

## Nachgefragt

# Wie sorgen Sie für sich selbst?

Wir haben nachgefragt, auf der Strasse, bei Studierenden, Patienten, Lehrbeauftragten und bei Wilhelm Schmid. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und Inspiration beim Lesen.

### Eva Winizki, Psychotherapeutin ASP, IBP Lehrcoach, Mitglied des IBP Vorstandes

#### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Ich wertschätze meine guten Eigenschaften, unterstütze mich in meinen heilsamen und positiven Handlungen, gönne mir mein Glück, mein Wohlergehen und meinen Erfolg und engagiere mich für ein gesellschaftliches Thema.

#### Wie sorgen Sie konkret für sich? Was haben Sie davon?

Einmal im Jahr ziehe ich mich in ein Schweigertretat zurück und meditiere – für mich fundamentale Entspannung und ein Präsenztraining. Um mich zu sammeln, lese ich gute Literatur – das beglückt mich. Ich umgebe mich mit Freunden, die achtsam und teilnehmend sind – da fühle ich mich sozial zugehörig und sicher. Ich gehe Träumen nach und setze sie möglichst um – ein Monat Reisen in Laos hat mich soeben tief erfüllt. Meine neueste Vorstellung nach einem Abenteuer gebe ich noch nicht preis – eine gute Spannung für mich allein. Mittellosen jungen Menschen in Uganda eine Berufsausbildung zu ermöglichen befriedigt mein Bedürfnis, etwas auf der Welt gegen die Armut zu tun. Ein höchst erfreuliches Projekt ([www.uecd.ch](http://www.uecd.ch)).

#### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Missgünstig mir gegenüber zu sein, mich zu vergleichen mit anderen und mein Handeln als ungenügend zu bewerten. Wenn ich mir dieser negativen Spirale nicht bewusst werde, erlebe ich nur Geringschätzung mir gegenüber und es geht mir schlecht. Es wird mir jedoch immer schneller bewusst, wer mir das gesagt hatte und ich entscheide anders – als ob ich mit mir einen neuen Vertrag mache, erlaube ich mir, dass es mir gut gehen darf.

#### Ihr persönlicher Tipp?

Sitze nicht zu lange mit Menschen zusammen, die dich gering schätzen. Schau dir die lebendigen, farbigen Dinge der Welt an, die dich beglücken. Wenn die Schatten sich zeigen, nimm sie an und schau sie an.

#### Wie hat die IBP Ausbildung Ihren Umgang mit sich selbst verändert?

IBP hat mir geholfen, meinen Schutzstil zu verdünnen und hat mich in die lebendige Realität des Körpers und der Sinne gebracht. Es hat mir Vertrauen gegeben, so sein zu dürfen, wie ich bin und mich damit auch zeigen zu dürfen. Speziell tanzen mit den 5 Rhythmen hat mich darin unterstützt. Ich bin allen meinen Lehrern und Lehrerinnen im IBP tief dankbar für die Hilfe und Begleitung in diesen Entdeckungsreisen, die das Leben so schön machen.

### Prof. Dr. Wilhelm Schmid, Philosoph

#### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Sich um sich selbst zu kümmern.

#### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Ich trinke jeden Tag einen Espresso mit mir.

#### Was haben Sie davon?

Eine schöne ruhige Stunde voller Konzentration auf das, was ich gerade mache.

#### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Da gibt es keine.

#### Ihr persönlicher Tipp?

Gestalte Dein Leben so, dass es bejahenswert ist.

### Kurt Brunner, Musiker

#### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Selber für mein Leben verantwortlich sein und dabei für mich sorgen.

#### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Ein gutes Buch lesen, zwischendurch ins Kino gehen.

#### Was haben Sie davon?

Zufriedenheit. Dass es mir gut geht.

#### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Ablenkung allgemein: wenn wir beispielsweise nach der Arbeit noch eins Trinken gehen und ich mich dann von der Dynamik um mich herum ablenken lasse, dann verpasse ich schon mal was mir gut tut und was nicht.

#### Ihr persönlicher Tipp?

Nie jemand anderem die Schuld geben, wenn es einem selber nicht gut geht und für sich selber die Verantwortung übernehmen.

