



**Angewandte  
Psychologie**

# **«Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es.» Selbstfürsorge in turbulenten Zeiten**

Andrea Kramer, Psychotherapeutin und Dozentin  
IAP, Zentrum für klinische Psychologie und Psychotherapie

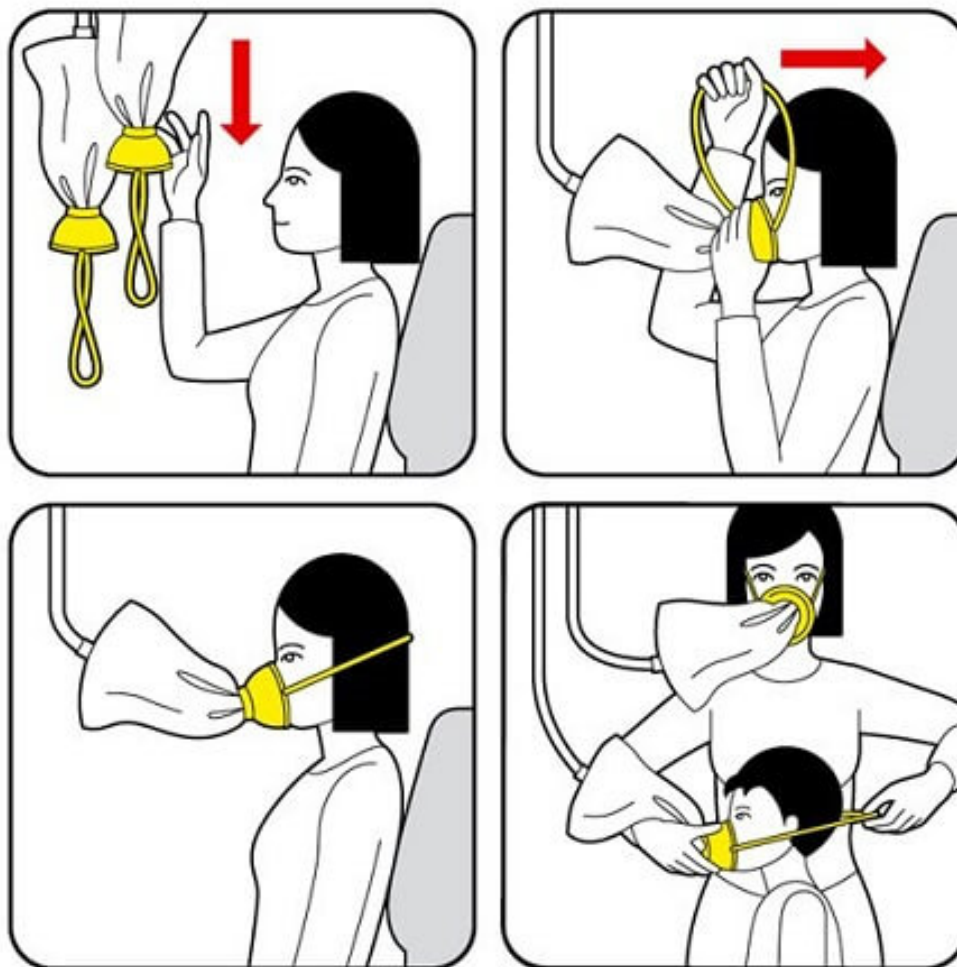
# Selbstfürsorge

«Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.»

Martin Luther



# Selbstfürsorge



# Selbstfürsorge

## Gute Gründe dafür und dagegen

### Was bringt uns Selbstfürsorge?

- Selbstfürsorge ermöglicht uns, unser Leben so zu leben, dass wir dabei in einem Gleichgewicht zwischen den Anforderungen von aussen und jenen von innen leben können.
- Sie ermöglicht uns, langfristig und nachhaltig unsere Projekte und Lebensziele verfolgen zu können und dabei Freude zu erleben – und nicht Stress.

### Was steht uns im Weg?

- Wir gegen den Rest der Welt: Anforderungen von aussen sind uns wichtiger als jene von innen.
- Wir lernen schon als Kind, systematisch und konstant mit Anforderungen von Aussen umzugehen. Wir haben aber nicht alle auch gelernt, mit unseren eigenen Bedürfnissen konstant, achtsam und wohlwollend umzugehen.

