



## **DIPLOMARBEIT**

im Rahmen des Lehrgangs zur psychosozialen Lebens- und  
Sozialberaterin/Psychologischen Beraterin

### **Der Stellenwert von Selbstfürsorge in psychosozialen Berufen sowie in Managementfunktionen**

**BETTINA JORDAK**

WIEN, 18.05.2025  
PSB WIEN\_SS\_2023

*„Sich selbst nicht zu vergessen ist nicht Egoismus, sondern eine Form der geistigen  
Hygiene.“ (Frankl 1990, S.112)*

## Inhaltsverzeichnis

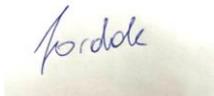
|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Eidesstaatliche Erklärung & Gender Disclaimer .....                                | 3  |
| 1. Einleitung und Motivation .....                                                 | 4  |
| 2. Definition von Selbstfürsorge .....                                             | 5  |
| 3. Die Bedeutung und Wichtigkeit von Selbstfürsorge .....                          | 8  |
| 4. Motivation für psychosoziale Berufe und Managementfunktionen .....              | 9  |
| 4.1. Belastungen & Folgen in psychosozialen Berufen und Managementfunktionen ..... | 10 |
| 5. Qualitative Interviews .....                                                    | 12 |
| 5.2. Zentrale Erkenntnisse .....                                                   | 13 |
| 5.3. Fazit .....                                                                   | 16 |
| 6. Roadmap zur Stärkung der Selbstfürsorge im (Arbeits-)Alltag .....               | 18 |
| 7. Zusammenfassung der Erkenntnisse .....                                          | 29 |
| 8. Ausblick .....                                                                  | 30 |
| 9. Literaturverzeichnis & Tabellenverzeichnis .....                                | 32 |

## **Eidesstaatliche Erklärung**

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit mit dem Titel: „Der Stellenwert von Selbstfürsorge in psychosozialen Berufen sowie in Managementfunktionen“ selbstständig und ohne unerlaubten Dritten verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder unveröffentlichten Schriften entnommen wurden, sind als solche gekennzeichnet. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt. Mir ist bekannt, dass eine falsche Erklärung rechtliche Konsequenzen haben kann.

Ort, Datum: Wien, am 18.05.2025

Unterschrift:

A small, rectangular image showing a handwritten signature in blue ink. The signature appears to be 'fordole' written in a cursive, lowercase style.

## **Gender Disclaimer**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit die geschlechtsneutrale Form mit Doppelpunkt (z.B. Klient:in, Berater:in, Mitarbeiter:in) verwendet. Sie inkludiert gleichermaßen alle Geschlechtsidentitäten und soll zu einer wertschätzenden, diskriminierungsfreien Ansprache beitragen.

## 1. Einleitung und Motivation

In unserer Arbeitswelt gewinnt der Stellenwert von Selbstfürsorge zunehmend an Bedeutung, besonders in jenen Berufsfeldern, in denen Menschen täglich mit hoher Verantwortung, Entscheidungsdruck und emotionaler Belastung konfrontiert sind. In ihrer Tätigkeit tragen sowohl psychosoziale Fachkräfte als auch Führungskräfte im Unternehmen wesentlich zur Stabilität, Entwicklung und Motivation anderer Menschen bei. Wer viel für andere sorgt, läuft Gefahr, dass die eigenen Bedürfnisse, Ressourcen und auch Grenzen dabei jedoch oft in den Hintergrund geraten.

In dieser Arbeit geht es um den Stellenwert von Selbstfürsorge in psychosozialen Berufen und in Managementfunktionen- zwei Arbeitsbereiche - die auf den ersten Blick unterschiedlich erscheinen - in ihrer Grundanforderung eine zentrale Gemeinsamkeit teilen. Sie fordern ein hohes Maß an innerer Stabilität, Verantwortung für sich selbst und Klarheit, um langfristig wirksam und gesund handeln zu können. Dabei wird die Frage behandelt, wie Menschen in diesen vergleichbaren Rollen für sich selbst Sorge tragen und welchen Einfluss bewusste Selbstfürsorge auf berufliches Wohlbefinden und langfristige Gesundheit hat.

Beim Konzept der Selbstfürsorge handelt es sich um die bewusste und verantwortungsvolle Sorge, um das eigene Wohlbefinden, die eigene Gesundheit und um die Fähigkeit langfristig handlungsfähig, empathisch und sinnorientiert im Beruf, wie im Leben, zu bleiben. (vgl. Schmid Mast, M. & Kindlimann, A., 2022). In helfenden Berufen und Führungspositionen wird folgende Frage thematisiert: „Wie kann ich für andere da sein, wenn ich nicht für mich selbst Sorge trage, dass es mir dabei gut geht und mich emotional nicht negativ beeinflusst?“

In dieser Arbeit setze ich mich mit dem Stellenwert von Selbstfürsorge in zwei Berufsgruppen auseinander: psychosoziale Berater:innen und Führungskräfte. Der logotherapeutische Zugang nach Viktor E. Frankl (vgl. Frankl, 2016b, S. 47 ff.) bildet dabei den theoretischen und sinnorientierten Rahmen. Frankls Ansatz geht davon aus, dass der Mensch als geistiges Wesen auch in herausfordernden Situationen die Freiheit besitzt, zu seiner Haltung zu finden und Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Selbstfürsorge wird demnach nicht als egoistische Handlung verstanden, sondern als Ausdruck von Verantwortung, Lebensbejahung und innerer

Sinnorientierung. Dabei hilft die Logotherapie Selbstfürsorge nicht nur als Selbstschutz, sondern als Ausdruck sinnhaften Lebens und Arbeitens zu verstehen.

Meine Motivation für diese Arbeit entspringt dem persönlichen Erleben, wie stark das eigene Wohlbefinden mit der Fähigkeit zur Selbstfürsorge verbunden ist und wie oft gerade sinnorientierte und engagierte Menschen an ihr Grenzen geraten, weil sie diese Fürsorge zu sich selbst vernachlässigen.

Die Arbeit gliedert sich in folgende Bereiche:

- Eine theoretische Auseinandersetzung mit dem Begriff und der Bedeutung von Selbstfürsorge
- Selbstfürsorge in psychosozialen Berufen und als Managementaufgabe inklusive Motivation, Folgen und Belastungen
- qualitative Interviews mit zwei Führungskräften aus einem IT- Unternehmen sowie einer psychosozialen Beraterin, die durch gezielte Fragestellungen Einblick in den gelebten Umgang mit Selbstfürsorge geben

Die Ergebnisse werden anschließend zusammengefasst und basierend darauf wird eine praxisnahe Roadmap vorgestellt, die Möglichkeiten aufzeigt, wie Selbstfürsorge im (beruflichen) Alltag gestärkt und gelebt werden kann.

## **2. Definition von Selbstfürsorge**

Durch das Fortschreiten der Technologien, sowie der zunehmenden Digitalisierung, ist die Welt aus der Balance geraten und eine Dysbalance zwischen Aktivität und Passivität entstanden. Der Organismus benötigt durch die komplexe Verarbeitung von Reizen Phasen von Ruhe, das Vermeiden von Stille führt zu der erwähnten Dysbalance. (vgl. Zito/Martin, 2020, S. 21ff.).

Selbstfürsorge, genauer ausgedrückt „Für-sich-selbst Sorgen“, ist für jene Menschen besonders relevant, die für andere Sorge tragen. Denn wer Verantwortung übernimmt, setzt sich mit Belastungen auseinander, die es erfordert mit den eigenen Ressourcen achtsam umzugehen. Selbstfürsorge beschreibt eine Reflektion mit der eigenen Person, der Verhaltensweisen, Entscheidungen, Gefühle sowie Gedanken.

Es bedeutet die Übernahme der Verantwortung sich selbst gegenüber und ist eine Gestaltungsaufgabe. (vgl. Groen, Weidtmann, Vaudt, Ansen, 2024, S. 13ff).

Die Wurzeln des Konzepts der Selbstfürsorge reichen bereits in die griechische und römische Antike zurück. Die Selbsterkenntnis der Seele war für Sokrates der zentrale Gegenstand der Sorge, um sich und auch die Grundlage für schönes und gerechtes Handeln. Es geht hierbei um die Sorge um die Seele und damit auch um die Sorge um den eigentlichen Sinn im Leben, was aber nicht ausschließlich nur auf sich selbst gerichtetes Denken und Handeln, sondern auf das allgemeine Gute meint. Indem man im Dialog mit sich selbst das eigene Handeln von außen betrachtet und Abstand zu sich erlangt, wird Selbstfürsorge ausgeübt. Selbstfürsorge wird auch als Pädagogik verstanden, da zunächst gelernt werden muss, Sorge für sich selbst zu tragen und sich selbst zu erkennen, bevor Verantwortung für etwas anderes übernommen wird (vgl. Reichhart, 2021, S. 14 f.). In der epikureischen Selbstfürsorge steht die Befreiung von belanglosen Sorgen im Mittelpunkt, die in der Askese ausgeübt wird, sich von negativen Erfahrungen abwendet und sich am lustvollen Leben erfreut. In der dritten Variante, der stoischen Selbstfürsorge, wird das Innenleben fokussiert. Die eigenen Affekte sollen kontrolliert werden und es soll keine Abhängigkeit von Ereignissen entstehen (vgl. Gödde/ Zirfas, 2021, zit. nach Groen, Weidtmann, Vaudt, Ansen, 2024, S.14).

