

# AUFTANKEN STATT AUSBRENNEN

## Gesunde Abgrenzung in der Selbsthilfe

Wie kann ich gut bei mir bleiben in der Gruppe? Wie können wir gemeinsam in der Gruppe auftanken und uns gegenseitig stärken ohne uns selbst abzugeben und zu vergessen?

Wie gehe ich damit um, wenn mich ein persönliches Thema einer anderen Person sehr berührt und mich innerlich nicht loslässt? Was kann ich tun, wenn das Miteinander in der Gruppe „schwer“ oder belastend wird? Wie gelingt es mir, mich selbst mehr mitzuteilen und meine Bedürfnisse so zu äußern, dass es die anderen verstehen?

Diesen Fragen widmen wir uns im Workshop durch achtsame Übungen in der Gruppe und in der Einzelarbeit. Wir stärken die eigenen mental-psychischen Ressourcen und damit die gesunde Abgrenzung. Wir öffnen uns neuen Ideen, wie das Du und Wir in der Gruppe sich gegenseitig inspirieren und Sie unterstützen können, sich wahrhaftig selbst zu helfen.

### Zielgruppe

Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen

### Inhalte

- Was ist Abgrenzung?
- Stärkung der eigenen Energiereserven
- Balance von Für-Sorge und Selbst-Sorge
- achtsame Kommunikation
- Impulse für gemeinsames Wachsen
- Übungen für die Gruppe und im Alltag

### Methoden

Einzel- und Gruppenarbeit, Achtsamkeit, Qi Gong, wertschätzende Kommunikation

### Hinweise

Dies ist ein kostenfreies Angebot der Selbsthilfeakademie Sachsen, gefördert durch die AOK Plus. Es richtet sich vorrangig an Aktive der Selbsthilfe. Um eine frühestmögliche Anmeldung wird gebeten.

**Dozent\*in:**

[Carolin Schulz](#)

(geprüfte Gesundheitsmanagerin, Kommunikationswissenschaftlerin (M.A.) )

**Kosten:**

Kostenlos

**Seminar-Nr:**

SHA 20-09-04

**Anmeldung bis:**

27.08.2020

---

<b>Datum/Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Anmeldung</b>
04.09.2020 14:00 - 18:00 Uhr	KISS Landkreis Leipzig in Grimma Nicolaiplatz 5 04668 Grimma	