## Heidy Steffen, pensioniert

### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Ich schaue selber für mich, dass es mir gut geht. Ich schaue auch für andere, doch in erster Linie Sorge ich für mich selber.

### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Indem ich das tue, was mir Freude macht. Was das im Moment genau ist, hängt von der Situation ab. Heute beispielsweise lag ich draussen in meinem Liegestuhl und las ein Buch. Morgen gehe ich vielleicht Velofahren.

### Was haben sie davon?

Es geht mir dann gut.

### Welches sind ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Im Moment kommt mir dazu nichts in den Sinn.

### Ihr persönlicher Tipp?

Für sich selber schauen, auch wenn das jetzt vielleicht komisch oder egoistisch tönt.

## Lydia Albisser, Beraterin IBP, Teacher in Ausbildung

### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Ganz wörtlich: Ich kann selber für mich sorgen. Ich kenne meine Bedürfnisse und Wünsche und es gibt Mittel und Wege das innere Gleichgewicht, ein Wohlgefühl aufrechtzuerhalten oder ein Ungleichgewicht auszubalancieren.

### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Ich höre auf mein Bauchgefühl und nehme meine Bedürfnisse wahr. Für einen Ausgleich im Arbeitsalltag gibt es die kleine Pause: Beispielsweise ein Glas Wasser trinken, die Wetterlage besichtigen, eine Atempause an der frischen Luft einlegen. Ausserdem mag ich Ausdrucksformen in der freien Natur wie Joggen, Rudern oder Spaziergänge. Ebenso geniesse ich es zu tanzen. Manchmal genügt mir auch der Kauf eines Blumenstrausses. Da gibt es je nach Zeitressource glücklicherweise verschiedene Möglichkeiten.

### Was haben Sie davon?

Das verstärkt meinen Kontakt zu meinem Innern (Selbstkontakt). Zusätzlich kann ich meinen Kopf frei machen von Alltagsgedanken und Energie auftanken. Ebenfalls erlaube ich mir dadurch einen Ausgleich von Geben und Nehmen.

### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Am stärksten sind die Gedanken, keine Zeit zu haben. Manchmal ist es auch Bequemlichkeit oder Unlust (Ich mag jetzt nicht, habe keine Lust).

### Ihr persönlicher Tipp?

Diese kurzen oder langen Pausen als festen Teil in den Tagesablauf einzuplanen.

### Wie hat die IBP Ausbildung Ihren Umgang mit sich selbst verändert?

Durch die Ausbildung habe ich eine Bereitschaft zur Selbstreflexion und zur Blickveränderung erfahren. Dadurch hat sich mein Blick für das Wesentliche geschärft und es ermöglicht mir eine bewusste Gestaltung des eigenen Lebens.

## Desiree Kossowsky, Psychotherapeutin IBP in Ausbildung, M.Sc., Psychologin

### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Mein Verständnis für mich, meinen Körper und meine Bedürfnisse, sowie meinen Willen, dieses Wissen zu meinen Gunsten zu nutzen und umzusetzen.

### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Ich Sorge für regelmässige Bewegung in Form von Yoga und Tanzen, eine ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf – wann immer möglich.

### Was haben Sie davon?

Einen ruhigeren Geist und ein kräftigeres Immunsystem. Das Gefühl des Gestresst-Seins im Alltag erfährt einen Ausgleich und beginnt sich zu verändern und reduzieren.

### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Die inneren Stimmen die z.B. sagen «ach schau doch heute Abend lieber einen Film, bewegen kannst du dich auch morgen noch». Morgens dann «ich brauche diese halbe Stunde Schlaf unbedingt noch» anstatt meine Yogaübungen zu machen.

### Ihr persönlicher Tipp?

Einfach dran bleiben bei dem was du für dich tust und dich nicht beirren lassen, vor allem nicht durch die eigenen, häufig bewertenden Gedanken.

### Wie hat die IBP Ausbildung Ihren Umgang mit sich selbst verändert?

Ich habe ein Vertrauen in mich, meinen Körper und meine Verankerung in einem grösseren Ganzen (wieder-) gewonnen. Ich kann mir zunehmend mit mehr Wertschätzung und dadurch auch meinem Umfeld mit einer grösseren Offenheit begegnen.

