert man einen Ort, der ein Wohlgefühl hervorruft. Dieser Ort kann real oder auch phantasiert sein, wobei Geräusche, Gerüche, Temperaturen sowie der Geschmack dabei eine Rolle spielen können (vgl. Hantke/Görges, institut berlin, www.institut-berlin.de CC BY-SA 4.0). Mein Wohlfühlort befindet sich in einer *Hängematte* auf einer Insel, umgeben von einer Palme und dem Rauschen des Meeres. Also wieso nicht versuchen den Wohlfühlort ins eigene Wohnzimmer zu verlegen? Der Effekt könnte ähnlich sein. Daraufhin bestellte ich mir eine Hängematte und umrahmte sie mit Palmen. Da ich nun die Erfahrung gemacht hatte, dass es okay ist nicht immer aktiv zu sein, habe ich auch wieder mehr auf meine festen Schlafenszeiten geachtet und bin um 22 Uhr ins Bett gegangen, um

dann gegen 23 Uhr circa zu schlafen und um 7 Uhr wieder aufzustehen - somit genau 8 Stunden Schlaf. Um eine erholsame Nachtruhe zu fördern, ist aber auch eine Abendroutine wichtig. Also habe ich mir angewöhnt, wenn ich meine Haushaltspflichten erledigt hatte, Zeit in meiner Hängematte zu verbringen und zu lesen. Schnell merkte ich, wie sich das Gefühl zu entspannen bemerkbar machte. Ab 21 Uhr kochte ich mir dann eine Kanne Kräutertee und genoss meinen Feierabend. Im Bett angekommen brauchte ich noch eine Zeit bis ich einschlafen konnte, da mir immer wieder Dinge einfielen, die ich noch zu erledigen hatte oder am nächsten Tag nicht vergessen durfte. Um für den Moment meine Gedanken zu sortieren, nutze ich die 5-4-3-2-1 Übung nach Yvonne Dolan. Dabei konzentriert man sich auf einen Punkt, oberhalb der Blickhöhe und benennt jeweils fünf Eindrücke die man sehen kann. Darauf folgend nennt man fünf Dinge die man hören kann und dann nochmal fünf Empfindungen die man spüren kann (sehen - hören - spüren). Diesen Vorgang wiederholt man dann noch 4 Mal, dann 3 Mal, dann 2 Mal und am Ende nur noch einmal (vgl. Hantke/Görges, Institut Berlin, www.institut-berlin.de CC BY-SA 4.0). Anfänglich war es noch etwas ungewohnt diese Übung durchzuführen, nach einigen Wiederholungen allerdings konnte ich mich immer besser darauf einlassen und so vorm schlafen gehen zur Ruhe kommen.

Ein weiterer hilfreicher Aspekt, um die Arbeit nicht mit ins Bett zu nehmen und nach Feierabend die Gedanken an die Arbeit abzustellen, war die Nutzung eines Notizbuches. Jeden Abend wenn ich nach Hause gekommen bin und Feierabend gemacht habe, habe ich mir noch einmal die Dokumentationen vom Tag angeguckt und mir aufgeschrieben, was wichtig für die nächsten Tage ist, was ich nicht vergessen darf und welche Telefonate ich zu führen habe. Wenn mir im Laufe des Abends noch weitere Dinge eingefallen sind, habe ich diese nachgetragen und konnte es somit aus meinen Gedanken streichen.

Fazit:

Ich fühle mich besser. Ich sehe ein wie wichtig Schlaf für den Körper ist und wie entscheidend Selbstfürsorge für die eigene Gesundheit ist. Mittlerweile ist mein sogenannter Veränderungsplan zum Alltag geworden, auch wenn es hin und wieder nicht nach Plan läuft, weiß ich dass ich darauf achten muss. Zu Beginn war es ungewohnt und neu für mich, ganz bewusst und strickt meine Ruhe und meine Zeit für mich einzufordern. Bis mir klar wurde, dass ich dies gar nicht einfordern muss. Es sind meine eigenen Erwartungen und Ansprüche die ich an mich stelle, doch sollten diese auch positiv für meine Gesundheit sein. Ich musste des Öfteren in den letzten Wochen feststellen, dass es nicht so läuft wie ich es dachte. Insbesondere dass nicht alle Übungen für mich und meinen Alltag passend sind auch wenn ich es zuvor so geplant hatte. Mit der Zeit habe ich mich dann aber für Übungen entschieden, die ich mit wenig zeitlichem Aufwand aber einen hohen Effektivität einbauen konnte. Mit diesem Projekt habe ich auch noch einmal erkannt wie wichtig Ressourcen sind. Es ist eine Ressource, dass ich weiß was ich tun kann, wenn ich gestresst oder

überfordert in einer Situation bin. Außerdem ist es ein großes Glück liebe Mitmenschen zu haben, die sich um einen sorgen und unterstützen.

