

**SELBST
SCHUTZ**



**PSYCHO
HYGIENE**



Selbstfürsorge – was ist das und wie macht man das?

Selbstfürsorge bedeutet so viel wie Psychohygiene und Selbstschutz, damit es uns gutgehen kann und wir auch für andere da sein können. Nur wer gut für sich selbst sorgen kann, kann das auch für andere.

»Ich verstehe darunter einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und das Ernstnehmen meiner Bedürfnisse« – Luise Reddemann (2005, S. 565).

Aus systemischer Sicht meint Selbstfürsorge, dass jeder Mensch sein Wohlbefinden bis zu einem gewissen Grade selbst gestalten und mitverantworten kann (Meseck 2022, S.45). Damit ist gemeint, die eigenen Bedürfnisse, Körpersignale und Emotionen wahr- und ernst zu nehmen und entsprechend wohlwollend mit ihnen umzugehen.

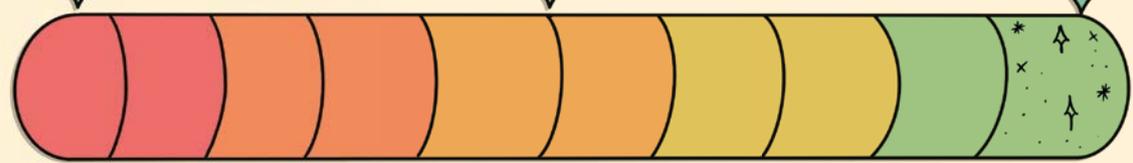
Ein Problem dabei: Die Selbstwahrnehmung eigener Körpersignale und Bedürfnisse im Beratungsberuf ist oft ausbaufähig. Beruflich Helfende sind häufig sehr genügsam und gerne für andere da, können jedoch selbst eher schwer Hilfe annehmen.

WIE GUT SORGE ICH BEREITS FÜR MICH?

KAUM

SO LALA

BESTENS



0

5

10

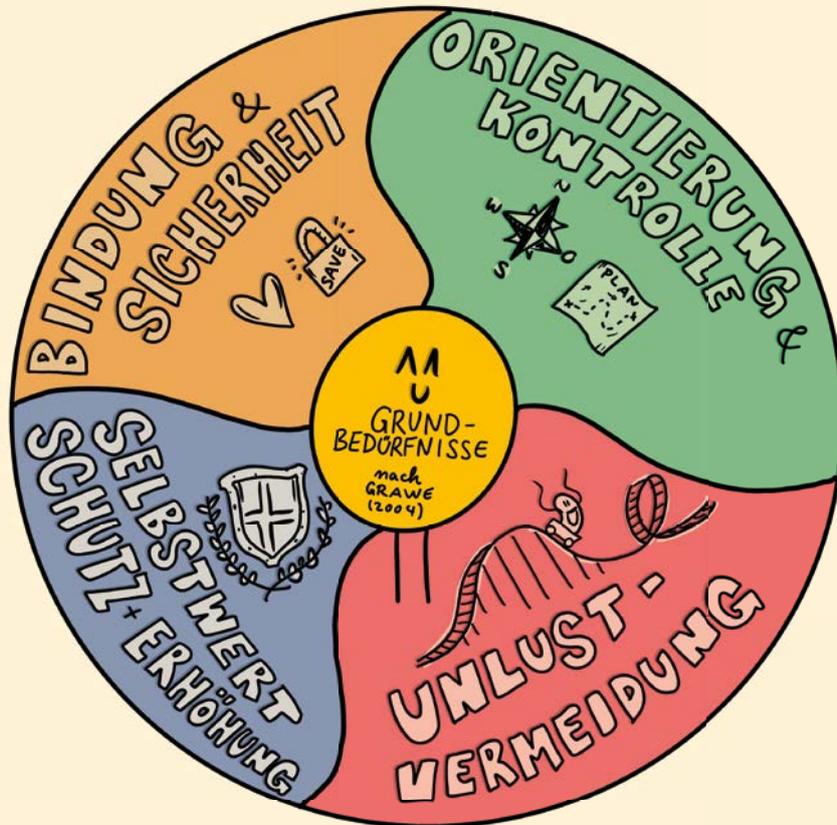
Hand aufs Herz: Wie gut sorgen Sie bereits für sich?

Es kann helfen, wenn wir von Zeit zu Zeit einen kurzen »Selbsttest« machen und uns fragen, wie es um unsere Selbstfürsorge bestellt ist. Wer gut und regelmäßig für sich sorgt, hat gute Chancen, auch belastende und kritische Zeiten gesund zu überstehen. Einfach schauen, wo Sie auf der Selbstfürsorge-Skala Ihren Punkt aufkleben oder -malen möchten ...

Auswertung:

0 bis 4,9: Da geht noch mehr! Direkt weiter zur Selbstfürsorge-Tankstelle (Seite 15) und auftanken!

5 bis 10: Sie sind auf einem guten Weg, aber in der heutigen Zeit ist Selbstfürsorge eine dauernde Herausforderung, also: Dranbleiben!



Fürsorge – Verhalten und Empathie sind wichtige Ressourcen

Die gute Nachricht: Wer anderen Menschen helfen möchte und einen entsprechenden Beruf ergreift, tut zunächst einmal etwas Sinnvolles und von der Evolution Gewolltes: Er oder sie unterstützt Menschen dabei, ihre Grundbedürfnisse zu befriedigen, wenn das für Klienten z. B. in der eigenen Familie nicht möglich ist. Außerdem sind wir Menschen zweibeinige Herdentiere, und bei diesen ist das sog. Fürsorgeverhalten angeboren und universell, evolutionär vorteilhaft und im Hinblick auf Bindungen existenziell: Ohne menschliche Anteilnahme, Fürsorge und Unterstützung sind wir nicht lebensfähig. Die Sorge für oder um andere ist übrigens in allen Kulturen und Religionen in unterschiedlicher Art und Weise erwünscht, geboten oder sogar verlangt. So weit, so gut.