



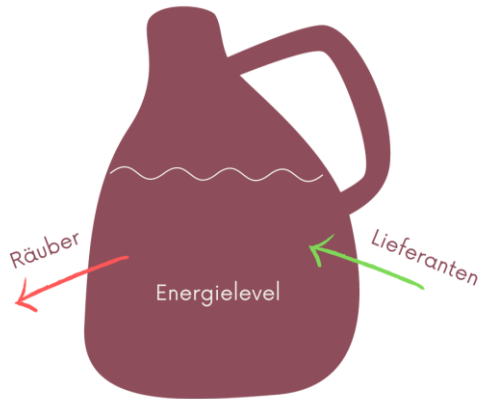
Selbstfürsorge im beruflichen Kontext

Der Energie-tank

- Check in Tool und Burnout- Prophylaxe
- auch auf die Arbeit übertragbar
- tolles Tool für Schwangere/
Wöchnerinnen



Der Energie-tank



Schätze ein, wieviel Energie du gerade zur Verfügung hast!
Ab etwa 70% fühlst du dich wohl.

Sammle dann zuerst alle Energiefresser, dann Lieferanten.

Dann ziehe Bilanz! Was kannst du ändern? Worauf hast du Einfluss?



Zwei Frauen

Julia: vaginale Entbindung „am Termin“

Katrin: sekundäre Sectio 38+1

Du triffst eine der beiden Frauen in deiner beruflichen Rolle. Wie könnte das Gespräch laufen?



Grundsätzliche Haltung

- Die Ressourcen sind da, nur gerade nicht sichtbar
- Ich schenke immer wieder authentisch Wertschätzung in jedem Schritt des Prozesses
- Ich lasse meine Brille zuhause und bewerte nicht
- Ich kenne meine Kompetenzgrenze und darf mir Hilfe holen
- Ich bin empathisch, leider aber nicht mit



Mitgefühl statt Mitleid



- Mitgefühl ist Empathie und Anteilnahme
- Mitleid belastet zusätzlich
- Wer mitleidet kann kein Leuchtturm sein



Abgrenzung zur Arbeit

Vorher

- Auch wenn es Menschen sind- es ist deine Arbeit
- Mach es dir leichter (z.B. die Termine entsprechend legen, wenn es geht)
- Du darfst um Hilfe bitten
- Stimme dich ein! (Playlist)

Während dessen

- Mitgefühl ja, Mitleid nein
- Atme, erde dich
- Du darfst authentisch sein!
- Kommuniziere deine Grenzen deutlich



Abgrenzung zur Arbeit

Nachher

- Zieh dich um und reinige dich (energetisch, wenn du magst)
- Erkenne an, was noch da ist, gib dem kurz bewusst Raum.
- Beweg dich (z.B. schütteln, bouncen, tanzen) und atme oder klopfe
- Sprich dich aus (bei Kollegen) oder fordere kollegiale Beratung / Supervision ein



Dankbarkeit

...denn es ist immer auch was gut!