Im Christentum wurde das Konzept der Selbstsorge negativ konnotiert, Selbstliebe und Selbstbezogenheit, die dem Begriff der Selbstlosigkeit stand damals im Gegensatz zueinander. Erst in den letzten Jahrzehnten wurde das Konzept der Selbstfürsorge im psychologischen und medizinischen Bereich anerkannt.: „Die Fähigkeit von Einzelpersonen, Familien und Gemeinschaften, die eigene Gesundheit zu fördern und zu erhalten, Krankheiten vorzubeugen bzw. damit umzugehen - mit oder ohne Unterstützung durch das Gesundheitssystem.“ (vgl. Reichart, 2021, S. 16, WHO 2009, S. 2). Es zeigt sich, dass Selbstfürsorge weit über individuelle Bedürfnisse hinausgeht und auch sozial und gesellschaftliche Dimensionen eng miteinander verwoben sind.

Das Konzept der Selbstfürsorge ist in den sozialen Berufen stark verankert, da jene Menschen besonders gefährdet sind, über ihre eigenen Grenzen zu gehen, die intensive emotionale Geschichten von anderen Menschen miterleben. Reichhart

(2021, S. 18f.) beschreibt Selbstfürsorge als eine Voraussetzung, um den Herausforderungen, sowie den zu erfüllenden Erwartungen des (Berufs-) Alltags standhalten zu können. Es bedeutet ferner Eigenverantwortung zu übernehmen und steht zwischen den Extremen wie Aufopferung und Egoismus, mit dem Versuch die Balance zu schaffen sich selbst gut zu managen, sodass es uns und unserem Umfeld gut geht. (vgl. Reichhart 2021, S. 19). Durch den Austausch mit anderen Menschen resultiert diese Notwendigkeit der Selbstfürsorge, die mit ihren Verhaltensweisen und Themen eine große Herausforderung darstellen.

Indem man die Belange der Klient:innen mit den eigenen Möglichkeiten in Einklang gebracht werden, ist es weiters möglich die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten und die für einen selbst wesentliche Selbstfürsorge zu erreichen (vgl. Groen, Weidtmann, Vaudt, Ansen, 2024, S. 14f.).

Zusammengefasst wird Selbstfürsorge aus unterschiedlichen Ansätzen wie folgt verstanden:

- Ein wertschätzender und liebevoller Umgang mit sich selbst inklusive Achtung des eigenen Befindens.
- Das Kümmern von eigenen Bedürfnissen auch unter Berücksichtigung von Körpersignalen.
- Das Interesse an einer Optimierung des eigenen Wohlbefindens.
- Ein angemessener Umgang mit Belastungen, die Nutzung von eigenen Ressourcen.
- Das Erkennen eigener Gestaltungsspielräume (vgl. Groen, Weidtmann, Vaudt, Ansen, 2024, S. 15 zit. nach Dahl, 2021, S. 734 ff.).

Als eine der Mitgestalter:innen des modernen Selbstmitgefühls- Konzepts, das eng mit Selbstfürsorge verbunden ist, gilt Kristin Neff (2023, S. 85ff.).

Diese definiert Selbstmitgefühl als „eine wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber, besonders in schwierigen Zeiten“. Es ist eine Fähigkeit seine eigenen Grenzen zu erkennen, sich Erholung zu gönnen, sowie das eigene Wohlbefinden nicht hinter Leistungsanforderungen zurückzustellen.

Aus logotherapeutischer Perspektive umfasst die Sinnorientierung auch den bewussten Umgang mit sich selbst- mit dem Ziel, ein erfülltes, verantwortliches Leben zu führen. In diesem Kontext ist Selbstfürsorge eine Haltung, die es dem

Menschen ermöglicht seine Aufgaben im Leben authentisch und nachhaltig zu erfüllen. Selbstfürsorge wird zur Voraussetzung von Sinnverwirklichung. Es ist notwendig in besonders herausfordernden Berufen sich selbst als Person mit Werten, Bedürfnissen und Grenzen ernst zu nehmen.

Denn wer sich selbst vernachlässigt, läuft Gefahr in einen Zustand innerer Leere zu geraten! Ein Zustand, den Frankl als zentrale Krankheitsursache unserer Zeit beschreibt. (vgl. Frankl 1982, S. 149). Die Logotherapie ermutigt Eigenverantwortung gegenüber sich selbst zu übernehmen, als Ausdruck von Würde, Selbstachtung und innerem Wachstum.

### **3. Die Bedeutung und Wichtigkeit von Selbstfürsorge**

Die Arbeit im psychosozialen Bereich, die sich mit Themen wie Krankheit, Leid, Tod und Krisen beschäftigt, erfordert neben fachlichem "Know-How" auch eine Empathie-Fähigkeit und emotionale, sowie innere Stabilität. Für eine selbstfürsorgliche Haltung ist es daher entscheidend, sich von den Klient:innen angemessen abzugrenzen, diesen ihre Mitverantwortung für das Gelingen des beratenden/therapeutischen Prozesses zu übertragen, auf eine Balance zwischen Privatleben und Berufsleben zu achten, sowie offen zu sein und sich von anderen inspirieren zu lassen. (vgl. Groen, Weidtmann, Vaudt, Ansen, 2024, S. 15, zit. nach Gödde&Zirfas, 2021, S. 71.f). Damit keine Schieflage und Dysbalance in Richtung Selbstaufopferung entsteht, ist ein Ausbalancieren der verschiedenen Ebenen erforderlich; eine Tätigkeit im sozialen Bereich ist oft eine Berufung und hoch sinnvoll.

Das Risiko einer psychosomatischen Erkrankung, sowie damit einhergehend auch Burnout oder Depressionen zu erleiden, steigt durch das Hören und Erleben von belastenden Situationen der Klient:innen an, wenn nicht ausreichend für sich selbst gesorgt wird (vgl. Stamm 2010, S.3 ff.; Figley 1995, S.7). Dies bedeutet konkret, sich bewusst mit der eigenen Rolle und Verantwortung auseinanderzusetzen, gesunde Grenzen ziehen zu können, regelmäßige Erholungsphasen zu planen, Supervision in Anspruch zu nehmen, sowie eigene Sinnquellen zu erkennen. Im Zusammenhang mit der Logotherapie bedeutet es, sich seiner eigenen inneren Haltung bewusst zu sein, um nicht in die Überforderung oder gar Sinnleere zu gelangen. Die tragische Trias- Schmerz, Schuld und Tod sind zwar Bestandteile des Lebens, denen der Mensch begegnet, aber nicht ausgeliefert ist. Mittels Selbstfürsorge wird es

ermöglicht, der Trias mit Wertorientierung und Freiheit zu begegnen. (vgl. Frankl 1990, S. 43).

Die Zielgruppe sind die Führungskräfte, welche durch die hohen Anforderungen wie Zielorientierung, Empathie, Konfliktfähigkeit, Teamfähigkeit und Coaching in ihrer Selbstfürsorge gefährdet sind. Vor allem wenn sie sich durch hohe Erwartungen an sich selbst, ihre Leistung oder Verantwortungsübernahme für Andere zu definieren gilt. Neben der körperlichen und psychischen Regeneration ist es wichtig auch die eigene Sinnorientierung zu pflegen, Entscheidungen in Einklang mit eigenen Werten zu treffen, sowie diese Prioritäten bewusst setzen zu können. Führungskräfte agieren als Vorbild, wer sich selbst gut führt, spiegelt dieses Verhalten auch auf andere, um gut auf sich zu achten. Eine sinnstiftende und gesundheitsfördernde Unternehmenskultur kann gelingen, wenn Selbstfürsorge als Bestandteil von Leadership verstanden wird und bedeutet einen Ausdruck der Verantwortung, die eine Führungskraft sowohl sich selbst als auch dem Unternehmen gegenüber innehat. Die Sinnorientierung im Beruf, also Führung mit Sinn wirkt motivierend, gesundheitsfördernd und stärkend, Führung ohne Sinn wiederum führt langfristig zur Erschöpfung (vgl. Frankl 1982, S. 140).

#### **4. Motivation für psychosoziale Berufe und Managementfunktionen**

Die Motivation in psychosozialen Berufen tätig zu sein, resultiert aus dem Bedürfnis heraus anderen Menschen zu helfen, sie auf ihrem Weg zu begleiten und einen sinnvollen Beitrag zum Gemeinwohl zu leisten (vgl. Hüther 2016, S. 97). In Managementfunktionen steht oft der Wunsch nach Übernahme von Verantwortung für Teams und Unternehmen, organisationale Entwicklungen zu ermöglichen, als auch Veränderungsprozesse zu gestalten, im Vordergrund (vgl. Malik 2017, S. 41).

Die Forschungsergebnisse zur Motivation in psychosozialen Berufsfeldern tätig zu sein vermitteln ein heterogenes Bild. Es wird zwischen „Seekern“, die zielorientiert einen psychosozialen Beruf wählen, „Findern“, die zufällig in diesem Bereich Fuß fassen und „Settlern“, die aufgrund von persönlichen Hintergründen diesen Berufszweig auswählen, unterschieden. Weiters spielen intrinsische Motive, wie fachliches Interesse, eine erwartete erfüllende Berufstätigkeit, sowie extrinsische Motive wie eigenständiges Arbeiten, persönliche Entwicklungsmöglichkeiten oder Arbeitsplatzsicherheit, eine wesentliche Rolle. (vgl. Groen, Weidtmann, Vaudt, Ansen, 2024, S. 24).

