



## **We i t e r b i l d u n g –**

### **Beispiel eines möglichen Angebots:**

## **– FACHBERATUNG SELBSTFÜRSORGE –**

**Lebenskunst – die Kunst, mit sich selbst gut zu sein um aus vollem Herzen zu leben und geben zu können.**

„Wer gut zu sich selbst ist, erlebt auch das Leben als gut“ Quelle unbekannt

**Wohlgefühl und Widerstandskraft entwickeln, um den Anforderungen einer sich ständig wandelnden Welt gewachsen zu sein**

Die Fürsorge, die Verantwortung, die Verbundenheit für und mit sich selbst, ist Zeichen der eigenen Wertschätzung und Liebe. Dies ist Voraussetzung, um andere in ihren Belangen und Nöten mit Freude und Hingabe begleiten zu können. Nur wer sich selbst (be)achtet, für sich selbst da ist, kann für andere da sein, sie beachten und begleiten.

Wie wir sind, hilft den Menschen meist mehr als alles, was wir tun. Wichtig sind Qualitäten wie Präsenz und Authentizität, sowie die Fähigkeit, Vertrauen schenkende Sicherheit und Mitgefühl zu verkörpern.

Es hat Auswirkungen auf sich selbst, andere Menschen beim Lernen, Wachsen und Heilen zu begleiten, vielleicht aber auch beim Kranksein, Verkräften von Verlusten, Verarbeiten von Gewalterfahrungen oder Sterben. Dafür brauchen wir innere Stabilität und Kraft.

Diese Art der Begleitung wird häufig unter gesellschaftlichen und institutionellen Bedingungen geleistet, die in keiner Weise dafür geeignet sind, wie Arbeitsverdichtung, -entgrenzung und -flexibilisierung. Gerade dann braucht es Selbstbestimmtheit und Klarheit.

Diesen Herausforderungen gilt es gewachsen zu sein und Stand halten zu können.

Innehalten und Achtsamkeit bieten die Möglichkeit, sich selbst wahrzunehmen. Durch die Schulung der Achtsamkeit entsteht innere Zentriertheit, Gleichmut und Ruhem in sich selbst. Der richtige Umgang mit Liebe, Mitgefühl und Verbundenheit ist Voraussetzung bei der Begleitung anderer Menschen, um langfristig hilfreich zu sein und auf Dauer die Dinge mit Energie, Freude und Liebe tun zu können.

Wohlfinden und innerer Frieden kann erlernt werden - ein Wohlfinden, das das Wohlfinden aller Lebewesen mit einbezieht und einen tiefen Sinn gibt.

Auf dem Schulungsweg werden vorhandene Potentiale freigelegt. Der Mut, den es braucht, um dahin zu gehen, wohin das Herz gehen möchte, wird bewusst und bestärkt.

„Wir verändern die Welt von unserem Herzen aus“ R.M.Rilke

„Mein Herz, du sollst nicht wie ein Rad dich drehen, sondern Stille stehen wie der Mittelpunkt des Rades. Wenn die Mitte nicht ruht, kann das Rad nicht kreisen“ (Dahn Gopal)

## **Ziele der Weiterbildung:**

- **Grundlagen der Selbst“für“sorge lernen**
- **Training in Präsenz, Liebe und Mitgefühl**
- **Den eigenen Potentialen entsprechend leben, Verantwortung für sich übernehmen, das eigene Leben gestalten**
- **Qualifizierung für die Vermittlung „der Sorge um sich selbst“ an andere (Professionelle, Teams, Organisationen, in Beratung, Coaching, Supervision und Weiterbildung)**

## **Zielgruppen:**

**Alle Arbeitsfelder, in denen Menschen andere Menschen auf ihrem Weg begleiten und/oder führen, wie Personalführung, Politik, soziale Veränderungsprozesse, Gesundheitswesen, psychosoziale Arbeit, Pädagogik und auch im Umgang mit Krankheit, Alter, Tod, Trauma, Migration....**

**Für Menschen, die sich auf den Weg des Lernens der „Sorge um sich selbst“\* einlassen und ihr Wissen später an Professionelle weiter geben wollen.**

## **Themen:**

### **Modul 1**

**Innehalten können, Anfängergeist, Achtsamkeit, Präsenz entwickeln, Verbundenheit mit dem eigenen inneren Ort, der Quelle des eigenen Wissens, dort wo die Absichten entstehen und sich der Raum für die Zukunft öffnet, für ein Leben in Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge, die Praxis der Freude und des Glücks üben und lernen**

### **Modul 2**

**Das innere Gut- und Heilsein erfahren, mit sich selbst Freundschaft schließen und für sich selbst da SEIN können, Selbstliebe, inneren Frieden, Wohlwollen, ein offenes, starkes, zu allem bereites Herz entwickeln, um die Herzintelligenz wissen, die Praxis von Liebe und Verbundenheit üben und lernen**

### **Modul 3**

**Lebens- und Arbeitspanorama, Umgang mit Stress, Analyse und Reflektion von Belastung und Erschöpfung, „Burn-out“, Indirekte Traumatisierung, Empathieerschöpfung, Übertragungs- und Spiegelphänomene bei Professionellen, Teams, Organisationen, Haltung beim Helfen, globale Veränderungen in der Arbeitswelt**

