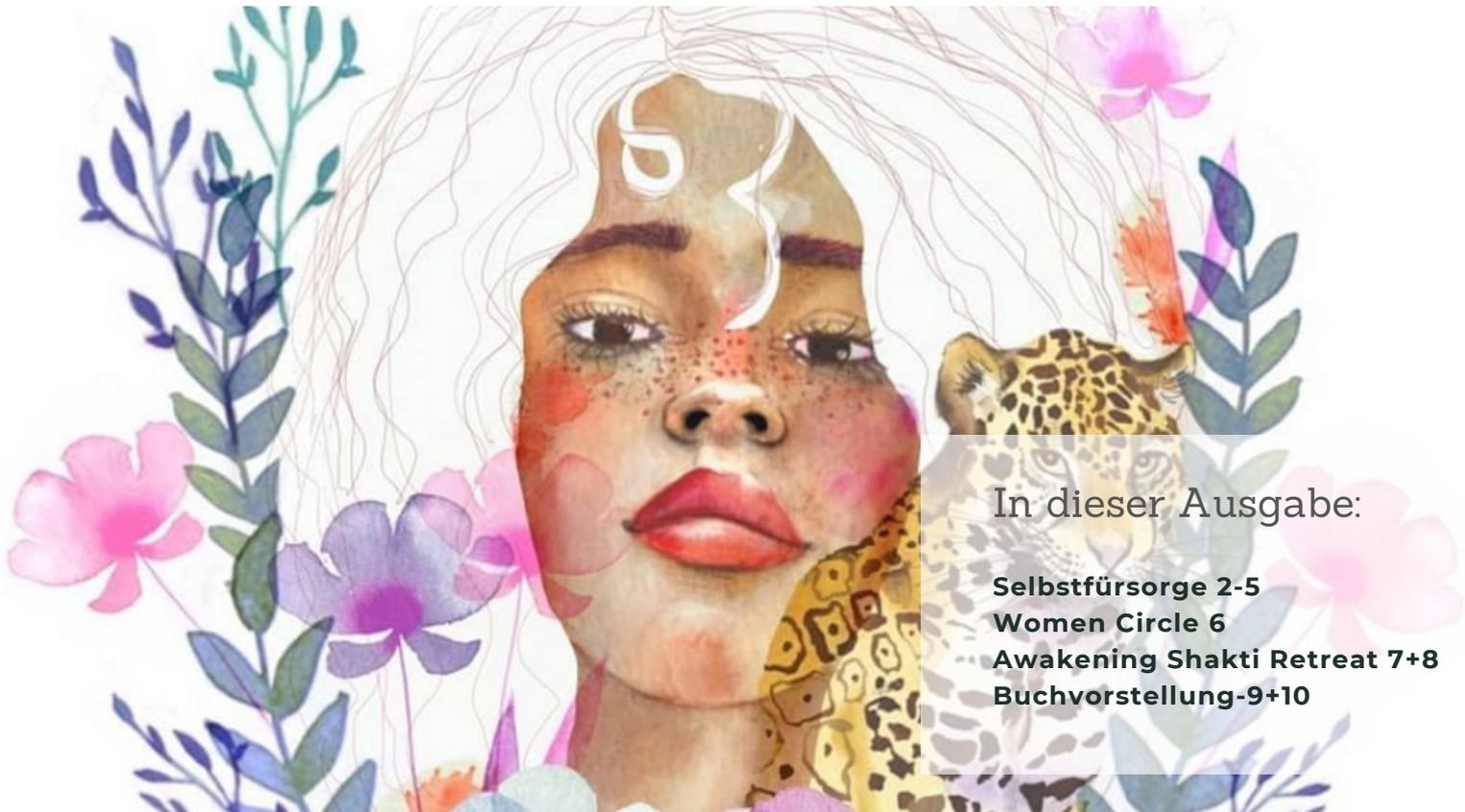


JUNI 2021 AUSGABE 2

THE FEMININE MATTERS

Newsletter für Weiblichkeitspädagoginnen



In dieser Ausgabe:

Selbstfürsorge 2-5

Women Circle 6

Awakening Shakti Retreat 7+8

Buchvorstellung-9+10

Ein
mitfühlendes
Herz sorgt für
emotionales
Wohlbefinden
und stärkt die
Persönlichkeits-
entwicklung

Selbstmitgefühl...