Im Zusammenhang mit der Logotherapie sind diese sinnorientierten Motive miteinander verknüpft, da der Mensch als auf Sinn ausgerichtetes Wesen verstanden wird, der ein existentielles Bedürfnis hat, seinem Leben und Wirken Bedeutung zu geben. (vgl. Frankl 1990, S. 43). Indem ein Beitrag zu einer größeren Aufgabe geleistet wird, gestaltet man ein Umfeld bzw. man engagiert sich und folglich kann dieses somit als Ausdruck dieses Bedürfnisses verstanden werden, um in einem psychosozialen oder leitendem Berufsfeld tätig zu sein.

#### **4.1. Belastungen & Folgen in psychosozialen Berufen und Managementfunktionen**

Zu den Belastungsfaktoren in sozialen Arbeitsfeldern zählen neben den emotionalen Anforderungen, oft in kritischen beziehungsorientierten Situationen, eine hohe Arbeitslast, die in Zusammenhang mit Zeitdruck und dicht gefolgt von einemeingehendem Qualitätsverlust, Personalmangel, zu viele administrative Aufgaben, ein geringes Angebot an betrieblichen Sozialleistungen, sowie ein Einkommen im unteren Mittelwert der Gesellschaft. (vgl. Groen, Weidtmann, Vaudt, Ansen, 2024, S. 26).

Die hohen Belastungen in psychosozialen Berufen, als auch in Managementfunktionen, können trotz der sinnstiftenden Aspekte emotionale als auch gesundheitliche Folgen haben:

- Dauerhafte Erreichbarkeit und Leistungsdruck:  
Besonders in Führungsfunktionen wird durch die fortschreitende Digitalisierung und globale Vernetzung vorausgesetzt, was zu einer Überarbeitung und Burnout führen kann (vgl. Hüther 2016, S. 151).
- Cooling out:  
Im Vergleich zu Burnout, ist Cooling out eine andere Reaktionsweise, die durch eine Distanzierung und eine abnehmbare Einsatzbereitschaft charakterisiert ist. Es ist ein Prozess, der dem Abbruch und dem Wechsel von Karrieren und Berufswegen vorausgehen kann (vgl. Groen, Weidtmann, Vaudt, Ansen, 2024, S. 77f., zit. nach Matthies, 2021, S. 415 ff.).
- Auftreten von körperlichen Symptomen:  
Appetitverlust oder Schlafstörungen, psychische Erschöpfung in Form von Kopfschmerzen, Müdigkeit, Magen- und Verdauungsbeschwerden, Nervosität, Reizbarkeit sowie Niedergeschlagenheit (vgl. Groen, Weidtmann, Vaudt, Ansen, 2024, S. 27, zit. nach Bauknecht & Wesselborg, 2021, S. 328ff.).

- Rollenkonflikte und Überverantwortung:  
Durch das Mitfühlen mit Klient:innen und deren Schicksalsschläge kann übermäßige Verantwortungsübernahme entstehen. Auch Führungskräfte befinden sich in einem Spannungsfeld zwischen Erwartungen der Unternehmensführung, der Mitarbeiter:innen und eigenen Wertvorstellungen (vgl. Malik 2017, S. 124).
- Emotionale Erschöpfung, welche die permanente Auseinandersetzung mit Schicksalsschlägen, als auch Krisen bzw. Notsituationen kann in einer inneren Erschöpfung und dem einem Gefühl der Ausgebranntheit resultieren.
- Sekundäre Traumatisierung:  
Es können ähnliche Belastungen und Symptomaten wie bei denen der Betroffenen entstehen, wenn Traumata miterlebt werden (vgl. Figley, 1995, S.7).
- Fehlende Selbstfürsorge:  
Wenn die eigene Fürsorge zugunsten der Verantwortung für andere vernachlässigt wird, kann dies zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen in beiden Berufsfeldern führen.

Als Folgen von mangelnder Selbstfürsorge in psychosozialen Berufen und Managementfunktionen können Burnout, psychosomatische Beschwerden bis hin zu depressiven Störungen und einem Verlust der beruflichen Leistungsfähigkeiten resultieren. Wenn der Mensch keinen Zugang zu seinen persönlichen Werten und Sinnquellen hat, kann ein „existentielles Vakuum“ entstehen, was als Zustand innerer Leere und Sinnverlust bezeichnet wird. (vgl. Frankl 1990, S. 149). Nicht nur die eigene Gesundheit wird durch unzureichende Selbstfürsorge beeinträchtigt, auch die Arbeitsfähigkeit und das Arbeitsklima wird gefährdet. Der Sinnverwirklichung im Beruf wird somit die Beachtung der eigenen Selbstfürsorge vorausgesetzt, als auch zur berufsethischen und gesundheitlichen Notwendigkeit angesehen. Somit wird die bewusste Pflege von Selbstfürsorge als Akt der Sinnverwirklichung angesehen. Nicht nur die beruflichen Belastungen ertragen zu können, sondern auch eine innere Haltung zu gestalten.

## 5. Qualitative Interviews

### 5.1. Methodik

Im Rahmen dieser Arbeit wurden drei qualitative, leitfadengestützte Interviews geführt, um einen praxisnahen Einblick in die Bedeutung und Umsetzung von Selbstfürsorge in psychosozialen Berufen und Managementfunktionen zu erhalten. Zwei Interviews wurden mit Führungskräften eines IT-Unternehmens, eines mit einer erfahrenen Lebens- und Sozialberaterin geführt.

Die Methodik qualitativer Interviews eignet sich, um persönliche Erfahrungen, subjektive Wahrnehmungen und individuelle Einschätzungen zu erfassen (vgl. Helfferich 2019, S. 25). Es wird eine thematische Struktur sichergestellt, lässt aber auch Raum für Gedanken und vertiefende Erzählungen zu.

Folgende thematische Schwerpunkte wurden im Interviewleitfaden behandelt:

- Persönliches Verständnis von Selbstfürsorge
- Bedeutung von Selbstfürsorge im eigenen Berufsalltag
- Umgang mit Belastungen und Stress
- Maßnahmen der Selbstfürsorge und Hindernisse
- Einschätzung der Rolle von Sinn und Werteorientierung für Selbstfürsorge
- Wünsche und Empfehlungen für eine gesundheitsförderliche Berufspraxis

Die Interviews wurden anonymisiert und inhaltsanalytisch ausgewertet und zusammengefasst. Folgende 13 Fragen wurden gemeinsam mit den Interviewpartner:innen behandelt:

1. Welche Bedeutung hat Selbstfürsorge für dich persönlich und im beruflichen Alltag?
2. Wie gelingt es dir trotz hoher Verantwortung und Belastung im Führungsalltag gut für dich selbst zu sorgen? Welche Strategien zur Selbstfürsorge hast du in deinem Berufsalltag integriert?
3. Gab es im Berufsleben Phasen, in denen die eigene Selbstfürsorge vernachlässigt wurde? Was waren die Folgen?
4. Wie erlebst du den Zusammenhang zwischen deiner Selbstfürsorge und deiner Führungsqualität?

5. Welche Rolle spielt Sinnorientierung für dich im Bezug auf deine Selbstfürsorge?
6. Inwieweit förderst du auch bei deinen Mitarbeiter:innen eine Kultur der Selbstfürsorge?
7. Welche inneren und äußeren Hindernisse erschweren es dir regelmäßig für dein eigenes Wohl zu sorgen?
8. Wie frühzeitig erkennst du Anzeichen von Überlastung bei sich selbst und welche präventiven Schritte ergreifst du?
9. Welche Ressourcen oder Rituale hast du entwickelt, um in belastenden Zeiten innerlich stabil zu bleiben?
10. Welche Rolle spielen Supervision oder Coaching in deiner Selbstfürsorge?
11. Wie nimmst du dich selbst als Mensch in deiner Rolle als Führungskraft wahr und wie hilft dir diese Selbstwahrnehmung bei der Selbstfürsorge?
12. Was würdest du anderen Führungskräften/psychosozialen Berater:innen in Bezug auf Selbstfürsorge aus deiner Erfahrung her mitgeben?
13. Welche Tipps hast du bzw. würdest du anderen raten die Schwierigkeiten haben, Selbstfürsorge in ihren Arbeitsalltag zu integrieren?