## Bettina Bamert, Psychotherapeutin IBP in Ausbildung, Lic. phil. Psychologin

### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Selbstfürsorge ist die Fähigkeit, den eigenen Bedürfnissen und Grenzen Beachtung und allenfalls auch Erfüllung zu schenken. Die Fürsorge für sich selbst setzt das Kennen der eigenen Möglichkeiten voraus, Achtsamkeit gegenüber inneren Vorgängen auf allen KEKSI-Ebenen sowie die Fähigkeit sich selber wertzuschätzen. Selbstfürsorge dient als Schlüssel zum Selbstkontakt. Selbstkontakt wiederum verstärkt Selbstfürsorge. Konkret besteht Selbstfürsorge aus einem Repertoire an möglichem Verhalten, welches im Dienst der eigenen Grenzen und Bedürfnissen steht. Oft ist ein «Nein» gegenüber andern nötig.

### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Ich bemühe mich um ausreichend Schlaf, versuche genügend Zeit für diverse Handlungen zu kalkulieren damit ich nicht in Zeitnot komme – beides sehr erfolgreiche Selbstkontaktkiller – und versuche innere Widerstände gegenüber Aufgaben und Pflichten

wahrzunehmen und zu akzeptieren. Last but not least sind mir einige, über den Tag verteilte Ruhepausen wichtig.

#### Was haben Sie davon?

Mehr Selbstkontakt. Aus dieser Verbundenheit mit mir selbst werden die Erfahrungen an und mit der Welt lebendiger, farbiger, wärmer, tiefer und nährender.

#### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Multitasking, zu wenig Schlaf, Verzicht auf Ruhepausen und ein starker Charakterstil – Nobody can tell me, not even myself.

#### Ihr persönlicher Tipp?

Erkenne dich selbst!

#### Wie hat die IBP Ausbildung Ihren Umgang mit sich selbst verändert?

Ich nehme einerseits meine Bedürfnisse und Grenzen besser wahr und bin andererseits stärker gewillt, diesen Stimmen Rechnung zu tragen. Daraus entstehende Konflikte mit anderen halte ich besser aus.

## Margaretha Hofer, Psychotherapeutin IBP in Ausbildung, lic. phil. Psychologin

#### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Die Fähigkeit, das Leben so zu gestalten, dass es dem eigenen Wesen und seinen Bedürfnissen entspricht.

#### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Ich versuche im Alltag ganz bewusst und immer wieder neu nachzuspüren, was mein Umgang mit mir selber und meine Lebensgestaltung in meinem Körper, meiner Seele und meinem Geist auslösen und auf dieser Basis liebevoll und fürsorglich auf meine Bedürfnisse und Warnsignale (körperliche und/oder psychische Symptome) zu antworten.

#### Was haben Sie davon?

Wohlbefinden, Zufriedenheit.

#### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Agency und Charakterstil bzw. alte

Verletzungen und daraus entstandene inadäquate Kompensations- und Schutzstrategien wie beispielsweise zu starke Orientierung am Aussen, an Erwartungen Anderer oder Normen, zu wenig Selbstkontakt, fixe Ideen, mangelnde Authentizität.

#### Ihr persönlicher Tipp?

Es ist wichtig, zuerst eine Basis für die Selbstfürsorge zu erarbeiten, d.h. ein verfeinertes Gewahrsein zu entwickeln für den eigenen Körper, die eigenen Emotionen, Impulse, Gedanken und für das Eingebundensein in einen grösseren Zusammenhang.

#### Wie hat die IBP Ausbildung Ihren Umgang mit sich selbst verändert?

Ich habe in diesem mehrjährigen Lern-, Wachstums- und Heilungsprozess zunehmend wieder in die natürliche Schwingung meines eigenen Seins zurückgefunden und im Umgang mit mir selber mehr Achtsamkeit, Sensibilität, Gelassenheit und Selbstakzeptanz entwickeln können.

## Eduard Hirschi, Coach IBP in Ausbildung, Leiter Logistik für die Schweiz

#### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Keine Abhängigkeiten. Das bedeutet, die eigenen aktuellen Bedürfnisse wahrnehmen und dafür sorgen, dass ein Umgang dafür gefunden wird bzw. diese befriedigt werden. Für sich einstehen und wenn nötig Grenzen setzen.

#### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Ich richte mein Bewusstsein auf mich und achte darauf, dass ich im Kontakt mit mir selber bin (Atem spüren, regelmässiges Körper-Check-in).

#### Was haben Sie davon?

Ich stärke mein Selbstvertrauen, kann neue Energien frei setzen und die gewonnenen Kräfte für das einsetzen, was im Moment das Wichtigste ist. Selbst wenn es in einer wichtigen Besprechung eine «Pinkelpause» ist.

#### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Wenn ich mich nicht ernst nehme. Und dem, was sich zeigt, keine Aufmerksamkeit schenke und es als «unwichtig» bewerte. Oft spüre ich mich dann nicht mehr ganz und fühle mich wie ein kleiner Junge. Ich bin dann wohl fragmentiert!

#### Ihr persönlicher Tipp?

Positionswechsel! Seit neusten Erfahrungen stehe ich dann bewusst auf mein rechtes Bein und betrachte, ob das sich meldende Bedürfnis so ist, wie ich es haben will. Es klappt nicht immer, aber immer öfter! Auch eine Defragmentierung im Schnellverfahren – «Annahme und Realitätscheck» – kann Wunder bewirken.

#### Wie hat die IBP Ausbildung Ihren Umgang mit dir selbst verändert?

Ich bin wacher geworden und weiss, was ich will. Beziehungen jeder Art sind offener, lebhafter und herzlicher geworden. Ich lebe viel mehr im Moment und vergesse dabei auch schon mal Abgemachtes. Auf den Punkt gebracht – ich nehmen mein Leben selbst in die Hand.

## Doris Eggel, Coach IBP in Ausbildung, Osteopathin

#### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Für sich selbst zu sorgen bedeutet für mich, Verantwortung übernehmen für das eigene Wohlbefinden auf psychischer sowie auf somatischer Ebene. Dies bedingt jedoch vorab die Erkenntnis, was denn «das Selbst» braucht.

#### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Da ich dazu neige, meinen Terminkalender zu überfüllen, plane ich ganz konkret Tage und Termine ein, welche NUR zu meiner Verfügung stehen. Einer dieser Termine ist das Bauchtanzen.

#### Was haben Sie davon?

Zeit für mich, Zeit und Musse, mich meinen Ressourcen zu widmen. Das Bauchtanzen hilft mir, mein Körperbewusstsein zu stärken, was mich meinem Selbst näherbringt.

### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Mein ausgeprägter Charakterstil. Ich tendiere stark dazu, mich wie ein Objekt zu behandeln und meine Bedürfnisse nicht zu spüren.

### Wie hat die IBP Ausbildung Ihren Umgang mit sich selbst verändert?

Mir ist bewusst geworden, wie ich funktioniere. Dieses Wissen sowie die diversen IBP Tools ermöglichen mir einen bewussteren Umgang mit meinen Strategien und verschaffen mir Zugang zu meinem «Selbst».

## Franziska Burkart, Coach IBP in Ausbildung, Körpertherapeutin TCM, Shiatsu

### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Eine Frage der inneren Haltung, der Wertschätzung mir selbst gegenüber. Achtsamkeit mit meinen Bedürfnissen, Gefühlen und Ressourcen mit dem Ziel, meine Gesundheit an Körper, Seele und Geist zu erhalten.

### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Selbstakzeptanz, Stärken und Schwächen wahrnehmen und entsprechend einsetzen. Genuss und Entspannung, Yoga, Sauna. Ausgleich zum Berufsleben, Sport, Natur, gutes Essen, soziales Umfeld pflegen. Reisen.

### Was haben Sie davon?

Wohlbefinden, Zufriedenheit, Ausgleich auf körperlicher, seelischer und emotionaler Ebene. Stressresistenz, Selbstwertgefühl und Widerstandsfähigkeit verbessern sich.

### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Meine Bedürfnisse nicht wahrzunehmen. Glaubenssätze im Bezug auf Hilfe nicht anzunehmen und nicht Nein zu sagen, also zu wenig Grenzen zu setzen.

### Ihr persönlicher Tipp?

Bewusstheit, mehrmals pro Tag, kurze Momente von Wahrnehmung: Was läuft im Moment? Ist es gut so? Was kann ich besser machen? Auf was will

ich den Fokus richten? Wie geht es mir, wie ist mein Körpergefühl, macht es mir Freude?

