

Selbstfürsorge *leicht gemacht!*



Dr. med. Andrea Werner

1. Auflage 2024

Copyright © Dr. med. Andrea Werner

info@praxis-aw.de

www.praxis-aw.de

Independently published. Eigenverlag.

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagsgestaltung und Grafiken erstellt von © Dr. med. Andrea Werner

Druck und Bindung Kindle Direct Publishing

ISBN: 9798875537226

Dr. med. Andrea Werner

Selbstfürsorge – Leicht gemacht!

VORWORT

Die Erfahrungen während meiner ärztlichen Tätigkeit in der Psychosomatischen Klinik zeigten mir wie sinnvoll es ist Selbstfürsorge zu praktizieren, nicht nur in Krisenzeiten. Einer meiner Lehrer sagte immer, Segeln lernt man nicht bei Sturm. Segeln lernt man, wenn das Meer ruhig ist und jede Handlung und Bewegung eingeübt werden kann. Erst dann kann das Schiff im Sturm navigiert werden. Eine gewisse Routine und vorsorglich zu handeln, erleichtert es in Krisenzeiten wieder zu sich zu kommen und in die innere Mitte zu finden.

In der Selbstfürsorgepraxis hat es sich bewährt, so etwas wie eine Schatzkiste für sich oder ein Repertoire aufzubauen.

Dinge schriftlich festzuhalten, so dass darauf in schlechten Zeiten zurückgegriffen werden kann, ist ebenso unterstützend. Kreiere dir also gerne deine eigene Schatzkiste!

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten und Methoden der Selbstfürsorge. Nach meiner Erfahrung ist eine tiefgreifende Veränderung erst dann möglich, wenn man sich Dinge mehr und mehr bewusst macht, innehält und sich den eigenen Mustern stellt.

Gerade sehr tief verinnerlichte Glaubensmuster und negative, selbstverurteilende Denkweisen tragen immer wieder zu Stimmungseinbrüchen und Krisen bei. Die Entwicklung einer wohlwollenden, liebevoll beistehenden inneren Stimme kann dabei eine langfristige Praxis und Achtsamkeit erfordern. Sie ist mit Sicherheit eine der kraftvollsten Möglichkeiten, um in einem guten Kontakt mit

sich selbst zu sein. Viele Selbstfürsorgepraktiken und Methoden können das unterstützen.

In diesem kleinen Buch habe ich einige Dinge zusammengefasst, die ich für sinnvoll erachte und von meinen Patienten als hilfreich empfunden wurden. Die verschiedenen Praktiken sind in sieben Kategorien unterteilt. In fünf Schritten führe ich dich zu deiner ganz eigenen Selbstfürsorgepraxis. Dabei ist es mir ein Anliegen dich zu unterstützen und zu motivieren deinen eigenen Weg zu dir selbst zu gehen.

Leseprobe © Dr. med. Andrea Werner

Mit diesem Buch möchte ich dir helfen, deine eigene Selbstfürsorgepraxis zu finden und zu entwickeln. Es ist sozusagen eine Hilfe zur Selbsthilfe.

Zunächst werde ich die sieben Kategorien und Übungen dazu vorstellen. Der Wochenkalender kann dich bei der praktischen Umsetzung im Alltag unterstützen.

Wie schön, dass du dich mit mir auf diese Reise begibst. Die Reise darf leicht sein, wunderbar, voller Überraschungen und getragen von Genährt sein.

Leseprobe © Dr. med. Andrea Werner

DEIN WEG ZU EINER REGELMÄßIGEN SELBSTFÜRSORGEPRAXIS

Eine Selbstfürsorgepraxis kann ganz unterschiedlich sein. Jeder ist anders. Was dem einen guttut, kann jemand anderes als nicht hilfreich empfinden. Daher ist es gut, Dinge für sich auszuprobieren und vielleicht sogar eine Weile dran zu bleiben, um zu bemerken, was dir guttut und hilft.



Zum Beispiel das regelmäßige Schreiben eines Dankbarkeitstagebuchs. Die Selbstfürsorgepraxis kann auch etwas vermeintlich Kleines sein: eine Tasse Tee trinken. Vielleicht mit einer Freundin? Sich eincremen etc.

Leseprobe © Dr. med. Andrea Werner

Wenn du auf deinen Tag zurückschaust, gibt es da solche Momente? Wie hast du dich dabei gefühlt? Schreib es in eine Notiz im Handy oder in deinen Kalender und sammle diese kleinen wohltuenden Momente!