Der deutsch-schweizerische Psychoanalytiker Prof. Dr. med. Joachim Küchenhoff erklärt zu diesem Thema folgendes:

Selbstfürsorge ist die Fähigkeit, mit sich selbst gut umzugehen, gut zu sich selbst zu sein, sich zu schützen und nach sich selbst zu schauen, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, Belastungen richtig einzuschätzen, sich nicht zu überfordern.

Wie wichtig dieses Thema ist, lest ihr auf der nächsten Seite.

Selbstfürsorge

Ich sorge für mich selbst

„Mein Leben und mein Körper gehören mir. Ich und niemand sonst ist dafür verantwortlich wie gesund und wie glücklich ich selbst bin.“

Hast du dich schon einmal gefragt, was du unter Selbstfürsorge verstehst?

Ich habe in den vergangenen Monaten und Jahren meinen Blick auf das Thema Selbstfürsorge grundlegend überholt und möchte dich heute ein Stück auf meine Reise mitnehmen.

Ich selbst bin felsenfest davon überzeugt, dass ein glückliches und gesundes Leben gelingen kann, wenn wir uns selbst lieben und umsorgen lernen.

Was sich hier so leichtfüßig dahergesagt anhört, ist für die meisten Frauen, die ich kenne, erstmal ein hartes aber lohnendes Stück Arbeit.

Ich selbst war ein viertel Jahrhundert steif und fest davon überzeugt, dass es viel wichtiger sei, für alle anderen da zu sein, deren Bedürfnisse wichtig und ernst zu nehmen, meinen Mitmenschen die Wünsche sprichwörtlich von den Lippen abzulesen. Meine eigenen Bedürfnisse schaute ich oft gar nicht erst an oder stellte sie zum Großteil hinten an. Erstmal die anderen, erstmal die Arbeit, erstmal das Studium, erstmal meine Freunde und Familie und dann kann ich mich immer noch um mich kümmern.

Es dauerte, bis ich verstand, dass ICH in meinem Körper steckte und mein Leben lebte, während ich dabei war, es mit wachsender Begeisterung allen Recht zu machen - allen, außer mir selbst. Ich verlernte, auf meine innere Stimme, meine Intuition, zu hören und das gefiel meinem Körper gar nicht. Hätte ich ihr zugehört, der leisen Stimme, und hätte sie ernst genommen, wäre vermutlich einiges anders verlaufen. Aber es gibt keine Zufälle und es fällt einem zu, was fällig ist.

Mein Körper und meine Intuition sendeten feine Signale, zunächst leise und selten, doch schon bald wurden sie regelmäßiger und lauter.

Mein Körper und meine Seele wurden irgendwann so laut, dass es nicht mehr zu überhören war und solange, bis ich mich selbst und meine Bedürfnisse nicht mehr ignorieren konnte.

Selbstfürsorge

Auf meiner Reise zu mehr Selbstfürsorge habe ich so viel geschultert, war erschöpft und habe noch mehr Gas gegeben. Dies war, rückblickend betrachtet, leider Gottes das Gegenteil von Selbstfürsorge, sondern der Eintritt in eine Burnout-Spirale. Leider habe ich mich vor nicht allzu langer Zeit genau darin wiedergefunden, ausgebrannt und trotz des Wissens um Selbstfürsorge und die Wichtigkeit der Selbstliebe brauchte es ein lautes deutliches Stoppsignal meines Körpers, bis ich endgültig verstanden habe:

„Jetzt und keine Sekunde später ist es an der Zeit, für mich selbst Eigenverantwortung zu übernehmen und mich um mich und meine Gesundheit zu kümmern.“ Für mich hieß es an diesem Punkt: Reißleine ziehen! Zeit für mich nehmen und mir eingestehen, dass Konstrukt von „Alle anderen mit ihren Bedürfnissen und Wünschen sind wichtiger als ich“ ein veraltetes gesundheitschädliche Muster ist, das es Stück für Stück aufzubrechen gilt.