## **5.2. Zentrale Erkenntnisse**

### *Frage 1-3: Selbstfürsorge im (Führungs-) Alltag*

Alle Interviewpartner:innen sehen Selbstfürsorge als zentrale Voraussetzung für ihr eigenes Wohlbefinden und ihre Führungsqualität. Es werden unter anderem Zeit für sich selbst, Sport, Gespräche mit Vertrauten, Ausüben von Ritualen und digitale Auszeiten als wichtige Elemente genannt. Um dauerhaft leistungsfähig und empathisch führen zu können, wird Selbstfürsorge als essenzielle Basis verstanden. Ein Interviewpartner hat erst durch seine Sabbatical Auszeit seine Schlafstörungen in den Griff bekommen und erkannt, wie wichtig es ist auf sich zu achten und nachhaltige Selbstfürsorge zu praktizieren. Eine andere Teilnehmerin hebt hervor, dass sie sehr großen Wert darauf legt, ihre Energien aufgrund der beruflichen Anforderungen gut einzuteilen, eine dritte Person beschreibt Selbstfürsorge als Kern von Lebensfreude, die im Beruf eine zentrale Rolle spielt. Es werden

unterschiedliche Strategien angewendet, um Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen:

- Klare zeitliche und organisatorische Strukturen, wie das Erstellen von Wochenplänen und das Festlegen von arbeitsfreien Zeiten an Wochenenden
- Kommunikation und Transparenz gegenüber Kolleg:innen und Mitarbeiter:innen, um die eigenen Grenzen zu artikulieren
- Entwicklung von Ritualen, wie regelmäßige Sporttage, Frühstücken ohne digitale Medien oder Gartenarbeit sowie bewusst gesetzte Ruhephasen
- Bewusstes Denken in Phasen, um Stressperioden von Erholungszeiten abzugrenzen und sich nach erreichten Zielen gezielt zurückzunehmen
- Flexibilität und Anpassung der eigenen Pläne, ohne dabei das übergeordnete Ziel der Selbstfürsorge aus den Augen zu verlieren
- Im privaten Bereich wird der Druck zur Perfektion in allen Lebensbereichen reduziert, Aufgaben werden aufgeteilt und Unterstützung durch das Umfeld angenommen

Die Folgen von mangelnder Selbstfürsorge resultierten in:

- Schlafstörungen, körperlicher Belastung und dem Entstehen gesundheitlicher Beschwerden
- Vernachlässigung von Bewegung und sportlichen Aktivitäten wirkt sich negativ auf das Wohlbefinden aus
- Emotionale Erschöpfung, Gereiztheit und Unzufriedenheit in bestimmten beruflichen Rollen
- In einem Fall wurde aufgezeigt, dass das Festhalten an einer beruflichen Rolle, die keine Freude bereitet, zu einer inneren Leere und dem Empfinden von Pflichtbewusstsein ohne persönliche Erfüllung geführt hat

Diese Phasen zeigten den Befragten auf, wie notwendig kontinuierliche Selbstfürsorge und bewusste Grenzsetzungen sind.

#### *Frage 4: Zusammenhang zwischen Selbstfürsorge und Führungsqualität*

Es wird von allen Interviewpartner:innen bestätigt, dass das eigene Wohlbefinden einen direkten Einfluss auf den Umgang mit der Führung von Mitarbeiter:innen bzw. Umgang mit Klient:innen hat. Es treten Gereiztheit, fehlende Empathie und Ungeduld bei mangelnder Selbstfürsorge auf. Ein authentisches Auftreten mit Gelassenheit und Fokus im Führungsalltag inklusive Vorbildfunktion wird durch gute Selbstfürsorge gewährleistet.

#### *Frage 5: Rolle der Sinnorientierung im Bezug auf Selbstfürsorge*

Als zentrale Ressource wird Sinn in der Arbeit von allen Interviewpartner: innen erlebt. Es wirkt motivierend und entlastend, wenn Raum für Selbstverwirklichung sowie Sinnorientierung geboten wird, das langfristig Stabilität und Begeisterung fördert. Weiters trägt Wertschätzung, positives Feedback und Freude bzw. Spaß an der Arbeit zum Wohlbefinden bei.

#### *Frage 6: Förderung einer Selbstfürsorge Kultur im Team*

Die befragten Führungskräfte sehen sich in ihrer Vorbildfunktion dafür verantwortlich, Freiräume sowie Möglichkeiten für individuelle Selbstfürsorge bei Mitarbeiter:innen zu schaffen und ermutigen diese, Eigenverantwortung für ihr Wohlbefinden zu übernehmen, eigene Grenzen zu setzen sowie individuelle Routinen zu entwickeln.

#### *Frage 7: Innere und äußere Hindernisse*

Es werden hohes Arbeitsvolumen, finanzielle Sorgen, Krankheit und familiäre Verpflichtungen als äußere Hindernisse für eine beständige Aufrechterhaltung der Selbstfürsorge genannt. Auf innerer Ebene behindern diese die eigenen überhöhten Leistungsansprüche, Perfektionismus und emotionale Belastungen. Der Umgang mit Gefühlen sowie das Zulassen dieser in Kombination mit dem Annehmen von Unterstützung von Außen, wurde als Lernprozess beschrieben.

#### *Frage 8: Anzeichen von Überlastung und Prävention*

Als erste Anzeichen von Überlastung werden überwiegend Schlafstörungen, Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten und körperliche Symptome wie z.B. Rückenschmerzen genannt. Die Interviewpartner: innen nannten das Einlegen von bewussten Pausen, Gespräche mit vertrauten Personen, Sport, radikales Streichen von Terminen sowie Gartenarbeit und Naturaufenthalte als präventive Maßnahmen.

#### *Frage 9: Ressourcen und Rituale*

Als Rituale werden Zeit in der Natur, Frühstücken, Buchlesen, Gespräche mit Familie/Vertrauten Kolleg: innen sowie digitale Auszeiten genannt, Hobbys wie Sport sind zentrale Ressourcen. Um belastende Phasen zu überstehen, wird die Wichtigkeit von regelmäßigen Auszeiten betont.

#### *Frage 10: Rolle von Supervision und Coaching*

Alle Interviewpartner: innen nehmen Coaching, Supervision oder kollegialen Austausch in unterschiedlichen Ausprägungen in Anspruch. Diese Gespräche sind von Bedeutung für die Selbstreflexion, um berufliche Herausforderungen zu besprechen, Ressourcen zu aktivieren und belastende Situationen einzuordnen.

### *Frage 11: Selbstwahrnehmung in der Führungsrolle*

Die Führungskräfte beschreiben sich selbst als authentisch, empathisch, fürsorglich, und transparent. Die Selbstwahrnehmung hilft, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und den Umgang mit Mitarbeiter:innen bewusster zu gestalten. Die Vorbildfunktion wird teilweise als belastend empfunden, wenn diese mit fremden Erwartungen einhergeht. Die psychosoziale Lebens- und Sozialberaterin versteht sich als klare, ehrliche Beraterin, die Hoffnung vermittelt; durch diese Klarheit wird ihre eigene Selbstfürsorge unterstützt.

### *Frage 12+13: Tipps für andere Führungskräfte/psychosoziale Berater: innen*

Es werden Empfehlungen, wie bewusste Freizeitgestaltung, Auszeiten von digitalen Medien, Dankbarkeitsrituale, Auszeiten wie z.B. Sabbatical sowie Gesprächen mit Vertrauenspersonen sowie professionellen Begleitungen, genannt. Es ist wichtig auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und rechtzeitig entgegenzusteuern, bevor körperliche Symptome oder Überforderung entstehen.

## **5.3. Fazit**

Die Auswertung der Interviews verdeutlicht, dass Selbstfürsorge nicht nur eine persönliche, sondern auch eine organisationale Relevanz besitzt. Sie beeinflusst sowohl die eigene Gesundheit, die Führungsqualität und die Vorbildfunktion, als auch das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen bzw. Klient:innen. Wer gut für sich selbst sorgt, kann empathischer, ausgeglichener und effektiver führen. Durch das bewusste Setzen von Grenzen und Einhalten von Auszeiten, wird eine wichtige Kultur der Achtsamkeit und des respektvollen Miteinanders vorgelebt.

Sinnorientierung, Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse, der Einsatz von Ritualen, soziale Unterstützung sowie professionelle Begleitung wurden als zentrale Ressourcen identifiziert. Es ergeben sich Hindernisse von äußeren Belastungen und inneren Ansprüchen, wobei der bewusste Umgang mit diesen Faktoren ein wichtiger Teil der Selbstfürsorgepraxis ist. Eine gelingende Selbstfürsorge ist ein Zusammenspiel aus Selbstwahrnehmung, Sinnhaftigkeit, sozialem Austausch sowie organisationalen Rahmenbedingungen. Eine offene Unternehmenskultur, die Selbstfürsorge thematisiert und ermöglicht, wirkt hier als treibende Kraft.

Die Interviews zeigen auf, dass Selbstfürsorge ein zentrales Element der Führungsverantwortung ist. Es zeigen sich drei folgende Dimensionen:

### **1. Individuelle Verantwortung**

Selbstfürsorge wird als persönlicher Auftrag wahrgenommen, der unmittelbar mit der psychischen und körperlichen Gesundheit, der emotionalen Stabilität sowie der Führungsqualität verbunden ist. Es ist von wesentlicher Bedeutung sich selbst zu reflektieren und Überlastungsanzeichen frühzeitig zu erkennen.

### **2. Organisationaler und kultureller Einfluss**

Eine offene Unternehmenskultur, die Selbstfürsorge fördert trägt maßgeblich zur Motivation sowie Gesunderhaltung der Führungskräfte sowie Mitarbeiter:innen bei.

### **3. Sinnorientierung als Ressource**

Das Erleben von Wirksamkeit und Freude sowie Sinn in der Arbeit tragen bei Führungskräften dazu bei, auch in herausfordernden Situationen stabil und motiviert zu sein. Eine wichtige Ressource ist Sinnhaftigkeit, um Belastungen zu relativieren und resilient zu bleiben.

