

# Liebevolle Selbstfürsorge - leicht gemacht

## Ein Erfahrungswochenende für Frauen

### Vertiefende Information zum Seminar:

In meinen Frauenseminaren fiel mir unabhängig vom Inhalt auf, dass immer wieder ein Thema kontroverse Reaktionen hervorruft. Sobald es darum geht, **die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen** und liebevoll **für die eigene Lebensbalance zu sorgen**, löst dies eine Flut von unterschiedlichsten Kommentaren aus.

Hier einige Beispiele:

*„Ja das mache ich schon und manche schauen mich komisch an und werfen mir Egoismus vor.“*

*„Ich versuche mir immer wieder Zeit für mich zu nehmen, habe aber oft ein schlechtes Gewissen. Und wenn ich mir dann tatsächlich Zeit nehme, falle ich in einen depressiven Zustand und fühle mich wertlos.“*

*„Ich würde ja gerne gut für mich sorgen, aber ich weiß gar nicht, was mir gut tut.“*

*„Das geht doch nicht, da habe ich keine Zeit dazu, denn wer kümmert sich dann um die Kinder, meinen Mann, die Eltern, die Schwiegereltern, das Haus und und und...“*

*„Ich habe gar kein Recht an mich zu denken und wenn ich diesen Satz aussprechen soll, bleibt mir schon die Stimme im Hals stecken.“*

Die Kommentare haben mich angeregt, gezielt ein Frauenseminar zum Thema Selbstfürsorge anzubieten.

Vom Verstand her ist allen Frauen klar, dass sie sich gut um ihre Gesundheit und ihre Bedürfnisse kümmern sollten, um... nein nicht um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen, sondern, nur um noch lange durchzuhalten, um für Andere gut zu sorgen.

Also Selbstfürsorge nur mit dem Ziel für alle Anderen da zu sein? Ich habe mich oft gefragt, wie es kommt, dass sich dieses Denken, die Aufopferung für Andere bis hin zur Selbstaufgabe auch im 21. Jahrhundert so hartnäckig hält.

Die Antwort habe ich in der Beschäftigung mit der Frage: „Wie werden wir, was wir sind“, gefunden. Wir bekommen unsere individuellen genetischen Anlagen mit. Darüber hinaus lernen wir durch Nachahmung der Mutter, des Vaters und anderen Menschen in unserem Umfeld. Weiterhin werden tiefgreifende Erlebnisse bis hin zu traumatischen Erfahrungen der Eltern und Großeltern transgenerativ (über Generationen hinweg) weitergegeben. Das bedeutet, dass wir Verhaltensweisen von unseren Vorfahren erben, zum größten Teil, ohne deren Auslöser zu kennen. Dies können beispielsweise nicht erklärbare Ängste, Vermeidungsverhalten, unverarbeitete Trauer, Selbstwertprobleme usw. sein. Das recht junge Forschungsfeld der Epigenetik zeigt auf, dass transgenerative Traumaweitergabe bis in die 3. Generation erfolgt. Alte schamanisch-indianische Lehren gehen sogar von 7 Generationen aus.

Entscheidend ist, dass wir nicht nur die Verhaltensweisen erben, sondern auch die damit verbundenen und zum größten Teil unbewussten Gefühle von Angst, Trauer, Wut, Schuld, Scham etc. Und diese Mixtur führt dazu, dass wir zwar kognitiv wissen, dass wir gut für uns sorgen dürfen, es aber (noch) nicht können, weil die im Hintergrund wirksamen einschränkenden Glaubenssätze uns mit nicht verarbeiteten Emotionen überfluten.

Denn welche Mutter oder Großmutter hat schon wirklich gut für ihre Bedürfnisse sorgen können? Hat sich Zeit für sich selbst genommen, um sich zu regenerieren? Deswegen ist es nicht verwunderlich, dass wir ein schlechtes Gewissen haben, wenn wir es uns gut gehen lassen.

Die dahinterliegenden Glaubenssätze mit den einschränkenden Gefühlen herauszuarbeiten und zu spüren, bringt die Integration von Verstand und Emotion, die es braucht, um sich und seine Bedürfnisse wieder wahrzunehmen und damit zu beginnen, liebevoll für sich zu sorgen .

In dem Wochenendseminar beginnen wir mit diesem Prozess. Wir erforschen unsere individuellen Mechanismen, die uns hindern, liebevoll zu uns selbst zu sein. Im Kreis gleichgesinnter Frauen merken wir, dass wir nicht alleine mit diesem Thema unterwegs sind, auch wenn wir es manchmal glauben. Gemeinsam unterstützen wir uns, öffnen das Feld, um neue Sicht- und Handlungsweisen in unser Leben zu integrieren. Zeit für Ruhe, Entspannung und Selbstfürsorge... das schlechte Gewissen darf sich auflösen. Es ist Zeit bei Dir selbst anzukommen... nach einer langen Reise.

In dem Seminar nutze ich eine Auswahl aus den nachfolgenden Methoden: Biografiearbeit, Erforschung der eigenen einschränkenden Glaubenssätze, Körperwahrnehmungsübungen, Meditationssequenzen, Bewegung, Tanz, Austausch in der Gruppe.

Ich freue mich auf Dich. Falls Du Fragen hast, rufe mich an oder schicke mir eine Email.

Mit herzlichen Grüßen

Karina Gütges

Veranstaltungsort: Raum 18  
Kaltenbacherstrasse 18  
CH - 8260 Stein am Rhein

Veranstaltungstermin:

Sa./So. 11./12. Mai 2019  
von 10:00 - 18.00 h bzw. 10:00 - 17.00 h

Kostenbeitrag: 390,- CHF / 340,- €  
Preisreduktion bei Buchung zu zweit je 350,- CHF /305,- €  
inkl. Snacks, exkl. Mittagessen und Übernachtung

Teilnehmerzahl: max. 12 Frauen

Information und Anmeldung:

Tel.: 0049-172 219 4607 oder [info@karina.guetges.de](mailto:info@karina.guetges.de), [www.die-mutmachende.de](http://www.die-mutmachende.de)

Seminarleiterin: Karina Gütges

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Trainerin in eigener Praxis in Konstanz