Was ich damit sagen will ist, dass du aus deiner Selbstfürsorgepraxis nichts Großes machen musst. Das kann hinderlich und blockierend sein. Wenn die Aufgabe zu groß ist, wenn wir uns zu viel vornehmen, fangen wir oft erst gar nicht damit an. Die Hürde ist zu groß. Es ist leichter kleine Schritte zu machen und Schritt für Schritt zu gehen.

Leseprobe © Dr. med. Andrea Werner

Auf Seite acht ist eine Übersicht über die Schritte, die ich empfehle, um deine eigene Selbstfürsorgepraxis zu entwickeln. Natürlich kannst du deine eigene Variante wählen, wenn du bemerkst, dass du einen anderen Weg gehen möchtest. Es sind Angebote, die du nehmen kannst oder auch nicht.

DEIN WARUM DER
SELBSTFÜRSORGEPRAXIS

Hast du bemerkt, dass es nichts bringt sich mit anderen zu vergleichen oder Dinge einfach nachzumachen?

Genauso wenig bringt es etwas sich für andere zu verändern. In diesem Sinne ist deine Selbstfürsorgepraxis nur für dich.

Leseprobe © Dr. med. Andrea Werner

Sich selbst an erste Stelle zu stellen ist meistens nicht das was einem beigebracht wurde. Oft ist es das Gegenteil! Dabei ist es so wohltuend und nährend etwas für sich zu tun. Das ist kein Egoismus, sondern eine tägliche Praxis die mit Selbstliebe zu tun hat – sie ist wirklich nur für dich. Das stärkt dich, deine Resilienz und deine Fähigkeit zur Selbstregulation!



Was ist dein Warum?

Leseprobe © Dr. med. Andrea Werner

Ein allgemein gültiges Warum eine regelmäßige Selbstfürsorgepraxis guttut ist in Abbildung eins dargestellt.



Abb. 1 Dein Warum der Selbstfürsorgepraxis



Schritt 1

KATEGORIEN

Im Folgenden stelle ich dir sieben verschiedene Kategorien der Selbstfürsorgepraxis mit Anregungen zu verschiedenen Übungen und unterschiedliche Methoden vor.

Die sieben Kategorien sind:

1. **Mitteilen:** Im Wesentlichen geht es dabei um den Ausdruck deiner Gefühle; das kann beim Schreiben oder mit jemandem Sprechen der Fall sein.
2. **Kreieren:** Das kann dein Hobby sein.
3. **Achtsamkeit:** Innehalten und den Kontakt zu sich spüren ist ein Merkmal der Meditationspraxis.
4. **Bewegen:** Das findet beim Sport und Durchführen von Körperübungen statt.
5. **Genießen:** Sich etwas Gutes zu tun und den Blick zu weiten kann viele Formen haben.
6. **Unsere Lieben:** In wohlwollender Gemeinschaft und guter Gesellschaft sein kannst du beispielsweise mit einer schönen Aktivität verbinden.
7. **Berührung:** Von achtsamer angenehmer Berührung profitieren die meisten Menschen.

Auf der nächsten Seite findest Du eine Übersicht und danach eine leere Tabelle um deine eigenen Übungen und Methoden zu sammeln und zu verschriftlichen. Im zweiten Schritt stelle ich dir verschiedene Übungen zu den einzelnen Kategorien vor.



DR. MED. ANDREA WERNER

ist Körpertherapeutin mit klinischer Erfahrung in Einzel- und Gruppenpsychotherapie und Psychosomatik. Sie sammelt seit 2002 Erfahrungen in verschiedenen Formen der Körperarbeit und Achtsamkeitspraktiken. Sie unterrichtet Rosen-Methode® Körperarbeit für das Deutsche Zentrum der Rosen-Methode®. Seit 2012 begleitet sie Menschen in eigener Praxis mit der Rosen-Methode® Körperarbeit. Ihre Dissertation verfasste sie zum Thema Körperpsychotherapie.

leicht. direkt. in 5 Schritten.

So beschreibt und motiviert Dr. med. Andrea Werner den Weg zur eigenen Selbstfürsorgepraxis. Aus ihrer klinischen Arbeit in der Psychosomatik und der direkten Erfahrung von Patienten ist dieses praktisch orientierte Buch entstanden. Es ist eine Handlungsanleitung, eine Umsetzungshilfe, um die eigene Selbstfürsorgepraxis zu entwickeln.

Wer sich auf die Reise macht und mitnehmen lässt, kann mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit entdecken.



Mit 9 Abbildungen, über 30 Übungen und Anregungen zur Selbstreflexion sowie einem Selbstfürsorge-Wochenkalender.