



# Selbstfürsorge im Engagement



# Selbstfürsorge heißt...

- ... sich selbst liebevoll und **wertschätzend** zu begegnen
- ... das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse **ernst zu nehmen**
- ... und **aktiv** zum eigenen Wohlbefinden beizutragen.

Dahl & Dlugosch 2020



# Engagement macht stark! (Meistens jedenfalls.)

Engagement...

- bringt Freude und Kontakte
- ...und Selbstwirksamkeit
- hat positive Effekte für die Seele
- wirkt ausgleichend
- ist ein Resilienzfaktor.



# Energieräuber im Ehrenamt

Überlege einen Augenblick und notiere Dir auf einem kleinen losen Zettel Deine persönlichen Energieräuber:

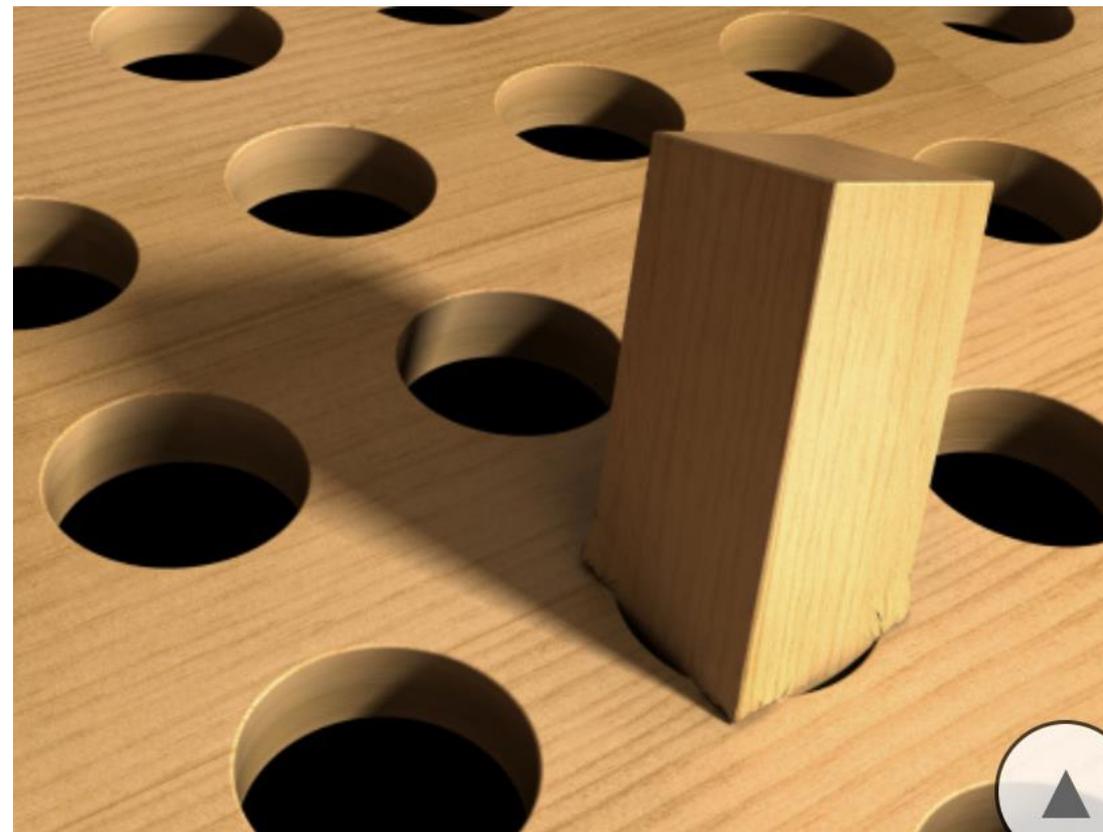
- Was raubt Dir im Engagement (immer wieder) die Kraft?
- Was zehrt an Dir, leert Deine Akkus?
- Was macht Dich im Engagement schlapp, müde, unfroh?



Zu viel Arbeit auf zu  
wenigen Schultern



Die Aufgabe passt  
nicht (mehr) zu mir



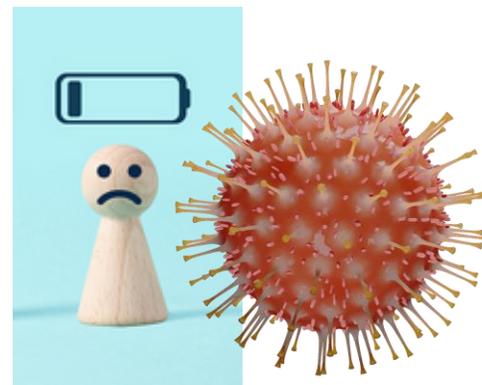
Schwierige  
Rahmenbedingungen



Innere Antreiber  
&  
stressige Glaubenssätze



Corona...