### **Modul 4**

**Das ABC als Strategie der Selbstfürsorge und der Lebenskunst üben und lernen, ein Leben im Gleichgewicht führen können, Muse haben dürfen, Einstellung zu Gesundheit anschauen, Salutogenese, Resilienz, Wissen um die Bedeutung von Sinn, Umgang mit der eigenen Energie, sich und anderen Raum geben können, Grenzen wahrnehmen und setzen lernen, Kontakt mit Leid, die Praxis des Mitgefühls für sich selbst und andere lernen und üben, ein mitfühlendes Herz entwickeln**

### **Modul 5**

**Reflektion der Entwicklung durch die Weiterbildung, für mögliche Veränderungen Bereitschaft und Mut entwickeln, Selbstfürsorge in Teams, Organisationen und als Führungskraft, Konzepte zur Gestaltung achtsamer, nachhaltig gesund erhaltender Arbeit**

## **Grundlage der Weiterbildung**

**sind aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und Diskurse aus westlicher Psychologie, Philosophie, Ökonomie, Gesundheitsförderung, sowie christlicher Mystik und Buddhismus. Aus diesen Feldern stammen die Inputs und die geistigen, emotionalen, körperlichen und schöpferischen Übungen.**

## **Vorgehensweisen:**

Die Weiterbildung ist geprägt durch folgende Elemente:

- . Vermittlung von Wissen und Erfahrungen über Kopf, Herz und Hand
- . Reflektion der eigenen Erfahrungen mit sich selbst – Umsetzung durch Hausaufgaben
- . Üben von Methoden und Strategien der Selbst“für“sorge
- . Anleitung bei der Übertragung auf das eigene Leben und Arbeiten und/oder auf die angestrebte Arbeit

In der Weiterbildung gibt es viel Input, sowie Üben und Lernen von neuen Möglichkeiten mit sich selbst und der Welt umzugehen. Sie setzt gleichzeitig bei der Lebens- und Arbeitssituation der TeilnehmerInnen an und ist prozessorientiert.

## **Bedingungen und Verbindlichkeiten:**

Um Selbst“für“sorge glaubhaft und authentisch an andere vermitteln zu können, ist es wichtig, sich selbst auf diesen Prozess des Lernens zu begeben und den Weg zu gehen. Sich auf die Entwicklung „der Sorge um sich selbst“ einzulassen und Strategien auszuprobieren und zu üben, ist deshalb Voraussetzung für die Teilnahme.

Die Weiterbildung geht über ein halbes Jahr; das ist eine intensive Zeit. Es ist sehr hilfreich, den Inhalten und dem

„Innehalten“ sowie der Praxis im Alltag Raum geben zu können. TeilnehmerInnen: mindestens 8, höchstens 12 TeilnehmerInnen

Die Weiterbildung ist abgeschlossen mit einer Präsentation zum Thema. Es gibt ein aussagekräftiges Zertifikat.

Die Seminarunterlagen können in der eigenen Arbeit unter Angabe der Autorin weiter verwendet werden. Da die Abfolge der Ausbildung aufeinander aufbaut, sollen Termine, die nicht besucht werden können, nachgeholt werden, (z. B. im Einzelcoaching).

Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung.

**Bei Interesse an einem oder mehreren Tagen Weiterbildung “Selbstfürsorge”, gibt diese Ausschreibung der ehemaligen jährlichen Weiterbildung, die ich über 8 Jahre gegeben habe, einen Überblick über die möglichen Inhalte. Termine, Orte und Kosten sind entsprechend zu vereinbaren.**

## Durchführung der Weiterbildung:



**Gerhilt Haak**

**Jahrgang 1954, arbeitet als Supervisorin, Coach und Weiterbildnerin in freier Praxis.**

**„Bedingt durch die Herausforderungen, die ich in meiner Arbeit als Psychotherapeutin, als Beraterin in Kriegs- und Krisengebieten, als Supervisorin und Weiterbildnerin mit dem Schwerpunkt Traumaverarbeitung erlebt habe, war ich gezwungen, für mich selbst sorgen zu lernen. Die Erfahrungen dieses Lernprozesses und das Wissen, das ich dadurch erworben habe, möchte ich gerne weiter geben. Es ist inzwischen zu einem Schwerpunkt meiner Arbeit geworden, in meiner Praxis in Freiburg sowie in meinem Haus in La Montagne und bei den vielfältigen Seminaren für die ich angefragt werde.“**

**Mit der Kompetenz der Selbstfürsorge kann man gleichzeitig Wohlgefühl und Widerstandskraft entwickeln um den Herausforderungen des sich ständig wandelnden Lebens und somit auch der Arbeit gewachsen zu sein.**

- \* bezieht sich auf Foucault „ Le Souci de Soi“

### **in Deutschland**

Hebelstraße 1  
D-79104 Freiburg

**Tel/Fax** 0049 (0)761 450 73 13  
**e-Mail** gerhilt-haak@gerhilt-haak.de  
www.gerhilt-haak.de

### **en France**

La Montagne  
F-70310 Faucogney

**Tel/Fax** 0033 3 8494 4906  
**e-Mail** gerhilt-haak@gerhilt-haak.de  
www.lamontagne.gerhilt-haak.de

### **Bankverbindung**

Volksbank Ammerbuch  
BIC GENODE31AMM  
IBAN DE81641613970072004002  
Credit Agricole Alsace Vosges  
BIC AGRIFRPP872  
IBAN FR7617206002136303502299447