# Selbstfürsorgemodell

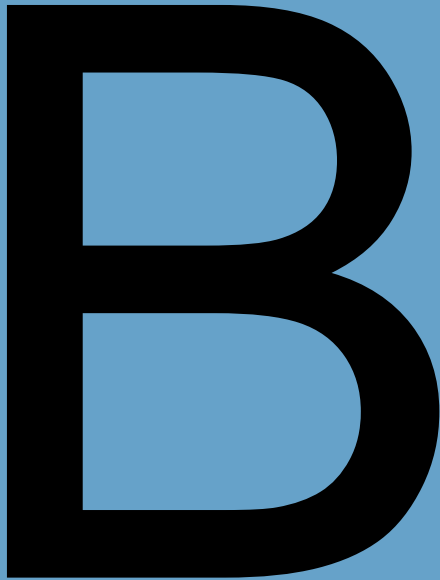
## BERN- ein ganzheitlicher Ansatz

- B** Behavior  
stressreduzierendes Verhalten
- E** Exercise  
ausreichende Bewegung
- R** Relaxation  
regelmässige innere Einkehr und Entspannung
- N** Nutrition  
achtsamer Genuss und gesunde Ernährung



# Selbstfürsorge

## B-ERN

A large, bold, black letter 'B' is centered on a solid blue rectangular background. The letter is thick and has a slight shadow effect, making it stand out prominently.

«Heilung und Selbstheilung sind entgegen der weitverbreiteten Meinung nichts rein Körperliches – doch zu glauben, man könne Stress einfach wegdenken oder willentlich wegdrücken, ist auch falsch.»

«Das Potenzial, positiv an das Leben heranzugehen, ohne Leid auszublenden, steckt in uns allen.»

«Hoffnung ist viel zu passiv. Wir brauchen Willen.»

# Theorie

## B - stressreduzierendes Verhalten

«Wir bezahlen einen hohen Preis für unsere körpereigene Alarmanlage der Evolution, sie beansprucht einen Grossteil der Energieressourcen, die dem Körper zur Verfügung stehen. Verdauung, Schmerzempfinden, Sexualtrieb & Co. Werden herunter gefahren, all unsere Energie wird für Herz, Lunge und Muskel gebraucht.»

→ Erschöpfte Immunsysteme: Entzündungen, Allergien, Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaf-, Ess-, Sexualprobleme, etc.

Vier Kategorien für Stresssymptome:

- Körperlich: Muskelverspannungen, Verdauungsbeschwerden, Tinnitus, Zähneknirschen,...
- Emotional: Reizbarkeit, Langeweile, Einsamkeitsgefühle, innere Unruhe, Hilflosigkeit,...
- Kognitiv: Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Humorlosigkeit, Gedankenspiralen,...
- Verhalten, insbesondere Sozialverhalten: Vermeidungsverhalten, Rückzug oder Klammern

→ **Stress erkennen & Stress reduzieren/abbauen**

# Übung

## B - stressreduzierendes Verhalten

1. Tauschen Sie sich mit Ihrer Sitznachbarin/Ihrem Sitznachbar kurz über Ihre eigenen **Stresssymptome** aus.
2. Sammeln Sie nachher für sich persönlich Ihre **Strategien für den Stressabbau** (möglichst ohne Zensur).



Theorie

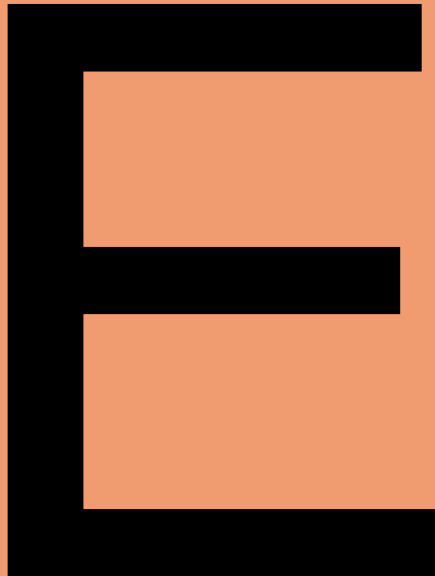
# B - Strategien für den Stressabbau

	Schnell wirksam	Nachhaltige Wirkung
Unschädlich		
Längerfristig schädlich		

The diagram is a 2x2 matrix. The columns are labeled 'Schnell wirksam' and 'Nachhaltige Wirkung'. The rows are labeled 'Unschädlich' and 'Längerfristig schädlich'. The top-right cell (Unschädlich, Nachhaltige Wirkung) is filled with a light green color. The bottom-left cell (Längerfristig schädlich, Schnell wirksam) is filled with a light red color. The other two cells are white.

# Selbstfürsorge

B-E-RN

A large, bold, black letter 'E' is centered on a solid orange rectangular background. The 'E' is composed of thick, solid black strokes.

«Bewegung ist ein ganz wesentliches Merkmal des Lebens. Wir sind geboren, uns zu bewegen.»

«Intuitiv spüren wir, dass uns Sport helfen kann, Stress abzubauen, in den meisten Fällen wahrscheinlich aus eigener Erfahrung. Doch nur jede/r Zweite setzt dieses naheliegende Wissen auch in die Tat um.»

«Körperliche Vorgänge können den Weg zum seelischen Glück bahnen.»