Während der Projektzeit habe ich auch festgestellt, dass es kein Projekt für ein paar Wochen, sondern ein nicht zeitlich begrenzter Prozess ist. Es war immer wieder sehr entscheidend für mich, zu reflektieren was mir gut tut und meinen Verbesserungsplan bewusst zu optimieren.

Die Balance zwischen einem gesunden Ausmaß an Stress und der Entspannung zu halten ist wohl eine ewige Übung.

Literaturverzeichnis:

DAK/fit! Das Gesundheitsmagazin (2018, Februar) abgerufen von: https://epub.sub.uni-hamburg.de/epub/volltexte/2018/79383/pdf/fit_02_2018_1979234.pdf, vom 20.11.2020

Dudenredaktion.Fürsorge. Duden online. Abgerufen von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Fuersorge>

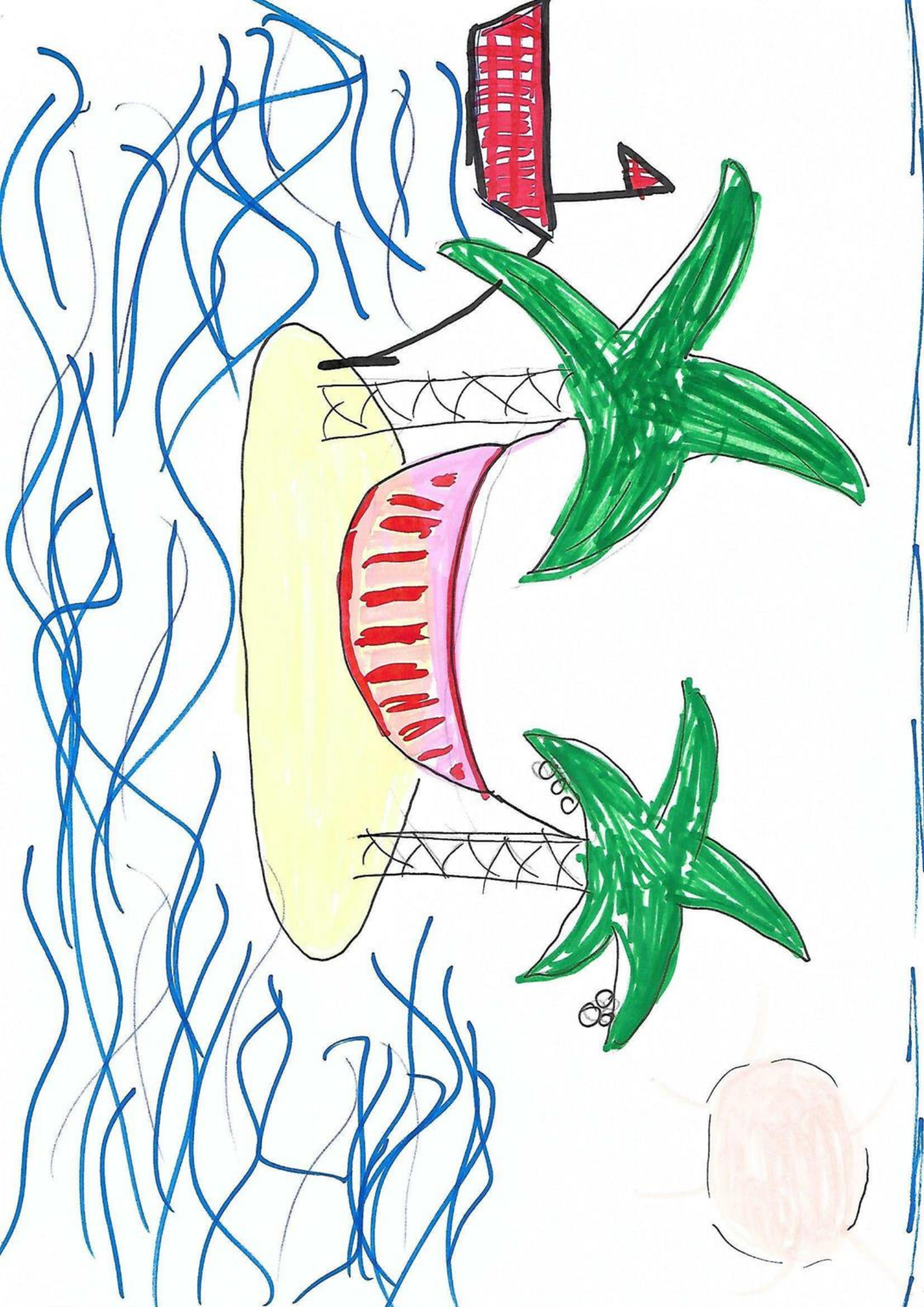
Hantke/Görges (2020). Ausbildungsskript institut berlin