# Kraftquellen im Ehrenamt

Überlege einen Augenblick und notiere Dir  
Deine persönlichen Kraftquellen im Engagement:

- Was gibt Dir im Ehrenamt  
(immer wieder) Energie?
- Was lässt Dich im Engagement leuchten  
und Deine Akkus auftanken?
- Worüber freust Du Dich und denkst:  
„Ja!! Genau dafür lohnt es sich!“



# Kraftquellen im Ehrenamt



# Klarheit schafft Harmonie



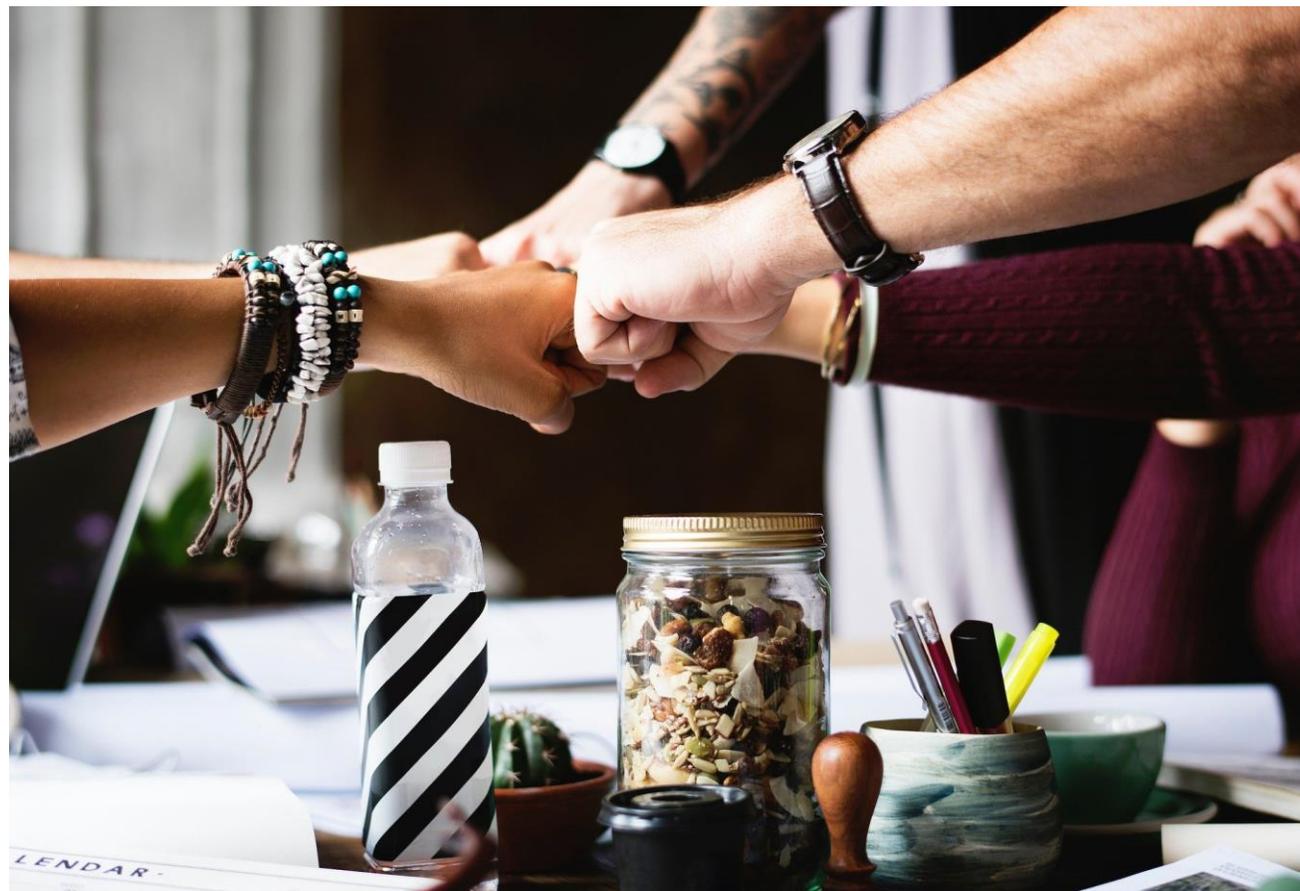
# Nein sagen und Grenzen setzen



# Erfolge feiern und auftanken



# Sich Unterstützung holen



Lass es einfach sein



# Begeisterung wachhalten oder neu entfachen

- immer wieder „erste Male“
- experimentieren und gestalten
- sich mit anderen verbinden
- Sinn und Bedeutsamkeit entdecken

*Woran sollen wir glauben, Sam?*

*Es gibt etwas Gutes in dieser Welt, Herr Frodo,  
und dafür lohnt es sich zu kämpfen.*



# Was sind Deine persönlichen Erfahrungen / Tipps?

- Was tut Dir gut, wenn es im Engagement kräftezehrend wird?
- Was tust Du, um in Balance zu bleiben?
- Was sind deine persönlichen Strategien, um dich wieder „glücklich zu engagieren“?



# Thaaanks!

Fachstelle Engagementförderung der EKKW  
Wilhelmshöher Allee 330  
34131 Kassel

Tel.: 0561 – 9378 1968

Mail: [engagiert@ekkw.de](mailto:engagiert@ekkw.de)

Web: [www.engagiert-mitgestalten.de](http://www.engagiert-mitgestalten.de)

*engagiert!*  
MITGESTALTEN

