

Selbstfürsorge für Mütter – „ach, wenn es doch so einfach wäre ...“

5.10.26, 08.11.26 und 22.11.26 von 9:30 bis 11:30 Uhr im dasgute.haus in Butzbach

Worum geht es?

Statt nach schnellen Lösungen zu suchen, treten wir innerlich erst einmal ein Stück zurück und verlangsamen. Anhand kleiner eigener Alltagssituationen schauen wir genauer hin: Was geschieht eigentlich und was spielt dabei eine Rolle?

Was du zunächst als Ganzes erlebst, kann so in seinen einzelnen Aspekten wahrnehmbarer, unterscheidbarer und benennbarer werden. Wir schauen, wie diese miteinander zusammenhängen und was sie darüber erzählen können, was du in einer Situation brauchst, was dir zur Verfügung steht und wo deine Spielräume und Grenzen liegen. So kann klarer werden, was du vielleicht anders handhaben möchtest – oder auch nicht.

Als Orientierung erhältst du ein Handout mit einer „Landkarte“ für deine Erkundungen. Sie enthält strukturierende Fragen sowie unterstützende Bedürfnis- und Gefühlslisten, die an die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) angelehnt sind. Damit arbeiten wir während der Workshopreihe und du kannst die „Landkarte“ auch danach für eigene Erkundungen nutzen.

In dieser dreiteiligen Basisworkshopreihe bekommst du also keine Selbstfürsorgetipps und keine fertige Definition davon, was Selbstfürsorge ist.

Deine drei Erkundungsetappen

1. Was sorgt in meinem Alltag auf welche Weise für mich?

Wir unterscheiden Bedürfnisse und Strategien anhand eigener Alltagssituationen und erkunden, welchen Bedürfnissen eine Strategie dienen kann und auf welche Weise sie ihnen in der jeweiligen Situation Rechnung trägt – oder auch nicht. Denn was passt, kann von Mensch zu Mensch und von Situation zu Situation unterschiedlich sein.

2. Was brauche ich – und wie merke ich das?

Wir erkunden Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken und schauen, welche Hinweise sie auf unsere Bedürfnisse geben können. Bei unseren Gedanken unterscheiden wir genauer: Was ist Beobachtung, was Interpretation und was Bewertung?

3. Ich weiß, was ich brauche – warum ist es trotzdem manchmal so schwierig?

Wir erkunden, was in einer Situation alles mit hineinspielt: unterschiedliche eigene Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer, Gedanken, äußere Bedingungen, Ressourcen, Spielräume und Grenzen. Wir schauen darauf, welche Bedürfnisse du in einer konkreten Situation priorisieren möchtest und wie du mit einer ähnlichen Situation beim nächsten Mal umgehen möchtest.

Passt diese Reise zu dir?

Du brauchst nichts außer Neugier und Freude am Erkunden und die Bereitschaft, dich auf deine eigenen Alltagssituationen auf diese Weise einzulassen.

Du entscheidest selbst, ob du etwas von deinen Erkundungen erzählen möchtest und ob du bei einer Übung zu zweit oder lieber für dich arbeiten möchtest.