Heute weiß ich: ein Grundpfeiler für gesunde Selbstfürsorge ist das Erkennen des eigenen Selbstwerts.

Gestehst du dir selbst zu, eigene Bedürfnisse und Wünsche zu haben?

Bist du es dir wert, aufzustehen und dich für dich selbst einzusetzen?

Besonders wir Frauen werden dazu erzogen, stets für andere da zu sein, mit helfender Hand und offenem Ohr zur Stelle zu sein, zu geben und sich gut um andere zu kümmern. Das alles sind wertvolle Eigenschaften, aber ich möchte dir an einem Bild verdeutlichen, ab welchem Punkt die Selbstfürsorge hier ins Spiel kommt.

Stelle dir ein silbernes Tablett vor. Darauf steht eine schöne, gläserne Karaffe und viele Gläser drum herum. In diesem Bild bist du die schöne Glaskaraffe mit klarem frischen Wasser darin. Die umstehenden Gläser symbolisieren Freunde, Familie, Arbeitskollegen und Verpflichtungen, denen du in deinem Leben nachkommst und denen du gerecht werden willst: Arbeit, Haushalt, Termine, soziale Kontakte ...

Schnell gemacht und unter einen Hut gebracht? Kein Problem. Wirklich kein Problem?

Selbstfürsorge

Wir sind es gewohnt viel zu geben, also gießen wir beherzt unsere eigene Energie schluckweise in die umstehenden Gläser und unsere eigene Karaffe leert sich mehr und mehr.

Selbstfürsorge bedeutet in diesem konkreten Fall:

Ich erkenne, dass ich gerade ausgieße und meine Karaffe sich nach und nach leerer anfühlt. Nun übernehme ich Verantwortung für mich und beantworte mir selbst die folgenden Fragen:

Wie geht es mir jetzt?

Was brauche ich gerade?