Die Interviews mit den Führungskräften und der psychosozialen Lebens- und Sozialberaterin haben wertvolle Einblicke in die Praxis der Selbstfürsorge und auch deren Bedeutung für Führung gegeben. Alle Interviewpartner: innen haben angemerkt, dass in stressigen Zeiten die Selbstfürsorge leidet und immer aktiv bewusst gemacht werden muss, auch für sich selbst zu sorgen. Das hohe Verantwortungsbewusstsein im Zusammenhang mit hohem Zeitdruck und dem Wunsch für andere da zu sein wurden als Hindernisse für die eigene Fürsorgepflicht genannt. Oft werden die eigenen Bedürfnisse hintenangestellt und es ist ein immer wiederkehrender Prozess Prioritäten zugunsten der eigenen Gesundheit zu setzen. Es zeigen sich unterschiedliche Zugänge, sowie Strategien um Umgang mit Belastung, Überforderung und dem eigenen Anspruch. Selbstfürsorge wird als bewusster und aktiver Prozess beschrieben, der regelmäßige Reflexion sowie konsequente Umsetzung im Alltag erfordert. Es bestehen Hindernisse sowohl auf organisationaler als auch auf persönlicher Ebene, dabei spielen Perfektionismus, emotionale Abgrenzung und überhöhte Ansprüche eine wesentliche Rolle. Die Annahme, dass Führungskräfte, die auf ihr eigenes Wohlbefinden achten, empathische, klarer und motivierender führen können, wird bestätigt; sie tragen aktiv zu einer gesunden und wertschätzenden Unternehmenskultur bei und agieren als Vorbilder. Eine tragende Kraft ist die Sinnorientierung, die es ermöglicht, selbst

herausfordernde Situationen als bedeutsam zu erleben und auch persönliche Ressourcen zu aktivieren. Ein klares, „Warum“ im Beruf hilft, auch schwierige „Wie“ Umstände zu überstehen. (vgl. Frankl 1982, S. 84).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass eine gezielte Achtung und aktive Pflege der Selbstfürsorge ein wertvoller und notwendiger Beitrag zu nachhaltiger Gesundheit, Mitarbeiterbindung sowie Führungskompetenz ist.

## **6. Roadmap zur Stärkung der Selbstfürsorge im (Arbeits-)Alltag**

In psychosozialen Arbeitsfeldern ist - aufgrund der beruflichen Anforderungen - ein selbstfürsorglicher Blick auf die eigene Person notwendig. Die Reflexion täglicher beruflicher Stressoren, auf der einen und die Reflexion des eigenen Wohlbefindens auf der anderen Seite, stellen dabei die Grundlage dar. Die daraus abgeleiteten präventiven Strategien zur Gesundheitsförderung und Stressbewältigung können sowohl im Arbeitsalltag als auch im Privaten genutzt werden.

Es wird wie folgt unterschieden in:

- instrumentelles Stressmanagement, also der unmittelbaren Organisation beruflicher Aufgaben
- mentales Stressmanagement, was die Reflexion persönlicher Einstellungen, Erwartungen und Motive meint
- regeneratives Stressmanagement, d.h. das Beibehalten bzw. Fördern einer Balance zwischen Arbeit und dem Privatleben
- Regulation von Anspannung

Weiters tragen die Konzepte Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zum Erhalt der Gesundheit bei, ebenso wie gesunde Ernährung und Sport. (vgl. Groen, Weidtmann, Vaudt, Ansen, 2024, S. 142).

Reichhart (2021, S. 111 ff.) hat acht Meilensteine entwickelt, die als praxisnahe Roadmap zur Stärkung der eigenen Selbstfürsorge dienen:

### **1. Umgang mit Stressoren**

Identifikation und Reduktion alltäglicher Stressfaktoren, um Energie zu wahren. Veränderbare Stressoren aktiv angehen wie z.B. Optimierung von Arbeitsabläufen, Ansprechen von Konflikten, Delegieren von Aufgaben.

„Nein“ sagen zu Üben; nicht veränderbare Stressoren anders bewerten mittels Achtsamkeitsübungen, um gelassener zu reagieren, Gedankenstopp Techniken bei Grübeleien sowie Akzeptanz entwickeln für das, was außerhalb

der eigenen Kontrolle liegt, ist demnach besonders hervorzuheben. Durchführen von Entspannungstechniken, Atementspannungen, digitale Auszeiten einplanen sowie bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf das Gelingende und Gute.

## **2. Energie gewinnen durch das Aufstocken von Ressourcen**

Kräftigung der inneren und äußeren Kraftquellen, wie ausreichend Schlaf, Bewegung und soziale Unterstützung, um die Resilienz zu stärken.

## **3. Optimismus stärken**

Entwicklung einer positiven Grundhaltung wie z.B. durch Dankbarkeitsrituale.

## **4. Achtsamkeit leben**

Lernen im Hier und Jetzt präsent zu sein, um automatische Reaktionen zu durchbrechen und bewusste Entscheidungen zu treffen.

## **5. Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung stärken**

Indem Verantwortung für das eigene Handeln übernommen wird, wird die Fähigkeit Herausforderungen zu meistern, gestärkt.

## **6. Sich selbst und anderen gegenüber Grenzen setzen**

Erkennen sowie respektieren der eigenen Grenzen und klare Kommunikation dieser, um sich vor Überforderung zu schützen.

## **7. Soziale Beziehungen und soziales Verhalten**

Pflegen von unterstützenden Beziehungen und selbst ausüben von sozialem Verhalten, um das Wohlbefinden zu steigern.

## **8. Loslassen von Dingen, Gefühlen und Menschen**

Loslassen von belastenden Gedanken, Gefühlen und negativen Beziehungen, um Raum für Neues und Positives zu schaffen.

Diese Meilensteine bieten eine strukturierte Anleitung, um Selbstfürsorge im Alltag zu integrieren und das persönliche Wohlergehen nachhaltig zu optimieren (vgl. Reichhart, 2021, S. 112 ff.).

Im Logbuch Resilienz von Sylvia Kéré Wellensieck (vgl. Wellensieck, 2020, S. 23 ff.) werden praxisnahe Übungen vorgestellt, die dabei unterstützen, Selbstfürsorge systematisch im eigenen Leben zu verankern. Die folgende Übersicht fasst fünf zentrale Tipps zusammen, die sich besonders für den Einstieg in eine bewusst Selbstfürsorgepraxis eignen und sowohl präventiv als auch in belastenden Situationen angewendet werden können.

| Nr. | Tipp                           | Ziel und Inhalt                                                                                  |
|-----|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Energiebilanz erstellen        | Energiequellen und – räuber im Alltag identifizieren, dokumentieren und bewusst steuern          |
| 2   | Ressourcen aktivieren          | Persönliche Stärken, positive Erfahrungen und unterstützende Netzwerke bewusst machen und nutzen |
| 3   | Achtsamkeit üben               | Eigene Wahrnehmung für den Moment schärfen, Stressreaktionen früh erkennen, innere Ruhe fördern  |
| 4   | Grenzen setzen                 | Eigene Bedürfnisse und Belastungsgrenzen erkennen und klar kommunizieren                         |
| 5   | Ziele definieren und verfolgen | Konkrete, realistische Selbstfürsorge Ziele formulieren, priorisieren und schrittweise umsetzen  |

**Tabelle 1- 1- 5 zentrale Tipps der Selbstfürsorgepraxis (vgl. Wellensieck, 2020, S. 23 ff.)** Anm. Tabelle wurde selbst erstellt

Diese fünf Ansätze bieten eine wertvolle Grundlage, um die eigene Resilienz zu stärken und psychische sowie körperliche Ressourcen gezielt zu pflegen (vgl. Wellensieck, 2020, S.23ff.).

Nach Kalisch (vgl. Kalisch, 2020, S. 19ff.) ist Resilienz keine angeborene Eigenschaft, sondern kann durch bestimmte Denk- und Verhaltensweisen gefördert werden. Es wird als Fähigkeit beschrieben, nach Stresserfahrungen gesund zu bleiben oder wieder zu genesen. Es ist ein dynamischer Prozess, der durch individuelle Bewertungen und Reaktionen auf Stressoren beeinflusst wird. Ein realistischer Optimismus hilft dabei Stressoren als weniger bedrohlich wahrzunehmen und fördert die psychische Widerstandsfähigkeit. Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen ist ein zentraler Faktor für Resilienz. Menschen die sich als handlungsfähig erleben, können besser mit Stress umgehen und erholen sich schneller von Rückschlägen. Ein moderates Maß an Stress kann die Resilienz stärken, indem es als Training für zukünftige Belastungen dient. Kalisch's Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung von Selbstfürsorge als aktive Gestaltung des eigenen Denkens und Handelns. Durch die Förderung von

Optimismus, Selbstwirksamkeit und einer positiven Stressbewertung können Menschen ihre Resilienz stärken. Das erfordert regelmäßige Reflexion, Achtsamkeit und das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen. (vgl. Kalisch, 2020, S. 19ff.)

Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl versteht den Willen zum Sinn als die zentrale motivationale Grundkraft des Menschen (vgl. Frankl, 2016, S. 45). Nach Frankl strebt der Mensch in jeder Situation nach einer Bedeutung seines Daseins und die Entfaltung eines erfüllten Lebens ist maßgeblich an das Erleben von Sinn gebunden. Die Life-Giving- Forces- Methode stammt aus der Existenzanalyse sowie der Logotherapie und wurde von Alfred Längle (vgl. Längle, 2008, 2013, 2017, S. 18 ff.) weiterentwickelt. Es ist eine ressourcenorientierte Methode, die die inneren lebensspendenden Kräfte eines Menschen („life-giving-forces“) aktiviert und bewusster zugänglich macht. Es sind Anteile und Ressourcen, die uns Lebendigkeit, Sinn und Erfüllung schenken, besonders in belastenden Situationen. Es kann als Tool für die Selbstfürsorge eingesetzt werden, um den eigenen Zugang zu positiven, stärkenden Erlebnissen sowie Haltungen wiederzufinden und im Alltag zu integrieren. Die LGF-Methode stellt ein diagnostisch-therapeutisches Instrument im Rahmen der existenzanalytischen Arbeit dar, indem sie die Sinnzentrierung Frankls in eine differenzierte Motivationsstruktur einbettet.

