

Self-care leicht gemacht

Nur mit dieser Strategie bringst du spielend leicht mehr Selbstfürsorge in deinen Tag

Darf ich vorstellen

Deine Gastgeberin



Katharina Friedemann

Beraterin für Stressmanagement
& Resilienztraining

Ich helfe Frauen, ihren Stress einfach zu «detoxen»
Für mehr Ruhe, Stärke, Gelassenheit

[@katharina.friedemann](https://www.instagram.com/katharina.friedemann)

Self-Care leicht gemacht

Das wichtigste auf einen Blick

- 1. Die Lektion**
Aufzeichnung für die, die nicht live dabei sein konnten und für die, die sich die Lektion noch einmal anschauen wollen
- 2. Der Austausch «off camera»**
Erfahrungsaustausch und Beantwortung eurer Fragen
info@katharinafriedemann.com
- 3. Alles zum Workshop**
<https://www.katharinafriedemann.com/selfcare-workshop>

Self-Care leicht gemacht

Das Gewinnspiel

Deine «Schatzsuche»

In jedem Workshop 2 Wörter versteckt.

Sammele diese 6 Wörter (oder so viele wie möglich) und sende sie **bis zum Sonntag, den 18. September, 10.00 Uhr** an info@katharinafriedemann.com.

Ausserdem gibt es Möglichkeiten, **Bonus-Punkte** zu gewinnen.

Der erste Bonus-Punkt:

Sende deine ausgefüllte Selbstevaluation bis heute um Mitternacht an info@katharinafriedemann.com

Gewinner und Preise werden am **Sonntagabend, den 18. September**, bekannt gegeben.

Das «Warum» hinter dem Workshop

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Self-Care leicht gemacht

Wie dieser Workshop entstand

Wir wollen ...

- Wir wissen, was
- Leidensdruck /
Veränderungswunsch
- Motivation



... aber wir tun es nicht

- aber nicht wie & wann
- Überforderung
- Willensstärke &
Selbstdisziplin

Wir fangen gar nicht erst an
oder geben schnell wieder auf

Wie gross ist deine «Kluft»?

Kommentiere mit deiner Zahl:

Auf einer Skala von 1 bis 5

Wie hoch schätzt du dein Stress-Niveau ein?

1= völlig gelassen
5= extrem gestresst

Wie gut schätzt du deine Selbstfürsorge ein?

1= fast nicht vorhanden
5= perfekt!

Wie lange versuchst du schon, deine Selbstfürsorge zu
verbessern?

1= seit Kurzem
5= seit einer gefühlten Ewigkeit

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

In 3 Schritten zur eigenen Self-Care Routine

Self-Care Routine

Etwas, das du *kontinuierlich* JEDEN Tag für dich und dein
Wohlbefinden tust

statt Überforderung
statt Druck
statt Frust



ganz einfach
mit Leichtigkeit
mit Freude

statt Pflicht
statt «ich MUSS»

Bedürfnis
«ich DARF»

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Self-care leicht gemacht

In 3 Schritten zur eigenen Self-Care Routine

Workshop 1: Werfe unnötigen Ballast ab und schlage einen ganz neuen Weg ein

- Warum es uns so schwer fällt, umzusetzen, was wir *wirklich* wollen
- Warum wir in einem *Teufelskreis* feststecken
- Woher der *Ballast* kommt, der es uns von Mal zu Mal schwerer macht

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Self-care leicht gemacht

In 3 Schritten zur eigenen Self-Care Routine

Workshop 2 am Dienstag, den 13. September Schluss mit «Aufschieberitis»! Definieren deinen ersten Schritt und fange (klein) an

- Warum unser *Gehirn* uns *boykottiert*, den ersten Schritt zu tun
- Was wir gegen die «Aufschieberitis» tun können
- Das 5'-Morgen-Ritual, mit dem du ganz bewusst deinen Tag starten kannst

