

„Gönne dich dir selbst.

Ich sage nicht: tu das immer.

Ich sage nicht: tu das oft.

Aber ich sage: tu es immer wieder
einmal. Sei, wie für alle anderen,
auch für dich selbst da.“

Bernard de Clairvaux
Zisterziensermönch, 12. Jahrhundert



Mag. (FH). Gregor Butz
Systemischer Coach, Berater & Trainer
0664 547 07 26 • Gregor.Butz@OriginalWerk.at
Praxisräumlichkeiten in:
1090 Wien, Universitätsstraße 8/4A
2000 Stockerau, Schubertgasse 3

Systemisches Coaching | Beratung | Training
Mag. (FH). Gregor Butz e.U. • www.OriginalWerk.at

ImpulsVortrag

Schaust du gut auf dich?

Für sich sorgen in der „Zuvielisation“



Systemisches Coaching | Beratung | Training
Mag. (FH). Gregor Butz e.U. • www.OriginalWerk.at

Schaust du gut auf dich?

Ein abwechslungsreicher Vortrag zum Thema **Selbstsorge** in turbulenten Zeiten. Mit Beispielen aus der Coachingpraxis.

Hilfreiche **Angebote**, wo Sie Ihren Blick hinrichten können, um „gut auf sich zu schauen“: Ansatzpunkte, Reflexionshilfen & einprägsame „Bilder“ – **Impulse** für den persönlichen Weg.

Auszug aus dem Inhalt:

- Aspekte & Ebenen der Selbstsorge
- Innere Haltung: Darf ich für mich sorgen? Bin ich es wert?
- Werte, Prioritäten & Sinn: Was ist wichtig, bedeutsam?
- Selbstreflexion: Kraftquellen, Verhaltensmuster
- Umgang mit Stress & Druck, Selbstfreundschaft
- Mein Original in Beziehung: Nähephänomene



Wann und wie warst du dir
heute ein guter Freund?

Selbstsorge in turbulenten Zeiten

- Wir sind mit vielfältigen Anforderungen, in unterschiedlichen Lebenskontexten und -rollen konfrontiert – bewegen uns in herausfordernden **Spannungsfeldern**: Privatleben, Familie & Beruf, Schulanforderungen & Eltern-Kind-Beziehung, etc.
- Gesellschaftliche Entwicklungen und technische Neuerungen bringen **Stressoren** hervor, die belastend sein können: ständige Erreichbarkeit, Informationsfülle und Flexibilität.
- Die psychischen und physischen **Beanspruchungen** steigen.

Dein Original gut versorgen

Selbstsorge ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Selbst, und ein gesundes **Miteinander**. Wenn das Selbst gut versorgt ist, kann das „Wir“ gut gelebt werden.

- Selbstsorge – die **liebvolle Begegnung** mit sich selbst,
- die **Auseinandersetzung** mit seinem Original, den eigenen Sehnsüchten, Kraftquellen und Verhaltensmustern
- und die **aktive Entscheidung** zum eigenen Wohlergehen etwas beizutragen.



Wenn 1 für eine starke Selbst-
vernachlässigung und 10 für
eine gute Selbstsorge steht ...

Wo stehst du auf dieser Skala?