Die Methode unterstützt dabei existentielle Themenbereiche sichtbar zu machen, in denen der Zugang zum Sinn möglicherweise blockiert ist und zeigt Wege auf, diese Zugänge wieder zu öffnen. Sie unterstützt den logotherapeutischen Prozess der Sinnfindung, indem sie an den elementaren Grundbedürfnissen der Existenz ansetzt, um den Weg zur persönlichen Sinnverwirklichung freizumachen.

Folgende Schritte umfassen diese Methode:

- **Erinnerung an Ressourcen**

Klient:innen werden dazu eingeladen, sich an Momente zu erinnern, in denen sie sich besonders wohlfühlt, lebendig und innerlich erfüllt gefühlt haben.

- **Wahrnehmung von Gefühlen und Körperempfindungen**

In diesem Schritt tauchen Klient:innen in Emotionen und körperliche Wahrnehmungen von lebendigen, kraftvollen Momenten ein.

- **Transfer von Ressourcen in die Gegenwart**

Die damaligen Gefühle und Empfindungen werden in die Gegenwart geholt und wahrgenommen, was eine innerliche Veränderung bewirkt.

- **Integration**

Gemeinsam wird reflektiert, wie dieses Lebensgefühl bewusst öfter in den Alltag integriert werden kann, durch bestimmte Tätigkeiten, Orte, Begegnungen oder innere Haltungen.

Diese Methode kann in belastenden Alltagssituationen dabei unterstützen, die eigenen inneren Kraftquellen zu identifizieren, sowie zu aktivieren, fördert die Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und stärkt den Kontakt zum inneren Sinnempfinden.

In meinen Beratungen habe ich die Methode selbst schon angewendet und möchte dies nun in einem kurzen praktischen Beispiel illustrieren:

**Rahmen:**

Klientin: M. weiblich, 53 Jahre, Führungskraft in einem Konzern

Problemstellung: Schlafprobleme, Überlastung, innere Unruhe

Auftrag/Ziel: Stärkung der Selbstfürsorge und Aktivierung der persönlichen Kraftquellen

**Anwendung:**

- **Erinnerung an Ressourcen**

Ich habe die Klientin dazu eingeladen, sich an eine Situation bzw. an einen bestimmten Moment in ihrem Leben zu erinnern, in der sie sich besonders lebendig, leicht und erfüllt gefühlt hat. Die Klientin erzählte von einem magischen Sonnenuntergang von ihrem Urlaub in Hawaii vor einigen Jahren, in der sie am Strand gesessen ist, das Meeresrauschen gehört und den Sand unter den Füßen gespürt hat, die Meeresbrise aufgesogen hat und die schönen warmen Farben des Sonnenuntergangs auf sich wirken ließ.

- **Wahrnehmung von Gefühlen und Körperempfindungen**

Ich stellte der Klientin folgende Frage: „Was haben Sie in diesem Moment gefühlt und gespürt?“ Frau M. beschrieb ein Gefühl von Glück, Freiheit, Klarheit und innerem Frieden. Ihr Herz hat ruhig geschlagen, sie war vollkommen bei sich, in Ruhe und verbunden mit der Weite des Meeres.

- **Transfer von Ressourcen in die Gegenwart**

Ich habe die Klientin dazu eingeladen sich dieses Gefühl im Hier und Jetzt wieder herbeizuholen. Sie schloss die Augen, atmete tief ein und tauchte in diesen Moment ein. Sie schilderte, dass sie innerlich ruhiger wird, sich entspannt, ihr Atem tiefer geht und ich bemerkte ein Lächeln in ihrem Gesicht.

- **Integration**

Ich stellte der Klientin folgende Frage: „Wie können Sie dieses Gefühl des Glücks, der Freiheit und Klarheit wieder öfter in Ihr aktuelles Leben holen?“

Frau M. hat überlegt und sich dazu entschieden im Alltag öfters Spaziergänge zu machen und den Sonnenuntergang zu beobachten sowie zwei Mal im Jahr eine Reise ans Meer zu machen, da sie sich mit dem Meer sehr verbunden fühlt und dort vollkommen zur Ruhe kommen kann. Weiters werde sie in ihrem Büro ein Bild von dem Sonnenuntergang in Hawaii aufhängen und bewusste Atempausen in stressigen Phasen einbauen.

In der nächsten Sitzung schilderte Frau M., dass die Spaziergänge ihr gutgetan haben und sie dadurch wieder besser schlafen konnte. Das Bild im Büro bewirkte, dass sie sich zwischendurch an ihr Kraftgefühl erinnern konnte.

Ergänzend wird nun eine Zusammenfassung aus verschiedenen Literaturquellen für die Stärkung von Selbstfürsorge im beruflichen und privaten Alltag dargestellt.

- **Bewusstes Wahrnehmen der eigenen Emotionen**

Beim Auftreten von intensiven Emotionen innehalten und Innen – und Außenwelt abgleichen, Gefühle annehmen und durchfließen lassen, nicht festhalten oder verstärken, einfach da sein lassen und atmen (vgl. Strobach, T. & Zika, M. (2023, S. 71).

- **Planung von täglichen kurzen Pausen sowie Auszeiten**

Die Resilienz kann bereits mit fünf Minuten bewusster Atempausen oder mit einem Spaziergang an der frischen Luft gestärkt werden. Zudem tragen regelmäßige kurze Auszeiten im Arbeitsalltag zur Selbstwahrnehmung bei und reduzieren Stress (vgl. Neff 2003, S. 88). Weiters tut es hin und wieder gut sich kleine und größere Auszeiten, wie z.B. ein verlängertes Wochenende oder Kurzreisen zu gönnen, um die Energiereserven wieder aufzuladen.

- **Ermöglichung von emotionaler Entlastung**

Um Belastungen zu vermeiden und eine professionelle Distanz bzw. Abgrenzung zu wahren, können kollegiale Fallberatungen, berufsbezogene

Selbsterfahrung, Supervision oder Coaching als Begleitung hilfreich sein (vgl. Figley 1995, S. 7, Stamm 2010, S. 3 ff.). Weiters kann Intervision, der einen reflexiven und lösungsorientierten Austausch unter Fachleuten auf gleicher hierarchischer Ebene ohne externe Moderation hilfreich sein. Mit der Erfahrung des kollegialen Miteinanders kann emotionale Entlastung und Stressreduktion gelingen. Auf Teamebene können Offenheit, gegenseitiges Verständnis gefördert werden und auf individueller Ebene kann die Professionalität erhöht werden, indem ein geschützter Reflexionsraum geschaffen wird, der die subjektive Wahrnehmung auf das eigene Handeln erweitern und das selbst organisierte Lernen fördert. Intervision kann als Instrument zur Resilienzförderung über die Stärkung von Kompetenz- und Selbstwirksamkeitserleben angesehen werden (vgl. Groen, Weidtmann, Vaudt, Ansen, 2024, S. 164f.).

- **Setzen von klaren Arbeitsgrenzen**

Besonders für die Zielgruppe Führungskräfte, die eine hohe Verantwortung innehaben, sind klare Arbeitszeiten und bewusste digitale Pausen hilfreich, um Überforderung und Überlast zu vermeiden (vgl. Hüther 2016, S. 151)

- **Salutogener Führungsstil**

Führungskräfte haben eine besondere Verantwortung gegenüber ihren Mitarbeiter:innen im Bezug auf eine fürsorgliche Förderung der Selbstfürsorge. Ein transformationaler Führungsansatz, der die Motivation und Begeisterung der Mitarbeiter:innen für betriebliche Ziele in den Mittelpunkt stellt, kann die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen optimieren. Führungskräfte sollten dabei ihre eigene Gesundheit und Wohlbefinden dabei nicht außer Acht lassen und als Vorbild agieren. (vgl. Groen, Weidtmann, Vaudt, Ansen, 2024, S. 201).

- **Entwicklung von Bewältigungsstrategien**

Achtsamkeitsübungen, Journaling, Meditationen, progressive Muskelentspannung sind Methoden, die dabei helfen können, Belastungen abzubauen. (vgl. Neff 2003, S. 93)

- **Auftanken/Kraftquellen**

Identifikation von Dingen im Leben, die uns Spaß machen und uns Kraft geben, z.B. mit der „Fünf-Sinne-Hand“- es ist eine Übung, um die eigenen Ressourcen ins Bewusstsein zu rufen, sie festzuhalten und sie bewusster

nutzen zu können. Es wird auf einem Blatt Papier der Umriss einer Hand aufgezeichnet. Gestartet wird mit dem Daumen, dieser steht für die Sinnqualität des Hörens: „Was tut den Ohren gut?“ Der Zeigefinger steht für das Sehen: „Welche optischen Kraftquellen wie Farben, Bilder sind vorhanden?“ Der Mittelfinger steht für das Schmecken- „Welche „Seelennahrung“ tut gut?“ Mit dem Ringfinger wird das Riechen visualisiert- „Welche Gerüche, Düfte sind angenehm?“ Schließlich steht der kleine Finger für das Spüren im Sinne von Körperempfindungen- „Was ist entspannend, belebend, wohltuend, wie z.B. Bewegungen, Aktivitäten, Massagen etc.?“ Schließlich werden in der abgezeichneten Handfläche jene Kraftquellen ergänzt, die sich keiner einzelnen Sinnesqualität zuordnen lassen, z.B. Dinge wie Meditieren, gar nichts tun und faulenzten, Spieleabende etc. Die fertige „Hand“ soll an einer Stelle platziert werden, die täglich sichtbar ist. (vgl. Zito/Martin, 2021, S. 109f.).