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Self-care leicht gemacht

In 3 Schritten zur eigenen Self-Care Routine

Workshop 3 am Donnerstag, den 15. September Bleib dran, ohne dich von deinem «inneren Schweinehund» wieder ausbremsen zu lassen

- Was wir *denken*, was Ausreden sind
- Was Ausreden *wirklich* sind, was unser Gehirn damit zu tun hat und warum es hilfreich ist, zu visualisieren
- Was Ausreden *auch* sind
- Das 5'-Abend-Ritual, mit dem du ganz bewusst deinen Tag abschliessen kannst

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Dein neues Self-Care Ritual

Dein *tägliches* Versprechen an dich selbst

1. mit Intention durch den Tag gehen
2. sich Vorhaben jeden Morgen bewusst machen
3. die Umsetzung jeden Abend reflektieren

Und das mit nur max. 5 Minuten am Morgen und 5 Minuten am Abend!

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Was wir für unsere Self-Care brauchen

100% Bereitschaft,

- *wirklich* etwas ändern zu wollen,
- eine *neue* Perspektive einzunehmen und eine *neuen* Richtung einzuschlagen,
- «*spielerische zu experimentieren*»,
- achtsamer zu leben und
- sich selbst wahrzunehmen und zu reflektieren

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Werfe unnötigen Ballast ab und schlage einen ganz neuen Weg ein

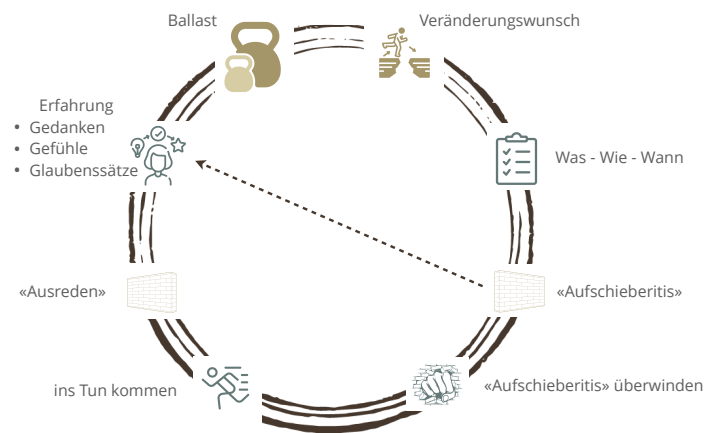
Workshop 1

Woher kommt dieser Ballast und wie können wir ihn abwerfen?

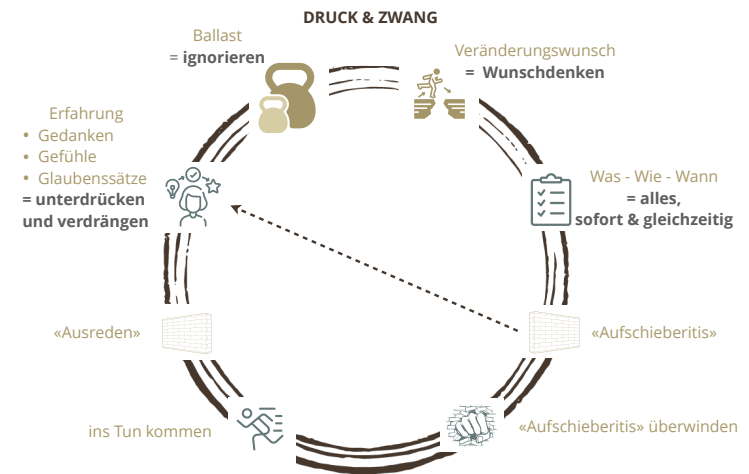


Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Woher kommt dieser unnötigen Ballast?

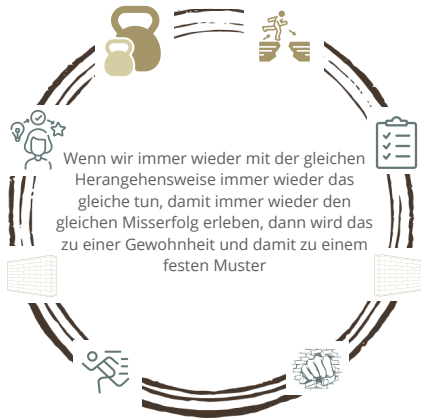


Woher kommt dieser unnötigen Ballast?



