



**Vom achtsamen Umgang mit sich selbst
(Zitat zum Vorlesen)**

„Ein Geschäftsmann wollte vom Meister wissen, was das Geheimnis eines erfolgreichen Lebens sei. Sagte der Meister: ‚Mache jeden Tag einen Menschen glücklich! Und er fügte als nachträglichen Gedanken hinzu: ‚...selbst wenn dieser Mensch du selber bist.‘ Nur wenig später sagte er: ‚Vor allem, wenn dieser Mensch du selber bist.‘“

Anthony de Mello



**In Kontakt kommen mit den Kolleginnen und dem Thema
(Arbeitsblatt zum Abgeben)**

Was ist für Dich wichtig im Leben?

Was motiviert Dich für dein Engagement im SKF?

Wann gehst Du befriedigt nach Hause?

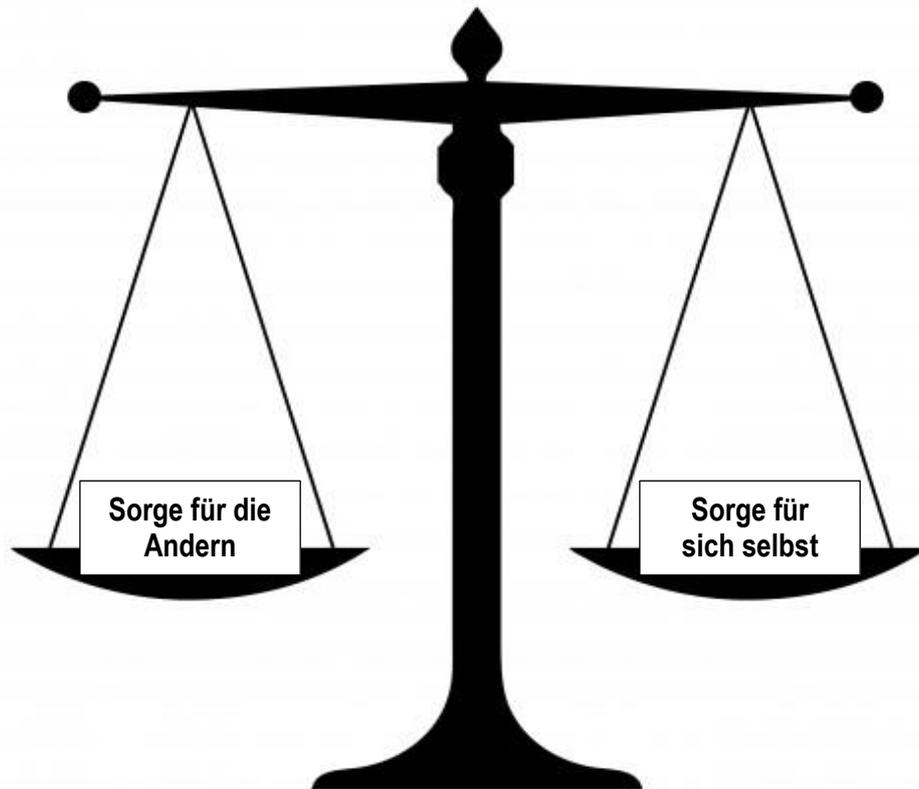
Was meinst Du, was die Menschen, für die Du Dich engagierst, an Dir vor allem schätzen?

Ist das, was du an Care-Arbeit im SKF tust, für dich stimmig?

Was kannst Du durch Deine ehrenamtliche Tätigkeit/Dein Engagement beim SKF für Dich persönlich lernen?



