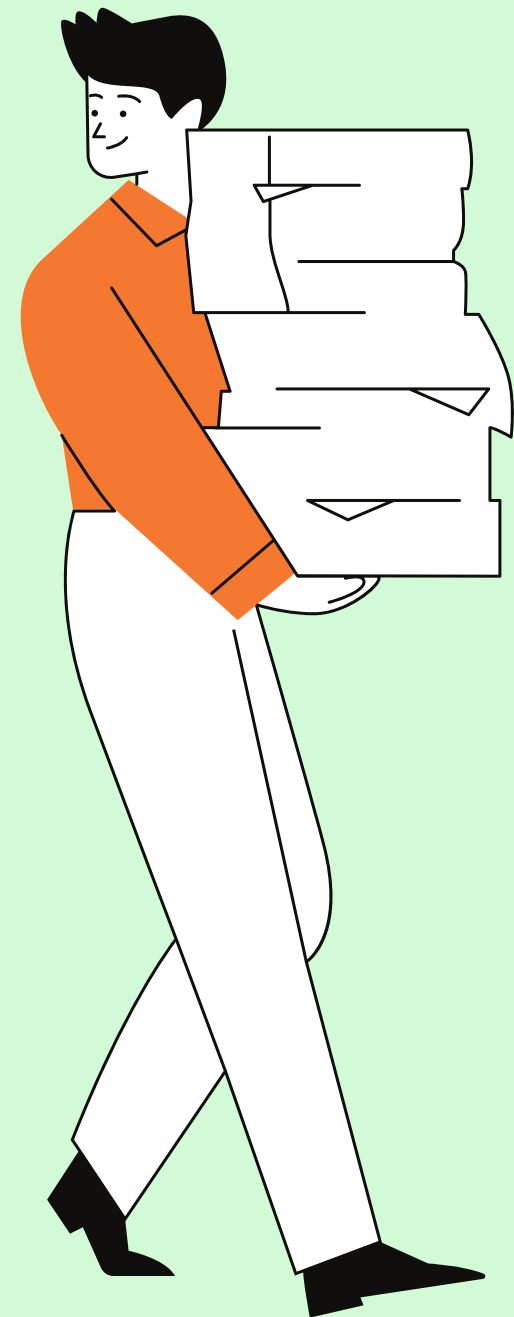




Selbstfürsorge für Community Manager:innen in Coworking Spaces

Ein Impuls von Anthea Backfisch für GCF
am 25.01.2022





Health up
YOUR WORK

Agenda



- Was ist Selbstfürsorge?
- Selbstfürsorge in der Arbeitswelt
- Grundlagen
- Fahrplan der Selbstfürsorge

Was ist Selbstfürsorge?



Selbstfürsorge heißt

sich selbst liebevoll & wertschätzend zu begegnen,
das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse
wahr- und ernst zu nehmen und aktiv zum eigenen

Wohlergehen beizutragen.

(nach Dahl & Dlugosch 2020)

Selbstfürsorge in der Arbeitswelt



Arbeitsbedingte Belastungsfaktoren und -folgen

besonders im
psychosozialen
Arbeitskontext; können
durch Krisen verstärkt
werden



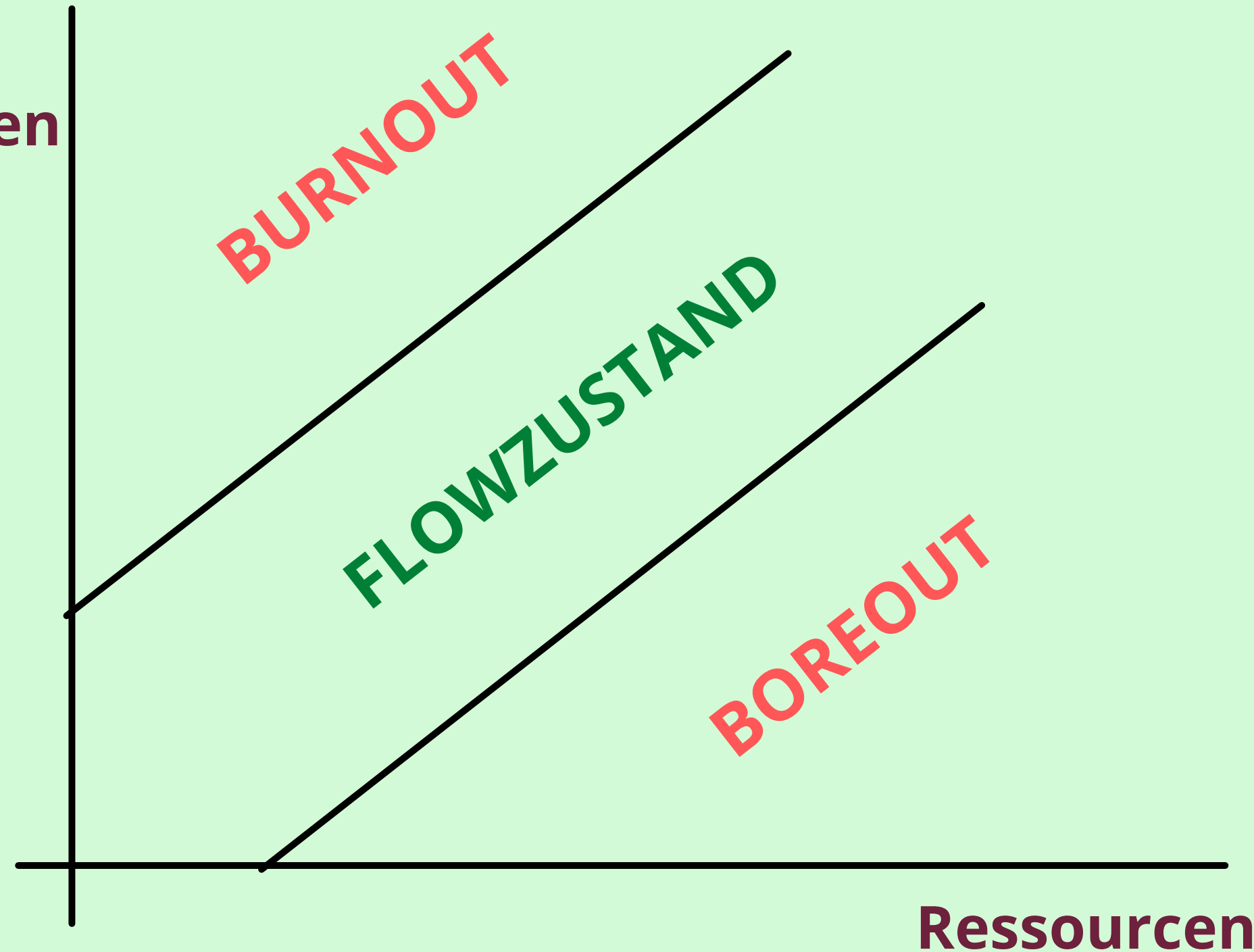
Selbstfürsorge als Kompetenz in der Arbeitswelt