Woher kommt dieser unnötigen Ballast?

Ein Blick auf unser «Hamsterrad»



Woher kommt dieser unnötigen Ballast?

Ein Blick auf unser «Hamsterrad»



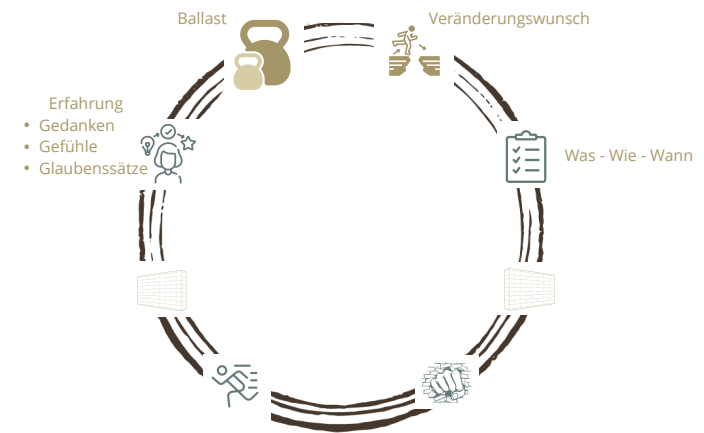
Woher kommt dieser unnötige Ballast?

Ein Blick auf unser «Hamsterrad»



Wie kannst du den unnötigen Ballast abwerfen?

Mit Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion



Hausaufgabe zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion

Nimm dir in den nächsten Tagen ausreichend Zeit, die folgenden Fragen zu reflektieren:

- (1) Was war bisher dein Veränderungswunsch?
(wie realistisch?)
- (2) Wie genau wolltest du das in welchem Zeitrahmen umsetzen?
(Was - Wie - Wann)
- (3) Was genau konntest du so erreichen?
- (4) Wie hast du das erlebt?
Was hast du gefühlt und gedacht?
Was glaubst du jetzt über dein Vorhaben und über dich?
- (5) Was ist dein «Ballast»?

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Den «Ballast» abwerfen & deinen Neuanfang «verkörpern»

Deine Chance auf einen 2. Bonuspunkt

- (1) Schreibe deinen «Ballast» auf einen Zettel
- (2) Verbrenne deinen «Ballast»
- (3) Sende eine Bild bis zum **Montag, den 12. September 23:59 Uhr** an info@katharinafriedemann.com

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Workshop 1

Auf einen Blick

- (1) Es besteht eine Kluft, zwischen dem, was wir tun wollen und dem, was wir dann tatsächlich tun
- (2) Wir brauchen eine neue Self-Care Routine, die sich im Alltag einfach, leicht und mit Freude umsetzen lässt
- (3) Dafür braucht es die Bereitschaft, eine neue Perspektive einzunehmen und eine andere Richtung einzuschlagen
- (4) Dafür müssen wir uns unseren «Ballast» bewusst machen und ihn abwerfen

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Schluss mit «Aufschieberitis»! Definieren deinen ersten Schritt und fange (klein) an

2. Workshop: Dienstag, den 13. September um 18.30 Uhr

- Warum unser *Gehirn* uns *boykottiert*, den ersten Schritt zu tun
- Was wir gegen die «Aufschieberitis» tun können
- Das 5'-Morgen-Ritual, mit dem du ganz bewusst deinen Tag starten kannst

Ruhe  Stärke  Leichtigkeit

Schluss mit «Aufschieberitis»! Definieren deinen ersten Schritt und fange (klein) an



Alles zum Workshop

<https://www.katharinafriedemann.com/selfcare-workshop>

Fragen oder Feedback

info@katharinafriedemann.com