

# Waldsee-Therme: Badelandschaft, Sauna- und Wellnesswelt



## UNSERE SAUNAARTEN

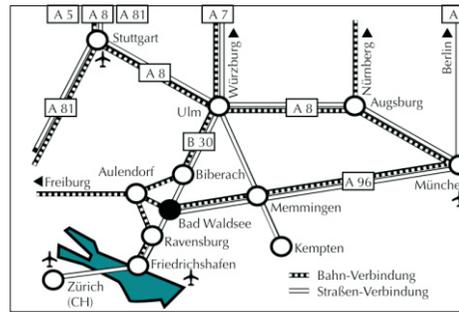
- DAMPFBAD
- THERMIUM
- SOFSAUNA
- FINNISCHE SAUNA
- URBACHSAUNA
- RHASSOUL-BAD MIT MOORZEREMONIE

## ÖFFNUNGSZEITEN

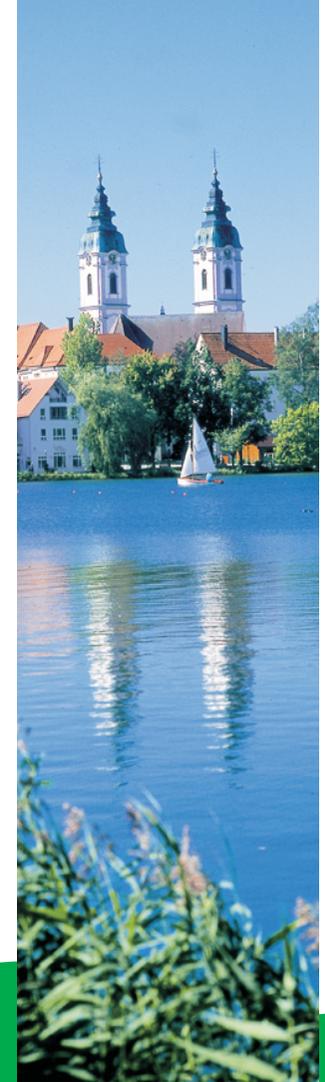
MONTAG-DONNERSTAG 13-22 UHR  
 AM DONNERSTAG IST DAMENSAUNA, AUSSER AN FEIERTAGEN  
 FREITAG-SONNTAG/FEIERTAG 11-22 UHR

Gesundheitszentrum  
 Waldsee-Therme  
 88339 Bad Waldsee

Telefon: 07524-941221  
 Telefax: 07524-941129  
 info@waldsee-therme.de  
 www.waldsee-therme.de



STÄDTISCHE  
 REHAKLINIKEN  
 BAD WALDSEE



Workshop

*Selbstfürsorge - ein hilfreicher  
 therapeutischer Ansatz*

Freitag 22.06.2018  
 09.30 - 16.30 Uhr

Städtische Rehakliniken  
 Maximilianstr. 13  
 88339 Bad Waldsee  
 www.rehakliniken-waldsee.de



## SELBSTFÜRSORGE - EIN HILFREICHER THERAPEUTISCHER ANSATZ

Selbstfürsorge bedeutet, eine innere Haltung zu gewinnen, die Wertschätzung gegenüber sich selbst ausdrückt. Wer sich selbst wertschätzt, der geht auch gut mit sich um. Die eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Kräfte werden ernst genommen, mit dem Ziel körperlich, seelisch und geistig gesund zu bleiben.

Selbstfürsorge auf körperlicher Ebene ist z.B. für ausreichend Schlaf zu sorgen und genügend zu essen und zu trinken.

Auf psychologischer/sozialer Ebene ist eine gute Selbstfürsorge sich immer wieder Auszeiten zu nehmen. Zur Selbstfürsorge gehört, dass Druck und Belastung kleiner werden, bevor Körper und Seele an ihre Grenzen kommen. Hilfreich ist auch die Vorstellung, dass man mit sich selber so umgeht, wie man mit einem guten Freund umgehen würde.

Natürlich ist es schön und macht uns glücklich, sich um andere zu kümmern, aber eben nur, wenn man sich dabei selber nicht vergisst.