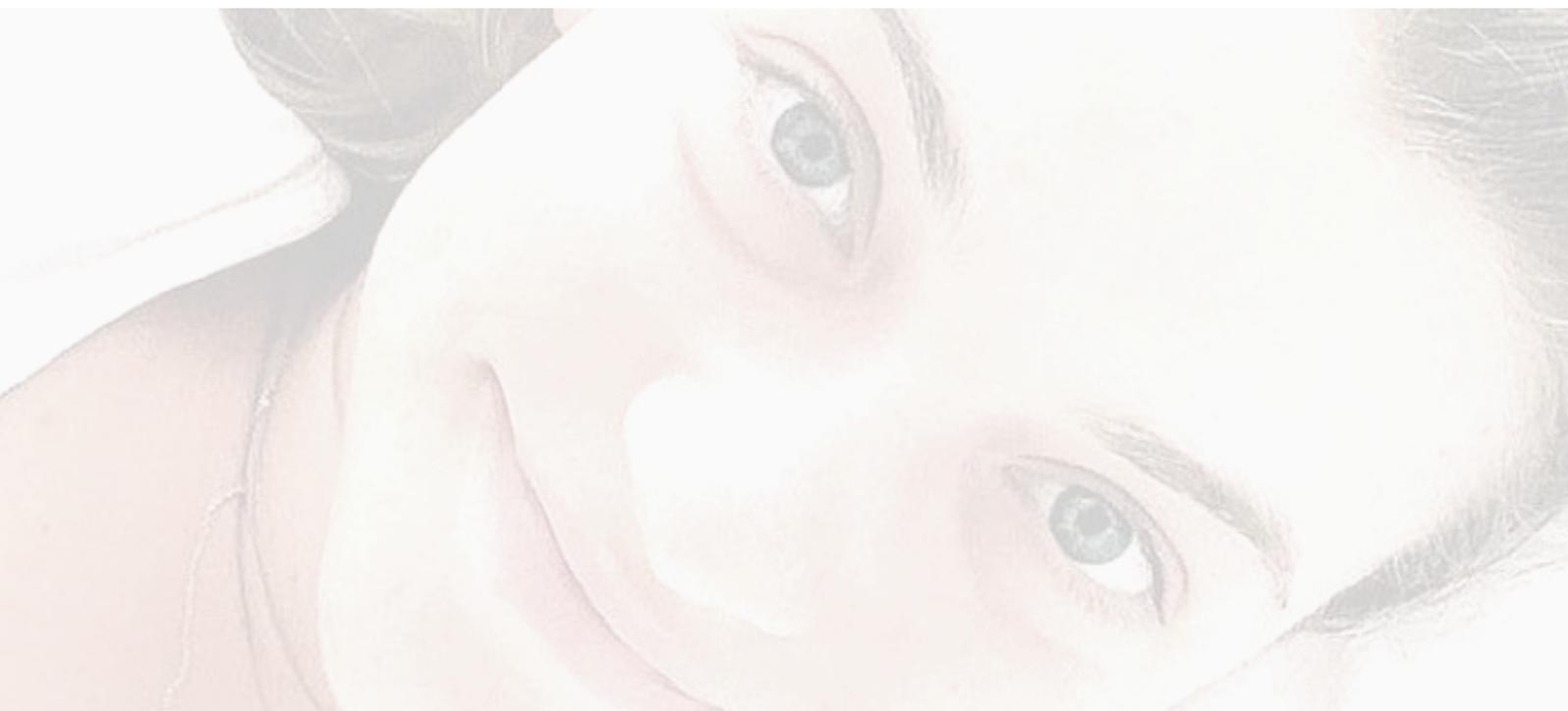
Was kann ich mir selbst Gutes tun?

Wie kann ich selbst für mich sorgen, damit es mir gut geht?

Der Schlüssel für gelingende Selbstfürsorge war für mich das folgende Bild:

Ich fülle mich selbst mit guten Gedanken und Gefühlen, tue mir Gutes und bringe mein eigenes Energiegefäß zum übersprudeln.

Das, was in der Karaffe ist, ist für mich. Das, was überfließt, ist für die anderen. Denn es ist besonders wichtig, dass es mir selbst gut geht und ich mich gut um mich selbst sorge. Wenn ich es schaffe immer wieder in mich hinein zu spüren, gut für mich zu sorgen, helfe ich mir selbst, meiner Gesundheit und meinem Wohlbefinden und gleichzeitig habe ich viel mehr Energie für alles und alle, die mir in meinem Leben besonders wichtig sind.



Selbstfürsorge

Ich lade dich, liebe Frau, herzlich ein, mir auf Instagram @Ich.bin.glueckslicht zu folgen. Dort bekommst du diverse Impulse für dein glückliches und gesundes Leben und dein inneres Strahlen als Frau.

Schritt 1:

Nimm dir aktiv Zeit für dich und atme tief in den Bauch. Komme bei dir selbst an.

Schritt 2:

Erkenne deine Wünsche und Bedürfnisse und nimm sie ernst. Erinnerung dich, dass du dafür verantwortlich bist deine Karaffe zu füllen.

Schritt 3:

Plane dir aktiv Zeit für dich in deinem Kalender ein. Suche dir Unterstützung wenn du sie benötigst und verinnerliche, dass du selbst für dein Glück und deine Gesundheit Verantwortung trägst.