### Wie hat die IBP Ausbildung Ihren Umgang mit sich selbst verändert?

Mein Bewusstsein hat sich verändert und erweitert. Mein Körpergefühl nehme ich bewusster wahr, Atmung, Entspannung, Verspannungen und Veränderungen im körperlichen Gleichgewicht. Ich nehme mir mehr Zeit für mich und stelle mir immer häufiger die Frage, was tut mir im Moment so richtig gut.

## Jürg Enderli, Coach IBP in Ausbildung, HR-Verantwortlicher

### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Fürsorge heisst, für jemanden sorgen, Sorge tragen zu jemandem. Selbstfürsorge heisst für mich daher, zu mir Sorge tragen, für mich selber gut sorgen.

### Wie sorgen Sie konkret für sich?

In dem ich meine Ressourcen pflege – und lebe. Indem ich zum Beispiel für genügend Schlaf Sorge, meine Beziehungen pflege, mir hin und wieder etwas Gutes tue. Und mich gut abgrenze, ohne mich zu isolieren.

### Was haben Sie davon?

Ich bin besser bei mir, intensiver im Leben, bewusster. Mein Leben gewinnt an Qualität.

### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Pseudo-Ressourcen: Ich lasse mich durch leicht Greifbares verführen, ohne dies weiter zu reflektieren (Fernsehen etc.) oder wenn ich meine, ich dürfe es mir nicht gut gehen lassen, bevor alle Pflichten getan sind.

### Ihr persönlicher Tipp?

Ich spüre dann am besten, was mir gut tut, wenn ich gut bei mir und präsent bin. Dann spüre ich recht genau, was ich brauche. Dafür brauche ich etwas Ruhe und Zeit. Und das ist mein Tipp: sich täglich eine kurze Auszeit gönnen, eine «Ich-Zeit». Das

ist eine einfache und wirksame Form der Selbstfürsorge.

### Wie hat die IBP Ausbildung Ihren Umgang mit sich selbst verändert?

Ich bin in der Wahrnehmung bewusster mir selber gegenüber geworden. Sorgfältiger. Das hat mir immer deutlicher aufgezeigt, was mir gut tut – und was eben nicht. Offensichtlich ist diese Veränderung auch von aussen sichtbar.

## Dino Beerli, Coach IBP in Ausbildung

### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Ich trage Sorge zu mir: Ich verlange mir ab, was gerade möglich ist. Ich gebe mir, was ich gerade brauche.

### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Präventiv: Ich habe die Grundhaltung «ich tue im Leben, was mir gut tut». Damit bin ich auch fähig, Herausforderungen und Schwierigkeiten zu bewältigen, denn ich weiss, ich kann das. Ich trage Sorge zu meiner körperlichen und mentalen Gesundheit (Sport, Ernährung, Yoga, Vertrauen, Gute Eltern Botschaft, Natur, Freude – alles, was gut tut). Situativ: Durch mein verbessertes Gefühl des Selbstkontakts spüre ich, was gerade angebracht ist oder gebraucht ist – zum Beispiel kann ich gerade Power geben oder brauche Ruhe.

### Was haben Sie davon?

Ich habe erkannt, dass sich selbst Sorge tragen für mich ein wichtiges Grundbedürfnis ist. Mehr für mich zu sorgen hat zur Folge, dass ich einen besseren Selbstkontakt habe, besser weiss, was ich brauche, aber auch stressresistenter bin.

### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Jegliche Form von Stress, sei dies nun Agency- oder Charakterstilbedingt. Verliere ich den Selbstkontakt, kann dies dazu führen, dass ich auch das Gefühl dafür verliere, was ich brauche – und damit den Verlust der Selbstfürsorge bedeuten. Konkret: «Das bring ich schon noch rein, das mach ich gleich noch.» Oder zuviel von «das kann ich».

**Ihr persönlicher Tipp?**

Eigentlich viele, doch speziell und spontan kommt mir in den Sinn: Sei dankbar. Dankbar für dich selbst. Dankbar, dass du dir selbst Sorge tragen kannst und darfst.