Balance halten – immer wieder das Gleichgewicht herstellen (Flip 1)

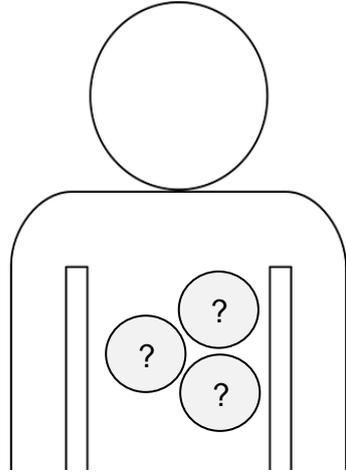


Impulse zum Austausch in Partnerarbeit:

- In welchen Situationen nimmst Du wahr, dass Care-Arbeit zur Verpflichtung/zur Last wird?
- Was sind dabei erste Anzeichen/Signale (Gefühle, Gedanken, Körperreaktionen)?
- Wie gehst Du damit um?
- Welche Fragen stellen sich Dir jetzt?



Umgang mit meinen inneren Stimmen – Chefin der inneren Stimmen sein (Flip 2)

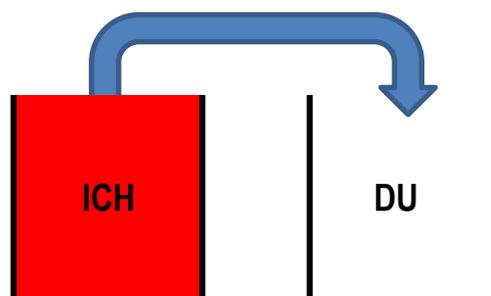


Welche Stimmen sind in meinem Inneren am Werk?

- Was sagen die verschiedenen Stimmen?
- Welche Stimme meldet sich laut?
- Welche Stimme tönt leise?
- Welcher Stimme muss ich für meine Selbstsorge mehr Gehör verleihen?

Das eigene Gefäss füllen (Flip 3)

Erst wenn mein eigenes Gefäss gefüllt ist, hat es genügend für den andern.



Impulse zum Austausch in Partnerarbeit:

- Wie ist mein Gefäss im Moment gefüllt?
- Was sind meine Kraft- Energiequellen? Was nährt mich im gewöhnlichen Alltag?



Du sollst dich selbst unterbrechen (Dorothee Sölle)
(Gedicht zum Vorlesen)

Du sollst dich selbst
unterbrechen
zwischen
Arbeiten und Konsumieren
soll Stille sein
und Freude,
dem Gruss des Engels lauschen:
Fürchte dich nicht.

Zwischen Aufräumen und Vorbereiten
sollst du es in dir singen hören,
das alte Lied der Sehnsucht:
Maranata, komm, Gott, komm.

Zwischen
wegschaffen und vorplanen
sollst du dich erinnern
an den ersten Schöpfungsmorgen,
deinen und aller Anfang,
als die Sonne aufging,
ohne Zweck
und du nicht berechnet wurdest
in der Zeit,
die niemandem gehört,
ausser dem Ewigen.



Arbeitsauftrag für Gruppenarbeit (Flip 4)

Impulse für Gruppenarbeit:

Wir schaffen wir mehr Raum für unsere Selbstsorge?

- Wem können wir Care-Aufgaben übergeben?
- Wie können wir in unserem Umfeld Menschen zur Care-Arbeit befähigen?

Vorgehen:

- Gruppenarbeit, Zeit 20 Min.
- Schreibt, zeichnet dazu ein Bild, eine Metapher, einEN Leitspruch etc., der euch in die Kraft bringt, Care-Arbeit auch andern zu übergeben und für euch Freiraum zur Selbstsorge zu schaffen. Lasst euch dabei von eurer Kreativität führen!

Die Poster werden anschliessend für eine Postersession im Raum aufgehängt.

Körperübung: Mitgefühl für sich entwickeln

- Körperwahrnehmung
- Aufmerksamkeit auf Atem richten
- Sich selbst mit Liebe und Mitgefühl zuwenden
Hände auf Herz legen und Körperreaktionen wahrnehmen
- Ich schenke mir selbst all meine Liebe und Zuwendung, ich nehme mich an, so wie ich bin. Ich nehme mein inneres Kind mit all seinen Bedürfnissen, seinen Gefühlen (Freude, Lebendigkeit, Angst, Sorgen etc.) wahr und Sorge für es.