Selbstfürsorge bedeutet, dass du dich liebevoll um dich selbst kümmerst.

Alles Liebe, deine Jana



Women Circle

Einmal im Monat nehmen wir uns Zeit, um gemeinsam mit anderen Frauen virtuell im Kreis zu sitzen, zusammen wertvolle Zeit miteinander zu verbringen und uns dabei mit verschiedenen Themen rund um die Weiblichkeit auseinanderzusetzen.

Frauenkreise haben eine Magie, eine tiefe zärtliche und gleichzeitig starke Heilkraft. Ein Frauenkreis ist ein geschützter Raum, in dem alles sein und erzählt werden darf. Durch Einander-Zuhören und Füreinander-Dasein entsteht Verbundenheit, welche uns Halt und Kraft gibt, auch wenn es im Leben mal stürmisch zugeht. Wenn du neugierig bist und etwas in dir sagt, dass du teilnehmen möchtest, dann ist das deine Intuition.

Für diesen Frauenkreis benötigst du einen ruhigen Ort und einen Zoom Zugang. Schreibe dann eine Mail zur Anmeldung an: wisdomundercover@gmail.com Der Zoom Link wird per Mail ein paar Stunden vor dem Treffen verschickt.

2021

29.06.

27.07.

24.08.

28.09.

26.10.

23.11.

21.12.

2022

25.01.

22.02.

29.03.

26.04.

24.05.

Retreat

03. - 06.06.2022



Awakening Shakti

ERWECKE DIE FEMININE KRAFT IN DIR

EIN SEMINAR FÜR FRAUEN – MIT FRAUEN – VON FRAUEN

Wenn Frauen sich zusammenfinden, geschehen erstaunliche Dinge. Magie und ein Zauber liegt in der Luft, so auch bei diesem Retreat zu Pfingsten.

Während unserer Planung gab es viele kleine und große Hürden zu überwinden. Corona ist zu diesem Zeitpunkt immer noch ein aktuelles Thema.

Im Planungsteam war es eine Selbstverständlichkeit, dass wir dieses Retreat für Frauen - mit Frauen - von Frauen durchführen wollen. Nichts konnte uns davon abbringen und letztendlich wurde sogar die Einreisebeschränkung von Österreich nach Deutschland aufgehoben, so dass unsere Referentinnen und Teilnehmerin ohne Problem zum Retreat anreisen konnten.

Wer sollte entschlossene Frauen aufhalten?
Ein Virus?

Einengende Bestimmungen?

Hygienekonzepte?

Nein... Frauen sind, wenn Entschlossenheit vorhanden ist, nicht zu stoppen. Sie finden Lösungen. So kamen zu dieser Fortbildung 16 Frauen zusammen und haben 4 Tage miteinander gearbeitet, gelacht, gemeinsam meditiert und sind eingetaucht in das Bewusstsein der Shakti. Individuelle Ausdrucksformen haben uns inspiriert, Durch Shibashi und Yoga Übungen haben wir unsere Seelen und Körper verwöhnt. Wir haben verschiedene Methoden genutzt, um weibliche Aspekte verschiedener weiblicher Archetypen zu erforschen. Der Zauber von Bereicherung und Erfüllung hat uns genährt.

Awakening Shakti Retreat 2021



Impression - Stimmung - Einblick

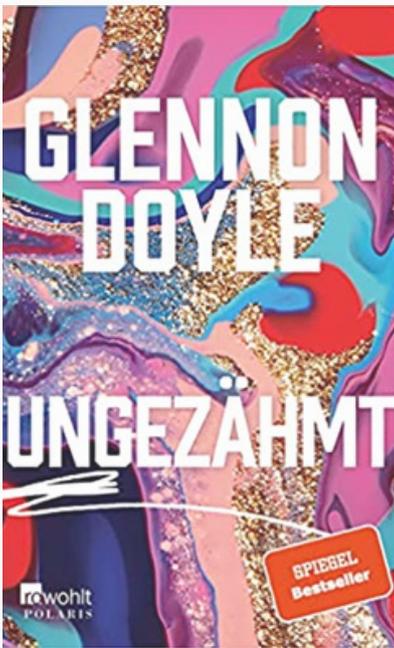
Wenn Frauen sich zusammenfinden, geschehen erstaunliche Dinge. Magie und ein Zauber liegt in der Luft, so auch bei diesem Retreat zu Pfingsten.