# Theorie

## E - ausreichende Bewegung

«Nicht nur beeinflusst unsere Psyche unseren Körper, das gilt auch umgekehrt. Das macht unseren Körper zu einer wichtigen Komponente für unsere emotionale und seelische Gesundheit.»

→ 30 Minuten täglich **zusätzlich** zum normalen Bewegungspensum

→ **bewusste** körperliche Aktivität

→ **regelmässige und moderate Bewegungssequenzen über den Tag verteilt!**

# Übung

## E - ausreichende Bewegung

1. Erzählen Sie Ihrer Sitznachbarin/Ihrem Sitznachbar welchen **regelmässiger und bewusster Bewegung/Sport** schon tun.
2. Überlegen Sie für sich gemeinsam, was für einen **Nutzen** Sie persönlich daraus generieren, was Ihr persönlicher **Gewinn** ist dabei.
3. Tauschen Sie sich aus, was Sie tun, um regelmässig dran zu bleiben.

# Selbstfürsorge

BE-R-N

A large, bold, black letter 'R' is centered on a light green rectangular background. The letter is a simple, sans-serif font.

«Über den längsten Zeitraum der Menschheitsgeschichte und in den unterschiedlichen Kulturen und Erdteilen galt dauerhafte und wiederkehrende Ruhe als eine der Grundbedingungen für Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit.»

«Wer in guten Zeiten lernt, die gesunden Mechanismen der aktiven Entspannung einzuüben und zu trainieren, kann sie in stressigen Zeiten viel leichter anwenden.»

# Theorie

## R - innere Einkehr und Entspannung

«Entspannung im Sinne der Body-Mind-Medizin hat nichts mit Passivität und (Drogen-) Konsum zu tun.»

→ aktive Entspannung üben (Meditation, Achtsamkeitstraining,...): dafür gibt es zahlreiche Literatur, Filme, Gruppenkurse, Einzelunterricht. Sich auf die Suche nach dem Passenden zu machen ist «die halbe Miete»!

→ Meditation ist kein Medikament, es ist eine Form der Selbstregulation

→ **Mehr Wochenende im Alltag!**

# Übung

## R - innere Einkehr und Entspannung

### Igel-Übung

Rollen Sie sich wie ein Igel zusammen und machen Sie aus sich einen kompakten Ball. Halten Sie die Anspannung ca. 10 Sekunden an. Lassen Sie danach los, legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Spüren Sie nach, wie sich ihr Körper jetzt anfühlt.



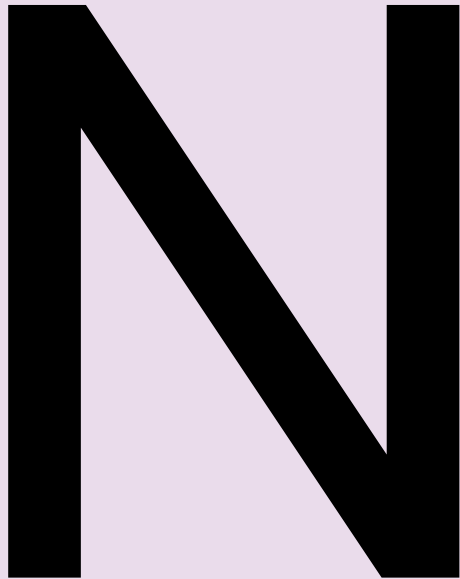
### Zwerchfellatmung

Legen Sie Ihre Hände unterhalb des Bauchnabels ab. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug in den Bauch hinein. Spüren Sie das Heben und Senken der Bauchdecke? Nehmen Sie die sanften Bewegungen bewusst wahr. Atmen Sie ein paar Atemzüge so weiter. Lassen Sie die Gedanken kommen und wieder gehen. Kehren Sie immer wieder zu Ihrem Atem zurück.



# Selbstfürsorge

BER-N

A large, bold, black letter 'N' is centered on a light purple rectangular background. The letter is simple and sans-serif.

«Was auf jeden Fall zur Ernährung gehören sollte, ist eine Extraportion Achtsamkeit: Bewusstes Essen und ein qualitativer (kein rein quantitativer) Umgang mit Nahrungsmitteln und Ernährung.»

«Auch Genuss darf und soll eine Rolle spielen, Ernährung soll schliesslich nicht zur Selbstkasteiung werden.»



# Theorie

## N - achtsamer Genuss, gesunde Ernährung

«Stress macht Ernährung für viele Menschen zum Ventil: Hier wird versucht zu kompensieren, zu belohnen, irgendetwas zu füllen. Gerne süß, gerne fett, gerne viel.»