Hantke/Görges (2012). *Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik*, Paderborn: Jungfermann

Hantke/Görges. Institut Berlin-. Abgerufen von: www.institut-berlin.de CC BY-SA 4.0

Hüttenrauch, N. (2020, 27. August). *Mit Selbstfürsorge zu Wohlbefinden und Zufriedenheit* [Online-Artikel] Abgerufen von: <https://www.bildderfrau.de/gesundheit/gluecklich-leben/article227320517/Selbstfuersorge.html>, vom 19.11.2020

Reichhart, T. (2020). *Das Prinzip Selbstfürsorge*. Abgerufen von https://www.randomhouse.de/leseprobe/Das-Prinzip-Selbstfuersorge/leseprobe_9783466347292.pdf, vom 17.11.2020



18.09.2020

Woche 1:

Ich habe seit Montag mein Handy aus. Anfangs hat es mir gefehlt, aber es hat sich schon nach den paar Tagen zu einem Gefühl von Befreiung entwickelt. Ich habe mir diese Woche eine Auszeit genommen, um mich zu sammeln und neue Energie zu tanken. Bin für ein paar Tage bei meinen Eltern, raus aus der Stadt, weg von dem Lärm, dem Stress und den Menschen. Hab mir überlegt, ob ich mir eine Wohnung auf dem Dorf suchen werde.

21.09.2020

Woche 2:

Diese Woche habe ich es geschafft, jede Woche eine Mittagspause zu machen und mir jeden Tag etwas zu essen mitgenommen. Ich war sogar ein paar Mal spazieren nach der Arbeit. ✓
Bisher habe ich auch am Wochenende nichts geplant, werde es wohl ganz entspannt und spontan verbringen.

- Spaziergang ✓
- Pausen ✓

Woche 3:

02.10.2020

Meine Hängematte ist da! Halb diese Woche jeden Abend darin gelegen und gelesen. Super entspannt. Während der Arbeit mache ich jetzt regelmäßig das Ressourcenparameter, finde es gut, da ich dadurch lerne was ich gerade brauche. werde auch immer kreativer, was für Übungen ich dann mache, obwohl das auch sehr situationsabhängig ist,

Hängematte ✓

Ressourcenparameter ✓

Woche 4:

09.10.2020

Ich merke, dass ich bereits weniger erschöpft bin, ich achte mittlerweile wieder sehr auf meine Schlafzeiten, sodass ich auf 7-8 Stunden Schlaf komme. Wenn ich abends noch zu aufgeweckt bin oder mir zu viele Gedanken herum schwirren ~~schreibe~~ schreibe ich sie in mein Notizbuch und mache dann die 5-4-3-2-1 Übung. Das funktioniert ganz gut.

Schlaf ✓

5-4-3-2-1 ✓

Woche 5:

18.10.2020

Ich war die Woche im Urlaub, in einem kleinen Dorf an der Mosel zum wandern. Wieder merke ich, wie sehr ich die Ruhe liebe und die Natur. Ich bin aktuell schon auf der Suche nach einer Wohnung auf dem Land. Es tut mir gut hier keine Verpflichtungen zu haben und trotz der kurzen Tage, fühle ich mich total einholt.

Urlaub ✓

Woche 6:

24.10.2020

Ich dachte es geht mir schon viel besser, aber diese Woche war echt anstrengend. Pausen funktionieren nicht immer — setzen und ich muss darauf achten auch nach der Arbeit nicht immer was zu unternehmen. Hätte nicht gedacht, dass es so schwierig ist "nichts" zu machen, vielleicht gewöhne ich mich mit der Zeit daran.

Woche 7:

21.10.2025

Mittlerweile hat sich eine gewisse Abendroutine entwickelt. Hängematte - Tee + lesen. Das Notizbuch hilft mir wirklich gut, oft fallen mir im Laufe des Abends noch Dinge ein, die wichtig sind und so kann ich sie nicht vergessen, aber abhaken.

Woche 8:

08.11.2025

Mittlerweile finde ich es ganz cool an den Wochenenden nicht so verplant zu sein. Manchmal treffe ich mich spontan mit Freunden auf einen Café oder zum spazieren gehen. Aber der Sonntag gehört mir. Ich habe es mir angewöhnt mir Sonntags so richtig Zeit für mich zu nehmen. Großes Frühstück mit frischen Brötchen, spazieren gehen im Wald und ausruhen.