BUCHVORSTELLUNG

Ungezähmt von Glennon Doyle

Zitate, als Geschenkidee für Frauen, die erst beginnen, sich mit ihrer Rolle als Frau auseinanderzusetzen



"Mir ist klar geworden, dass niemand auf der Welt weiß, was ich tun und was ich lassen sollte."

"Auch unsere Männer stecken in Käfigen.....Wesenszüge wie Mitleid, Zärtlichkeit, Weichheit, Ruhe, Freundlichkeit, Bescheidenheit, Unsicherheit, Empathie, Verbundenheit..... Das alles darfst du nicht sein.... Du kannst alles sein, aber nicht weiblich." Das Problem ist, dass die Anteile, die wir unseren Söhne abtrainiert haben, in Wirklichkeit keine weiblichen Wesenszüge sind, sondern menschliche."

" Ich will, dass wir alle mit unseren Gefühlen so vertraut sind,mit unserem inneren Wissen.... Dass wir uns weigern, uns selbst zu betrügen..... Die Welt braucht Frauen die andere nicht um Erlaubnis zu fragen oder sich dafür erklären zu müssen. "

Taschenbuch 16,00 €

Kindle 14,99 €

Seit ihrem zehnten Lebensjahr strebt Glennon Doyle danach, gut zu sein: eine gute Tochter, eine gute Freundin, eine gute Ehefrau - so wie die meisten Frauen schon als Mädchen lernen, sich anzupassen. Doch statt sie glücklich zu machen, hinterlässt dieses Streben zunehmend ein Gefühl von Müdigkeit, Über- und Unterforderung. Glennon - erfolgreiche Bestsellerautorin, verheiratet, Mutter von drei Kindern - droht, sich selbst zu verlieren. Bis sie sich eines Tages Hals über Kopf in eine Frau verliebt - und endlich beschließt, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Glennon Doyle zeigt uns, was Großes geschieht, wenn Frauen aufhören, sich selbst zu vernachlässigen, um den an sie gestellten Erwartungen gerecht zu werden, und anfangen, auf sich selbst zu vertrauen. Wenn sie auf ihr Leben schauen und erkennen: Das bin ich. Ungezähmt.

BUCHVORSTELLUNG

Verletzlichkeit macht stark:

Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden



Brené Brown zeigt, dass Verletzlichkeit die Voraussetzung dafür ist, dass Liebe, Zugehörigkeit, Freude und Kreativität entstehen können. Unter ihrer behutsamen Anleitung entdecken wir die Kraft, die wir hinter unseren Schutzpanzern verborgen halten und entwickeln den Mut, uns für das einzusetzen, was uns wirklich etwas bedeutet.

Brené Brown ist Professorin am Graduate College of Social Work in Houston, Texas. Seit dreizehn Jahren erforscht sie die Themen Verletzlichkeit, Scham, Authentizität und innere Stärke. Ihr TED-Talk "Die Kraft der Verletzlichkeit", der über 23 Millionen Mal heruntergeladen wurde, machte sie weltweit bekannt. Ihre Bücher, darunter "Die Gaben der Unvollkommenheit" und "Verletzlichkeit macht stark", avancierten in den USA zu Bestsellern. Die beliebte Vortragsrednerin lebt mit ihrem Mann Steve und zwei Kindern in Houston.

Taschenbuch 9,99 €

Gebundenes Buch 17,36 €

Kindle 8,99€

Song

Andreas Bourani - Hey