

Selbstfürsorge



*Iris Evi Kettner
Heilpraktikerin für Psychotherapie
info@iris-kettner.de*

Vergessen Sie **Ihre** Selbstfürsorge nicht

Vor ein paar Tagen bin ich aus einem wunderbar entspannenden Urlaub zurückgekehrt. Entspannter als sonst. Warum war das so? Nun, ich habe mir zusätzlich eine Nachrichtenpause auferlegt. In erster Linie zur Schonung meiner Nerven und meiner zarten Seele. Und soll ich Ihnen etwas verraten? Es tat mir unglaublich gut.

Wir merken im Alltag oft gar nicht, wie die tägliche Nachrichtenflut, die wir ja oft auch einfach so ganz nebenbei mitbekommen, auf Dauer unsere Psyche belasten und somit auch unser komplettes Immunsystem aus der Bahn werfen kann.

Bei einer Kollegin, sehr sportlich und robust, war das fast der Fall. Sie kam vor meinem Urlaub für eine Supervisionseinheit zu mir. Sie wusste bei einem ihrer Klienten nicht mehr weiter. Mir fiel sofort auf, dass sie gestresst und außer Atem wirkte, und sprach sie darauf an.

Das war ihr bis dahin gar nicht wirklich bewusst und während des Gesprächs fand sie heraus, dass bei ihr zu Hause im Hintergrund ständig das Radio lief, meist ein Sender, der auch regelmäßig aktuelle Nachrichten vortrug. Auch wenn wir nicht gezielt zuhören, nehmen wir dennoch unbewusst alle Informationen auf. Das kann auf Dauer ziemlich an den Nerven zehren, vor allem seit Corona ein Thema ist.

Ihr Klient hatte ein ähnliches Problem, und es war ihr jetzt klar, warum sie mit ihrem Klienten nicht weiterkam. Sie hat sich erst selbst auf die Schliche kommen müssen und wird nun achtsamer mit ihrem Nachrichtenkonsum umgehen. Erst dann war sie wieder offen für ihren Klienten mit ähnlichem Problem.

Wir sehen also, wie wichtig Selbstfürsorge ist – gerade in unserem Beruf. Speziell zu diesem Schwerpunkt biete ich exklusiv für VFP-Mitglieder eine telefonische Supervision an (s. Seite 2 in diesem Magazin). Kontaktieren Sie mich einfach, ich bin gern für Sie da!