für unsere eigene
psychische und physische
Gesundheit &
für andere: beruflich &
privat

Selbstfürsorge in der Arbeitswelt



(Arbeits-)
Anforderungen



Grundlagen: Ressourcen



Innere

- Fähigkeiten, Kompetenzen, Interessen
- Humor, Einstellungen, Ziele, Entspannung

Physische

- Körperliche Gesundheit, Aussehen,
- Technische Ausstattung, Arbeitsplatz

Psychische

- Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit,
- Achtsamkeit, Sinnggebung, Solidarität

Äußere

- Arbeit, Familie, Partner:in, Beziehungen
- Kultur, Kunst, Musik, Natur

Grundbedürfnisse – K. Grawe



Lustgewinn

**Orientierung
&
Kontrolle**

**Selbstwerterhöhung
&
Selbstwertschutz**

Bindung



**Lustgewinn
durch...**

Genuss

Erfolge

Spaß



**Orientierung & Kontrolle
durch...**

Planung

Routinen

Sicherheit



**Bindung
durch...**

Kommunikation

Soziale Kontakte

Zugehörigkeit



**Selbstwerterhöhung
&
Selbstwertschutz
durch...**

Feedback

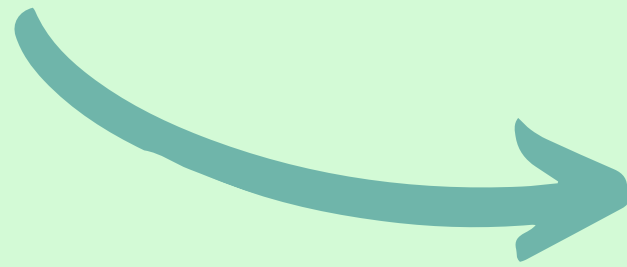
Wirksamkeit

Wertschätzung

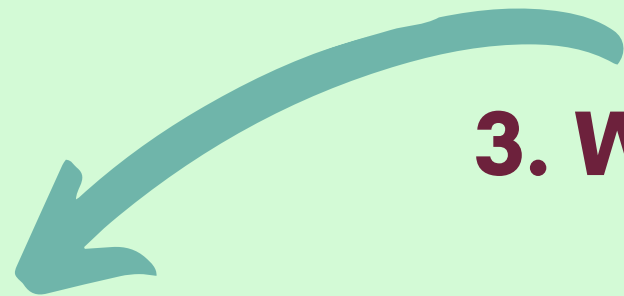
Fahrplan der Selbstfürsorge



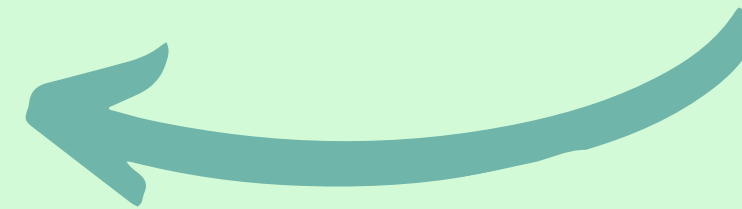
**1. Selbstwertschätzende Haltung
einnehmen**



2. Achtsamkeit für das eigene Befinden



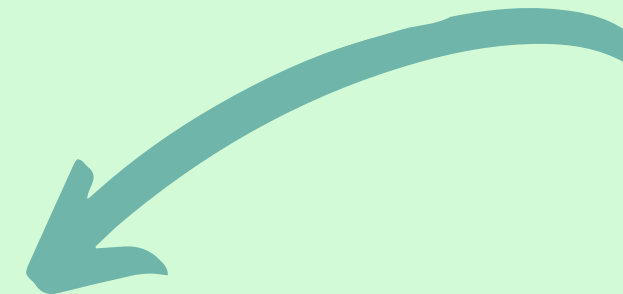
**3. Wissen um Bewältigungsstrategien
und Ressourcen**



**4. Gestaltungsspielräume erkennen und
nutzen**



5. Umsetzen der jeweiligen Strategien



**6. Selbstfürsorgliche Routinen
etablieren**



Health up

Anthea Backfisch

backfisch@health-up.eu

www.health-up.eu