- **Sich selbst etwas Gutes tun- Einführung von Ritualen**

Der Einsatz von persönlichen Ritualen im Arbeitsalltag, wie kurze Bewegungspausen, ein bewusster Kaffee in der Sonne, Musikpausen, fördern die Selbstfürsorge und wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus (vgl. Hüther 2016, S. 177). Als Start in den Tag z.B. Meditation, Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung oder Aktivierung, Start in die Arbeit z.B. Ritual mit einem Kaffee, Erstellung von To- do Listen, durch den Arbeitstag mit Pausen, Raum für Gefühle und nach Arbeitsende nachspüren und reflektieren, bewusstes Abschließen und reinigen (vgl. Groen, Weidtmann, Vaudt, Ansen, 2024, S. 27, zit. nach Zito/Martin, 2021).

- **Körperliche Selbstfürsorge**

Die psychische Stabilität wird durch gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf gewährleistet und beugt Erkrankungen wie z.B. Burnout vor.

- **Digitale Achtsamkeit**

Damit der Fokus wieder auf Wesentliches gelenkt werden kann und der Geist zur Ruhe kommt, sind medienfreie Zeiten unabdingbar. (vgl. Hüther 2016, S. 155)

- **Dankbarkeit und positive Rückschau**

Das tägliche Aufschreiben von drei positiven Momenten fördert das Wohlbefinden und die Resilienz. (vgl. Neff 2003, S. 96)

- **Logotherapeutische Reflexion- Check von Sinnen und Werten**

Die regelmäßige Reflexion der Frage: „Was verleiht meinem Leben heute Bedeutung?“ trägt zur Sinnorientierung bei und schützt vor dem existentiellen Vakuum, das Frankl als eine zentrale Gefährdung der modernen Gesellschaft beschreibt. (vgl. Frankl 1990, S. 149). Die regelmäßige Reflexion und Bewusstmachung über den erlebten Sinn im Berufsalltag stärkt die Motivation und kann Erschöpfung vorbeugen.

- **Visionsarbeit**

Die bewusste Auseinandersetzung mit der Zukunft kann dabei helfen ein klares Bild zu zeichnen, was angestrebt wird und unterstützt bei der Ausrichtung von Handlungen in jeder Lebenslage. Fragen wie: „Wie soll mein Leben in 5 Jahren aussehen, wie in 10?“ „Wie ist mein Lebensgefühl und wie sind meine Tage gefüllt (Arbeit und Privates)?“ können mittels Bilder visualisiert werden; ebenso das Schreiben eines Briefs aus der Zukunft an sich selbst- „Was rate ich dir?“ „Was ist das, was zählt?“. (vgl. Zito/Martin, 2021, S. 140f.).

Es existiert kein Standardrezept für eine gelingende Selbstfürsorge, je nach Lebenssituation und Persönlichkeit können unterschiedliche Methoden sowie Techniken hilfreich sein. Es geht um die Bewusstheit an vielen Momenten des Tages, an denen wir Einfluss darauf nehmen können, wie es uns geht. (vgl. Zito/Martin, 2021, S. 44).

Wie ein Arbeitstag bewusst gelingen kann, wurde von Zito und Martin (vgl. Zito/Martin, 2021, S. 46 ff.) ausführlich analysiert:

- **Start in den Tag**

Der Morgen ist entscheidend dafür, wie wir in den Tag starten- sich bewusst Zeit für sich nehmen und Gefühle wahrnehmen, mittels Aufschreibens auf ein Blatt Papier, führen einen Tagebuchs und/oder das Durchführen einer Meditation. Hier geht es darum ganz im Moment, im Hier und Jetzt zu sein, wahrnehmen was ist und nichts zu tun bzw. an nichts zu denken. Weiters kann Bewegung wie Yoga, Gymnastik oder ein Morgenlauf praktiziert werden, um entspannt bzw. aktiviert in den Tag zu starten. Ebenso kann es gut tun

sich mit der Natur zu verbinden mit einem Spaziergang, Rundgang durch den Garten zu machen, Pflanzen zu sehen etc. Ziel ist es, die Natur bewusst wahrzunehmen, zu atmen, die Luft zu spüren und zu riechen. Sich Zeit zu nehmen mit einer Tasse Tee oder Kaffee mit einer Zeitung, in Ruhe frühstücken kann auch als ein morgentliches Ritual eingeführt werden. (vgl. Zito/Martin, 2021, S. 46 ff).

Der Steve-Jobs-Spiegel mit der Frage: „Wenn heute der letzte Tag meines Lebens wäre, stimmt das, was ich heute tue, mit dem überein, wie ich mein Leben führen will?“ wurde von Steve Jobs 33 Jahre täglich ausgeübt und wenn seine Antwort an mehreren Tagen nein war, wusste er, dass er etwas verändern musste. (vgl. Reichhart, 2021, S. 84). Dies eignet sich, um Werte mit Handlungen abzugleichen und in Einklang zu bringen.

- **Weg zur Arbeit**

Als Übergang zwischen der privaten und beruflichen Lebenswelt kann eine Achtsamkeitsübung durchgeführt werden. Dies bedeutet mit vollem Fokus im gegenwärtigen Moment zu sein und mit allen Sinnen wahrnehmen, was gerade da ist, die Umgebung, den Körper spüren sowie Gefühle bewusst wahrzunehmen. Idealerweise ist es von Vorteil, wenn man zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit kommen kann, um noch Zeit an der frischen Luft zu verbringen; mit dem Auto kann z.B. ein Hörbuch ausgewählt oder die Lieblingsmusik eingeschaltet sein, um die Fahrt bewusst zu gestalten. (vgl. Zito/Martin, 2021, S. 49 ff.).

- **Arbeitsbeginn**

Um bewusst und fokussiert in die Arbeit zu starten, ist es von Vorteil Prioritäten zu setzen und im Laufe des Tages immer wieder zu sich zurückzukommen. Der Einsatz von „To- Do“ Listen oder „Meta-to- do“ Listen, die eine Tagesliste sowie eine längerfristige Liste mit anstehenden Aufgaben beinhaltet, können hier Unterstützung bieten. Rituale wie zunächst einen Kaffee zu trinken, einen Austausch mit Arbeitskolleg:innen zu haben, sind Handlungen, mit denen wir uns in einen Zustand des Arbeitslebens einfinden, um im Anschluss daran in einen Zustand des Privatlebens einzutauchen. Mit einer Dienstkleidung wird die Rolle des Berufs verkörpert, um nach Dienstschluss diese wieder abzulegen, durch dieses Ritual wird dem Unterbewusstsein signalisiert, dass die Themen des Berufs losgelassen

werden können, um in die Phase der Entspannung zu gelangen. Dies kann dabei helfen sich von beruflichen Themen zu distanzieren und diese in die Privatwelt nicht mitzunehmen. Ebenso können andere Symbole die berufliche Rolle signalisieren, wie z.B. ein Schmuckstück, ein bestimmtes Kleidungsstück, eine Uhr etc. (vgl. Zito/Martin, 2021, S. 54 f.). Im Setting der Beratung können Düfte oder Kerzen eingesetzt werden, um die Arbeitshandlung rituell aufzuzeigen. Weiters eignen sich Kraftquellen, wie z.B. ein Familienfoto oder ein Foto von einem Urlaub am Arbeitsplatz, um uns mit unseren Ressourcen zu verbinden und herausfordernde Situationen zu meistern.

- **Durch den Arbeitstag und Abschluss der Arbeit**

Wir haben ein limitiertes Maß an Aufmerksamkeit, um die Vielfältigkeit an Aufgaben untertags zu erledigen, daher ist es hilfreich Strategien zu entwickeln, wie es gelingen kann immer wieder innezuhalten und zu uns zurückzukommen. Hier empfiehlt sich, Arbeitsaufgaben nacheinander, statt gleichzeitig zu erledigen und Übergänge zu schaffen. Dabei werden Handlungen bewusst abgeschlossen, indem ein Innehalten von mindestens drei Atemzügen stattfindet und in sich hinein gespürt wird. Es ist wichtig sich bewusst zu machen, was alles geschafft wurde, das mit einem überlappenden Übergang von Arbeitsaufgaben nicht möglich ist. (vgl. Zito/Martin, 2021, S. 91 f.). Weiters sind Pausen erforderlich, um produktiv zu arbeiten, denn der Körper braucht Nahrung, Luft und Bewegung, das Gehirn benötigt Ruhepausen, um Erfahrungen zu verarbeiten. Ein Raum für Gefühle, damit negative Gefühle nicht aufgestaut und zeitnah wieder abfließen können sowie Humor eignen sich ebenso als gute Bewältigungsstrategien.

Nach Abschluss des Arbeitstages ist es von Vorteil den Tag Revue passieren zu lassen und zu reflektieren, was gut gelungen ist, was geschafft wurde und wofür man dankbar ist. Wenn die Gedanken bewusst auf das Positive gerichtet sind, wird diese Anerkennung des Guten eine wichtige Ressource und Kraftquelle. Ebenso ist das bewusste Abschließen des Arbeitstages vorteilhaft, um wenig ins Privatleben mitzunehmen, das kann das Aufräumen des Arbeitsplatzes sein, das Ablegen der Dienstkleidung oder Ähnliches. Der Heimweg als Übergang zwischen Arbeits- und Privatleben kann mit Achtsamkeit und Präsenz genutzt werden, vermieden werden sollten weitere

mediale Inhalte, damit das Gehirn Zeit hat alles vom Tag zu verarbeiten. Zuhause angekommen, kann eine bewusste Reinigung helfen, alles Belastende mittels einer Dusche weggespült wird. (vgl. Zito/Martin, 2021, S. 95 ff.).