**Wie hat die IBP Ausbildung Ihren Umgang mit sich selbst verändert?**

Das ist eine grosse Frage! In ebenso grossen Worten gesprochen: IBP hat mich dabei unterstützt, das wahrzunehmen und willkommen zu heissen, was gerade ist – und möglichst adäquat darauf zu reagieren. Welche Botschaften vermittelt mir zum Beispiel mein «Selbst» gerade? Was steckt genau dahinter? Was mache ich damit? Das alles umfasst natürlich: Mehr Selbstliebe und Liebe zu allem, mehr Selbstfürsorge und Sorge zu allem oder weniger Speedlimits.

## Katharina Fröhlich, Coach IBP in Ausbildung, Projektleiterin HR Development

**Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?**

Mich um mich selber zu kümmern, so wie ich es für jemand anderen auch tun würde. Fürsorglich und liebevoll mit mir selber umgehen, d.h. meine Gefühle wahr- und ernst nehmen und die darunter liegenden Bedürfnisse identifizieren und so einen Weg finden, mir selber gerecht zu werden. Dies geschieht sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene.

**Wie sorgen Sie konkret für sich?**

Ich achte insbesondere bei der Gestaltung der Zeit darauf, dass ich für Ausgewogenheit zwischen Aktivität und Ruhephasen bzw. Gemeinschaft und Rückzug (Eigenraum) Sorge. Primär versuche ich, meine Bedürfnisse möglichst frühzeitig zu erkennen und dafür einzustehen, dass ich ihnen auf eine gute Art und Weise gerecht werden kann.

**Was haben Sie davon?**

Ich fühle mich ausgeglichen und zufrieden. Ausserdem habe ich, wenn ich gut für mich Sorge, viel mehr Energie und Kraft, kann schwierige

Situationen aushalten oder Unannehmes anpacken und klären. Mein Selbstwertgefühl nimmt zu, weil ich mich ernst nehme und mich mit meinen Bedürfnissen nicht mehr abwerte.

**Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?**

Dinge perfekt machen zu wollen. Zuerst für die anderen zu sorgen und dann für mich keine Zeit mehr zu haben. Alte Glaubenssätze wie «zuerst die Arbeit dann das Vergnügen».

**Ihr persönlicher Tipp?**

Kleine Schritte führen auch zum Ziel. Sich nicht zuviel vornehmen. Jeden Tag bewusst mindestens etwas tun, das man für sich als Selbstfürsorge bezeichnet. Am besten mit einer täglichen Notiz dazu.

**Wie hat die IBP Ausbildung Ihren Umgang mit sich selbst verändert?**

Ich bin versöhnlicher mit mir selber, kann die verschiedenen Persönlichkeitsanteile besser annehmen und fühle mich von innen gestärkt. Die IBP Modelle haben mir geholfen, gewisse Interaktionen besser zu verstehen und mich entsprechend abzugrenzen. Dies erlaubt mir, besser für mich selber zu sorgen und sowohl für meine Gefühle als für mein Handeln Verantwortung zu übernehmen.

## K.S., weiblich, 51 Jahre, Patientin

**Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?**

Unter Selbstfürsorge verstehe ich die Fähigkeiten, herauszufinden, was ich brauche und wie ich für die Befriedigung meiner Bedürfnisse und Anliegen Sorge.

**Wie sorgen Sie konkret für sich?**

Ich bin mir selbst meine beste Freundin. D.h. ich horche aufmerksam und wohlwollend nach innen, stelle fest wie es mir körperlich, seelisch und geistig geht und versuche die jeweiligen Bedürfnisse zu erfüllen.

**Was haben Sie davon?**

Ich bin nicht abhängig von einer Person, die fürsorglich mit mir umgeht.

**Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?**

Die Macht der Gewohnheit und tief eingeprägte Verhaltensmuster.

**Ihr persönlicher Tipp?**

Innehalten und zur Besinnung kommen, damit mir bewusst ist, worum es geht, Konkret nimmt der fürsorgliche Teil wahr, wie es dem Körper, der Seele und dem Geist geht und spricht sie an, wo sie stehen und was sie brauchen. Den Dialog führe ich öfters laut.

**Wie hat die Therapie Ihren Umgang mit sich selbst verändert?**

In der Therapie habe ich gelernt, erfahren und geübt, wie ich meinen fürsorglichen Teil in mir entdecke, stärke und auch für mich selbst einsetze.