In diesem Sinne:

*„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. Jh.

### Verbraucherwahrnehmung der Vorteile von Selbstfürsorge

- 77 % gaben an, Selbstfürsorge verbessere die Gesundheit und die Lebensqualität
- 72 % gaben an, sie verbessere die Prävention von Erkrankungen und Krankheiten
- 70 % gaben an, sie verbessere die Steuerung von Erkrankungen und Krankheiten
- 69 % gaben an, sie steigere ihre Unabhängigkeit
- 64 % gaben an, sie steigere ihre Produktivität
- 18 % der Befragten erkennen keine Vorteile in der Selbstfürsorge

EPPOSI Selbstfürsorge-Barometer: Quantitative Studie  
Wahrnehmung der Selbstfürsorge in Europa  
September 2013

## WORKSHOP FREITAG, DEN 22.06.2018

Chronische Belastungen und Erkrankungen führen häufig dazu, dass eigene Grenzen überschritten und gleichzeitig eigene Bedürfnisse vernachlässigt werden. Betroffene müssen wieder lernen, mehr auf sich zu achten und besser für sich zu sorgen. Wie kann dieser Prozess bei Patienten angestoßen und unterstützt werden?

Im Workshop werden Ansatzpunkte und Methoden zur Selbstfürsorge modellhaft vorgestellt und diskutiert. Neben der Reflexion des Ist-Zustandes vermittelt der Workshop, wie Selbstfürsorge gut in den Alltag integriert werden kann, um langfristig mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden zu ermöglichen.

Der Workshop eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger sowie für erfahrene Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Teilnahme setzt die Bereitschaft zur Selbsterfahrung und den gemeinsamen Austausch voraus.

### Workshopleitung

Sarah Neubauer, Hamburg  
Master of Science  
Psychologie  
Klinische Psychologin



▷ seit 2015 im Bereich Therapie- und Versorgungsmanagement als klinische Psychologin in Hamburg tätig, seit 2017 in leitender Funktion

▷ seit 2014 als Dozentin zu den Themen Stressmanagement und Selbstfürsorge tätig

▷ seit 2013 zertifizierte Stresskursleiterin im Programm „Optimistisch den Stress meistern“

▷ von 2009 - 2015 Studium der Psychologie an der Universität Leipzig sowie an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena

von 2006 - 2009 Studium der Betriebswirtschaftslehre in Berlin in Kooperation mit einem internationalen Konzern

### Veranstaltungsort

Rehazentrum bei der Therme  
Klinik Mayenbad, Kommunikationsraum  
Badstr. 14, 88339 Bad Waldsee

## ANMELDUNG

Unter der folgenden Anschrift können Sie sich für den Workshop anmelden:

**Städtische Rehakliniken  
Abteilung Psychologie  
Badstr. 18  
88339 Bad Waldsee**

Telefonisch, per Fax oder per E-Mail  
Sekretariat Psychologie  
Frau Diem/Frau Zapf  
Tel. 07524/94-1294  
Fax: 07524/94-1275  
E-Mail: d.schmucker@waldsee-therme.de

Die Plätze im Workshop sind begrenzt und werden in der Reihenfolge des Eingangs der Teilnahmegebühren in Höhe von 140 Euro auf folgendem Konto vergeben:

Städtische Rehakliniken  
Kreissparkasse Bad Waldsee  
Konto-Nr.: 101030481  
BLZ: 650 501 10  
IBAN: DE08 6505 0110 0101 0304 81  
BIC: SOLADES1RVB  
Verwendungszweck:  
WS Selbstfürsorge 4529.800 + Vorname Name

Eine Bestätigung der Teilnahme erfolgt nach Eingang der Teilnahmegebühren.

### Zielgruppe

Psychologen/innen in somatischen Rehabilitationskliniken, die das Konzept der Selbstfürsorge kennen lernen und Strategien zur besseren Umsetzung erproben möchten.

Die Zertifizierung des Workshops wurde bei der zuständigen Psychotherapeutenkammer beantragt.