- Mediterrane Küche: viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, selten Fleisch
- genügend trinken: gutes Wasser
- Saisonal und regional: gesunde und nährstoffreichere Produkte
- der ausgewogene Teller:  $\frac{1}{2}$  Gemüse und Obst,  $\frac{1}{4}$  vollwertige Kohlenhydrate,  $\frac{1}{4}$  eiweisshaltige und gesunde Fette
- bewusstes Essen mit Bauchgefühl und ohne Eile (Sättigungsgefühl)

→ **Gesunde Ernährung fördert auch die psychische Gesundheit!**

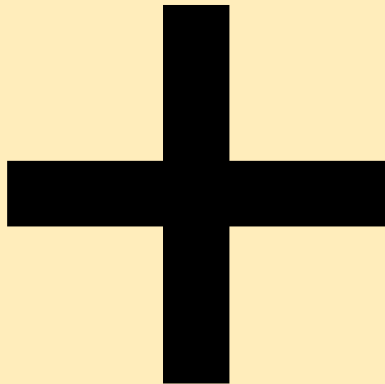
# Übung

## N - achtsamer Genuss, gesunde Ernährung

1. Überlegen Sie für sich alleine, was Sie in den letzten drei bis vier Tagen alles zu sich genommen haben.
1. Diskutieren Sie zu Zweit die «idealen Menu-Ideen». Wer hat welche Erfahrungen und Tipps mit gesunder, achtsamer und genussvoller Ernährung?
2. Im Anschluss schätzen Sie die Diskrepanz zu Ihrem tatsächlichen Essverhalten und dem idealen Essverhalten ein.

# Selbstfürsorge

BERN<sup>+</sup>



«Wir brauchen Beziehung zu anderen und zur Aussenwelt, damit unsere inneren Regelsysteme zur Aufrechterhaltung unsere inneren Ordnung nicht einrosten, sondern flexibel, beweglich und anpassungsfähig bleiben.»

«Die vier Säulen des BERN-Modells sind ohne unsere Mitmenschen nicht denkbar.»

# Theorie

## + - und was noch

**Flow** – Glück zwischen Langeweile und Stress



**Zusammen** – Gemeinschaft und Verbundenheit



**Rituale, Glauben, Spiritualität** – heilend, was heilig ist



**Schlaf** – Aufräumarbeiten in der Nacht



# Ideen

## BERN+

- Bohnenübung: eine Handvoll getrocknete Bohnen in eine Hosentasche legen, beim Erleben von bemerkenswerten (positiven) Momenten über den Tag je eine Bohne in die andere Hosentasche überführen, abends Bilanz ziehen.
- Drei gute Dinge: abends überlegen, welche drei guten Dinge einem heute wiederfahren sind und was man dazu beigetragen hat, dass die Dinge gut waren.
- Sich einmal wöchentlich bewusst selbst etwas Gutes tun... und es auf andere ausweiten.
- Schreiben: Aufwühlendes verarbeiten, Schönes festhalten
- tagräumen... ohne abzuheben
- Humor im Alltag
- «Inneres Kind» aktivieren: tanzen, spielen, Musik machen, singen, sich bewegen, malen,...
- Kraftorte, Wohlfühloasen, sichere Orte: in Gedanken oder in Echt aufsuchen
- ... und vieles mehr...!

# Mein persönlicher Umsetzungsplan

<p>Meine persönlichen Gründe, warum Selbstfürsorge für mich wichtig ist:</p>	
<p>Mein Stressradar:</p> <p>Meine erwünschten Stressregulatoren:</p> <p>Was hilft mir, die erwünschten Regulatoren zu etablieren?</p>	<p>Wie und wann bewege ich mich bereits?</p> <p>Warum tut es mir gut?</p> <p>Was will ich neu ausprobieren?</p> <p>Wie verankere ich Altes und Neues im Alltag?</p>
<p>Wie und wann erhole ich mich aktiv?</p> <p>Warum tut es mir gut?</p> <p>Was will ich neu ausprobieren?</p> <p>Wie verankere ich Altes und Neues im Alltag?</p>	<p>Welches Essen gelingt mir <u>selber</u> und macht mir Freude in der Herstellung?</p> <p>Was möchte ich in meiner Ernährung verändern?</p> <p>Was hilft mir, das Neue im Alltag zu integrieren?</p>

Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es.  
Erich Kästner

B

E

R

N

# Literatur

- Esch, T. (2018). Der Selbstheilungscode. München: Goldmann.
- <https://www.youtube.com/watch?v=vjcExp94A98>



# Kontakt

**Andrea Kramer MSc  
Psychotherapeutin & Dozentin**

**IAP  
Institut für Angewandte  
Psychologie**  
Lagerstrasse 45  
CH-8004 Zürich  
Tel. +41 58 934 82 10

[www.iap.zhaw.ch](http://www.iap.zhaw.ch)  
[Andrea.Kramer@zhaw.ch](mailto:Andrea.Kramer@zhaw.ch)

