

Selbstfürsorge in der Fürsorge

1. Was bedeutet Fürsorge?

Gesellschaftlich:

Fürsorge bedeutet, Verantwortung für das Wohlergehen anderer Menschen zu übernehmen – sei es in der Familie, im Beruf oder in der Gemeinschaft. Es geht um Unterstützung, Zuwendung und das Sicherstellen von Grundbedürfnissen.

Psychologisch:

Psychologische Fürsorge meint emotionale Unterstützung, Empathie und das Aufbauen sicherer Bindungen. Es geht um das Sehen, Hören und Verstehen von Gefühlen – bei anderen, aber auch bei sich selbst.

Energetisch:

Energetische Fürsorge beschreibt den bewussten Umgang mit der eigenen Lebensenergie. Es geht darum, Energiequellen zu kennen und zu pflegen, Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden und achtsam mit den eigenen Ressourcen umzugehen.

2. Energie gewinnt immer, wenn ...

Wenn wir merken, dass wir über unsere Kräfte gehen, zeigt sich das oft:

- **emotional:** z. B. durch Traurigkeit, Reizbarkeit, Rückzug
- **körperlich:** z. B. durch Schmerzen, Verspannungen, Erschöpfung

Unser Körper braucht dann unsere Hilfe von außen und durch Techniken von innen:

Techniken der Selbstfürsorge:

- **Bewusste Körperaufrichtung:** Platz zwischen den Wirbeln schaffen, Nerven und Organe wieder versorgen
- **Bewusstes Lächeln:** aktiviert Glückshormone und baut Stresshormone ab
- **Tiefe Bauchatmung:** massiert das Zwerchfell und aktiviert den Entspannungsnerv (Vagusnerv)
- **Achtsamkeit & bewusste Momente:** innehalten, wahrnehmen, danken

3. Die vier Persönlichkeitstypen & die Stimme nutzen

Jeder Mensch hat eine Grundenergie. Diese vier Typen helfen, uns selbst und andere besser zu verstehen:

Typ	Wesenszug	Stimmeinsatz	Stichworte
Freude (Spaß)	Lebendig, kreativ	Spielerisch, lebendig	Humor, Leichtigkeit
Ordnung	Strukturiert	Klar, rhythmisch, sachlich	Struktur, Fokus
Harmonie	Einfühlsam	Sanft, melodisch	Verbindung, Gefühl
Kraft	Zielgerichtet	Stark, präsent, direkt	Energie, Entscheidung

Übung: Welche Energie trägst du in dir? Mach den Test

<https://arbor-venus.de/welcher-senergy-typ-bist-du/>



4. Die Senergy-Pyramide – Dein inneres Energiehaus

Das Fundament deiner Energie ist das **Becken** – dort entsteht dein Lebensfeuer. Es braucht:

- **Ordnung** – innere Klarheit und Struktur
- **Freude** – das Erleben von Leichtigkeit
- **Harmonie** – emotionale Balance
- **Kraft** – die Fähigkeit, Dinge umzusetzen

Fragen zur Reflexion:

- Habe ich genug Freude in meinem Leben?
- Gibt es Harmonie in meinen Beziehungen?
- Fühle ich mich kraftvoll oder erschöpft?
- Habe ich Ordnung – innerlich wie äußerlich?

Tipps: Stimme, Haltung, Atmung und bewusste Momente sind Schlüssel zur Energie-Regulation.

5. Selbstfürsorge und der Umgang mit dem Tod

Wenn wir Abschied nehmen müssen:

- Was wünschte sich Verstorbene für uns?
- Mit welchen Emotionen möchten wir weiterleben?

Impuls:

Wir dürfen das Leben weiterleben – nicht nur ihnen zuliebe, sondern auch **uns selbst zuliebe**. Jeder bewusste Atemzug, jeder Moment der Selbstfürsorge ehrt das Leben – in uns und für andere.

Abschluss-Satz:

Selbstfürsorge bedeutet, die Verantwortung für die eigene Energie zu übernehmen – körperlich, emotional, geistig und seelisch.

🌸 **Faszination Becken – Deine Quelle für Selbstfürsorge & Lebensenergie** 🌸

Wenn du mehr **Selbstfürsorge** in dein Leben holen willst – mehr Energie, mehr Körperbewusstsein, mehr Freude – dann sei beim **Event „Faszination Becken“** dabei!

- 🌀 Entdecke die Kraft deines Beckens – dein energetisches Zentrum
- 👤 Lerne Techniken für innere Aufrichtung, Atmung & emotionale Balance
- 🎤 Finde deine authentische Stimme – passend zu deinem Persönlichkeitstyp
- 👉 Spüre, wie Harmonie, Ordnung, Kraft und Freude in dir lebendig werden

Dein Körper sehnt sich nach Balance. Deine Seele nach Raum. Dein Leben nach Energie. Auch als Betriebsausflug geeignet.

🌟 **Faszination Becken** – für alle, die mehr als nur funktionieren wollen.

📍 Ort: Musikhalle Markneukirchen

Datum: 23.05.

🕒 Zeit: 10 – 16:00 Uhr

📅 Anmeldung:

<https://arbor-venus.de/world-senergy-day/>

Stephanie Menz: 0176 21988 038

info@arbor-venus.de



💙 Du kannst nicht dabei sein – willst aber trotzdem etwas bewegen?

Dann unterstütze unser Herzensprojekt:

👉 Charity-Aktion: <https://www.charityspeaker.events/worldsernergyday>

Ein Teil des Erlöses – oder deine Einzelspende –

geht an Menschen, die physische und psychische Gewalt erlebt haben.

Mit deiner Geste schenkst du nicht nur Hoffnung,

sondern auch Zugang zu Heilung, Schutz und Selbstfürsorge.

🌱 **Danke! Jeder Beitrag zählt. Für mehr Menschlichkeit, Mitgefühl und Energie im Leben.**