## **7. Zusammenfassung der Erkenntnisse**

In dieser Arbeit wurde die Bedeutung von Selbstfürsorge in psychosozialen Berufen und Managementfunktionen im Zusammenhang mit der Logotherapie behandelt. Dabei wurde beleuchtet, wie die oben genannte Zielgruppe in belastenden Berufsfeldern ihre Selbstfürsorge gestalten und welche Bedeutung der Sinn- und Werteorientierung aufweist. Zunächst wurde die Begriffsdefinition der Selbstfürsorge erarbeitet. Diese weist die Fähigkeit auf, die eigenen körperlichen, emotionalen, geistigen und sozialen Bedürfnisse zu erkennen und aktiv für deren Einhaltung zu sorgen (vgl. Neff 2003, S. 86). Sie stellt die Grundlage für kontinuierliche Gesundheit, berufliche Leistungsfähigkeit, sowie authentische Beziehungsgestaltung dar. (vgl. Hüther 2016, S. 177). Im Kontext der Logotherapie stellt die Sinnverwirklichung im Alltag eine zentrale Bedeutung gegen psychische Erschöpfung dar, denn ein Mensch der sein „Warum“ kennt, kann auch mit herausfordernden Situationen besser umgehen, bleibt handlungs- sowie entscheidungsfähig und vermeidet den Zustand eines „existentiellen Vakuums“. (vgl. Frankl 1982, S. 84).

Die Untersuchungsergebnisse der Motivation in psychosozialen Berufen und Managementfunktionen tätig zu sein zeigen auf, dass eine sinnhafte Tätigkeit sowie das Verantwortungsbewusstsein für andere Menschen zentrale Beweggründe darstellen (vgl. Malik 2017, S. 41). Bei mangelnder Selbstfürsorge führen gerade in diesen Berufsbildern mit hohen emotionalen Belastungen, Entscheidungs- sowie Zeitdruck zu Überlast, Burnout sowie psychosomatischen Erkrankungen (vgl. Stamm, 2010. S. 3ff.).

In den geführten qualitativen Interviews kam es zur Bestätigung dieser theoretischen Annahmen. Die Interviewpartner:innen bestätigten, dass Selbstfürsorge ein bewusster Prozess ist, deren Umsetzung im beruflichen Alltag häufig durch erhöhtes Verantwortungsbewusstsein sowie Zeitdruck erschwert wird. Das Bewusstsein für persönliche Werte, klare Sinnorientierung sind der entscheidende Hebel, um berufliche Herausforderungen zu bewältigen als auch psychische Gesundheit beizubehalten (vgl. Frankl 1990, S. 43). Selbstfürsorge wird dabei nicht als isoliertes,

individuelles Anliegen betrachtet, sondern als Bestandteil professioneller Führungskultur und als präventives Element für Belastungsbewältigung und Resilienz. Die Gesprächspartner: innen betonten die Bedeutung von Selbstreflexion, klaren Grenzen, dem Erkennen eigener Bedürfnisse und dem Mut, diese auch gegenüber äußeren und inneren Erwartungen zu vertreten. Weiters resultierte, dass Hindernisse sowohl in strukturellen Bedingungen als auch in persönlichen Prägungen und Glaubenssätzen liegen. Die überhöhten Erwartungen, der eigene Perfektionismus und mangelnde emotionale Abgrenzung stellen dabei wiederkehrende Herausforderungen dar, die es individuell und organisational zu bearbeiten gilt.

Im letzten Kapitel werden Maßnahmen, sowie eine praxisnahe Roadmap entwickelt, die zur Stärkung der Selbstfürsorge im Berufs- und Privatleben beitragen können. Neben kontinuierlicher Reflexion der eigenen Sinnquellen, regelmäßiges Einlegen von Auszeiten bzw. Medienpausen, Achtung der Arbeitszeitgrenzen, bewusste Ernährung und Bewegung, sowie das Durchführen von Dankbarkeitsritualen, ist auch der Anspruch von Supervision bzw. Coaching und Intervision ein hilfreiches Tool zur Achtung der eigenen Selbstfürsorge.

## **8. Ausblick**

Aufgrund der zunehmenden Belastungen, digitaler Verdichtung, sowie gesellschaftlicher Unsicherheiten wird es künftig umso wichtiger werden, Selbstfürsorge nicht nur als private Angelegenheit, sondern auch als organisationale sowie professionelle Aufgabe zu betrachten. Indem der Mensch nicht als Reiz-Reaktions- Wesen, sondern als sinnorientiertes, freies und eigenverantwortliches Wesen betrachtet wird, kann dieses auch in herausfordernden Situationen eine Haltung entwickeln und Sinn finden, um so Überforderung zu vermeiden, wie auch berufliche Belastungen zu bewältigen. (vgl. Frankl 1990, S. 30)

Für künftige Forschungen könnte der Aspekt, wie logotherapeutische Methoden systematisch in Supervision, Intervision, Führungskräfteentwicklung und betriebliches Gesundheitsmanagement integriert werden können, beleuchtet werden. Ebenso ist der Einfluss von Sinnorientierung auf Resilienz und Burnout -Prävention ein spannendes Forschungsfeld. Weiterführend könnte es sinnvoll sein, die Perspektive der Mitarbeiter:innen in zukünftigen Erhebungen einzubeziehen, um die Wirkung der

Selbstfürsorge der Führungskräfte auf das Teamklima und die Arbeitszufriedenheit umfassender abzubilden.

Sodass Selbstfürsorge als wichtige und notwendige Ressource anerkannt und gefördert wird, spielt die Gestaltung von strukturellen Rahmenbedingungen in Unternehmen und sozialen Organisationen eine wesentliche Rolle.

Abschließend kann festgehalten werden, dass der achtsame und sorgsame Umgang mit sich selbst, die Pflege von eigenen Sinnquellen und die bewusste Verantwortungsübernahme für die eigene Gesundheit die wesentliche Grundlage für Lebensfreude, Leistungsfähigkeit und Menschlichkeit darstellt.

## 9. Literaturverzeichnis

- Bauknecht, J. & Wesselborg, B. (2021). Psychische Erschöpfung in sozialen Interaktionsberufen von 2006 bis 2018. Prävention und Gesundheitsförderung, 17, 328-335.
- Dahl, C. (2021): Selbstfürsorge. In R. -C. Amthor, B. Goldberg, P. Hansbauer, B. Landes & T. Winingerst (Hrsg.), Wörterbuch Soziale Arbeit (9. Auflage, S. 734-736). Beltz Juventa.
- Figley, Charles R. (1995): Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. New York: Brunner/Mazel.
- Frankl, Viktor E. (1982, 2016) .... „trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München. Kösel.
- Frankl, Viktor E. (1990): „Der leidende Mensch“. Piper, München.
- Frankl, Viktor E. (2016a): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. München. Kösel.
- Frankl, Viktor E. (2016b): Sinn. Freiheit und Verantwortung: Mit unveröffentlichten Texten aus dem Nachlass. Beltz Verlag.
- Gödde, Günter. & Zirfas, Jörg. (2021): Therapieziel Selbstsorge. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Helfferich, Cornelia (2019): Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews. 5. Auflage, Wiesbaden: Springer VS.
- Hüther, Gerald (2016): Wie Träume wahr werden: Die Wiederentdeckung der eigenen inneren Kraft. München: Knauer.
- Kalisch, Raffael (2020): Der resiliente Mensch. Berlin Verlag.
- Längle, Alfred (2008): Lebensqualität und Lebenssinn- Existenzanalyse in der Praxis. Wien: Facultas.
- Längle, Alfred (2013): Existenzanalyse: Ein personenzentrierter psychotherapeutischer Ansatz. Wien: Facultas.
- Längle, Alfred (2017): Die Life-Giving-Force- Übung. In: Existenzanalyse, 34 (1), 18-25.

- Malik, Fredmund (2017): Führen, Leisten, Leben: Wirksames Management für eine neue Zeit. Frankfurt: Campus.
- Matthies, H. (2021). Cooling out in der Arbeitswelt: Berufswechsel als Folge eines Mismatch von Habitus und Feld. Berliner Journal für Soziologie, 31, 415-443.
- Neff, Kristin (2023): Self Compassion: An alternative conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. In: Self and Identity, 2(2), 85-101.
- Wellensiek, Sylvia Kéré (2020): Logbuch Resilienz. Beltz Verlag.
- WHO- World Health Organization (2009): self-care in the context of primary health care.
- Reichhart, Tatjana Dr. med (2021): Das Prinzip der Selbstfürsorge. Wie wir Verantwortung für uns übernehmen und gelassen und frei werden. Kösel-Verlag, München.
- Schmid Mast, M. & Kindlimann, A. (2022): Selbstfürsorge im Beruf. Ressourcen erkennen, Stress bewältigen, Gesundheit stärken. Hogrefe Verlag.
- Stamm, Beth Hudnall (2010): The Concise ProQOL Manual. Pocatello: ProQOL.org.
- Strobach, T. & Zika, M. (2023). Logbuch Achtsamkeit und Mitgefühl: 8-Wochen-Programm für mehr Präsenz und Selbstfürsorge. Beltz Verlag.
- Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021): Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe. Beltz Juventa.

## **Tabellenverzeichnis**

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Tabelle 1 1- 5 zentrale Tipps der Selbstfürsorgepraxis..... | 20 |
|-------------------------------------------------------------|----|