

SELBSTFÜRSORGE

KOCHBUCH

*Gesundbleiben für Psycholog*innen*

Luise Bergold

Lorena Holzmeier

Miriam Leonhard

Céline Nagel

Katharina Maria Spratler

Theresa Strang





Was ist Gesundheit?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als einen „**positiven funktionellen Gesamtzustand im Sinne eines dynamischen biopsychologischen Gleichgewichtszustandes, der erhalten bzw. immer wieder hergestellt werden muss**“. Es handelt sich also um ein dynamisches, prozesshaftes Geschehen, das auch ein **gelegentliches Ungleichgewicht sowie Belastungen und Krisen** miteinschließt. Gesundheit besteht nicht einfach so, sondern muss **fortlaufend aufrechterhalten bzw. wiederhergestellt** werden.

Mögliche Kriterien für Gesundheit sind zum Beispiel **Störungsfreiheit** bzw. das **Freisein von Krankheit, Leistungsfähigkeit**, die Fähigkeit zur **Rollenerfüllung, Flexibilität** und **Anpassung** sowie subjektives **Wohlbefinden**.

Was ist Gesundheitsverhalten?

Gesundheitsverhalten besteht in Verhaltensweisen, die langfristig zur **Erhaltung und Förderung von Gesundheit** beitragen, die **Schäden fernhalten** und die **Lebenserwartung** erhöhen können. Das umfasst Verhalten im Sinne **des Tuns, aber auch des Unterlassens** von gesundheitsgefährdendem Verhalten. Gesundheitsverhalten erfolgt **nicht immer bewusst oder gezielt** als solches, sondern es kann auch aus anderen Gründen als der Gesundheitsförderung ausgeübt werden, zum Beispiel machen manche Menschen nicht (nur) Sport, weil es gesund ist, sondern (auch), weil es ihnen Freude bereitet.

Was ist Selbstfürsorge?

Selbstfürsorge kann als eine Art von Gesundheitsverhalten verstanden werden. Sie bezeichnet „**die Fähigkeit mit sich gut umzugehen, zu sich selbst gut zu sein, sich zu schützen und nach sich selbst zu schauen, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, Belastungen richtig einzuschätzen, sich selbst nicht zu überfordern oder sensibel auf Überforderungen zu bleiben**“ (Küchenhoff, 1999, S. 151).

Diese **Haltung** und die dazugehörigen aktiven **Handlungen** sind zentral, denn ein vernachlässigender Umgang mit sich selbst kann **Stress, Erschöpfung** und **Burnout** fördern. Bei der Selbstfürsorge handelt es sich um einen grundlegenden Baustein für die physische und psychische Gesundheit.

Warum ist Gesundbleiben wichtig für Psycholog*innen?

Psycholog*innen sind durch ihre berufliche Tätigkeit **spezifischen Belastungen** ausgesetzt, die es notwendig machen, dass sie sich neben ihren Bemühungen um andere auch um ihre eigene Gesundheit kümmern. Ein paar Beispiele für solche Belastungen sind **schwieriges Klient*innenverhalten**, emotionale Einsamkeit durch Verschwiegenheitspflicht, Auseinandersetzung mit **belastenden Themen** und Lebensgeschichten, lange Arbeitszeiten – es lassen sich viele weitere finden.

Burnout-Risiko

Aufgrund der vielfachen Belastungen, denen Psycholog*innen ausgesetzt sind, weist diese Berufsgruppe ein **erhöhtes Risiko** auf, an Burnout zu erkranken. Bei **Burnout** handelt es sich um ein Syndrom, das durch eine hohe **emotionale Erschöpfung** und Depersonalisierung sowie durch ein geringes Gefühl der **Selbstwirksamkeit** am Arbeitsplatz gekennzeichnet ist. Burnout entsteht oft in einem schleichenden Prozess, weshalb das eigene Befinden stets reflektiert werden sollte, um rechtzeitig einzugreifen.

Etwa **40% der Psychosozialen Fachkräfte** leiden unter Burnout bzw. emotionaler Erschöpfung, Psycholog*innen berichten hiervon die höchste emotionale Erschöpfung.

Es konnte gezeigt werden, dass sich durch eine **Steigerung der Selbstfürsorge** das Stresserleben und die emotionale Erschöpfung reduzieren können.





KÖRPERLICHE SELBSTFÜRSORGE



Zutaten

Schlafhygiene

Ausgewogene Ernährung

Bewusster
Genussmittelkonsum

Ausreichend Bewegung

Aufrechte Körperhaltung

Achtsamkeitsübungen

Spa- & Thermentage,
Massagen & Sauna

Für die körperliche, aber auch die psychische Gesundheit ist eine gute körperliche Selbstfürsorge zentral. Die Grundzutaten dafür sind eine funktionierende **Schlafhygiene**, eine ausgewogene **Ernährung** und ausreichend **Bewegung**.

Es empfiehlt sich, einen festen **Schlafrhythmus** mit 7-9 Stunden Schlaf für sich zu finden und sich an diesen zu halten. Kurz vor dem Schlafen sollte man keinen Sport mehr machen und auch keine schweren Mahlzeiten mehr zu sich nehmen. Außerdem sollte man sich Zeit nehmen, um vor dem Schlafen etwas zur **Ruhe** zu kommen und hierzu beispielsweise auch die **Bildschirmzeit** am Abend reduzieren.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt unter anderem möglichst abwechslungsreiche und aus überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln bestehende Mahlzeiten, **5 Portionen Obst und Gemüse** am Tag, die Wahl von Vollkorn-Getreideprodukten, einen Fleischkonsum von maximal 300 bis 600g pro Woche und die Vermeidung von mit **Zucker** gesüßten Lebensmitteln und Getränken. Zudem sollte darauf geachtet werden, ausreichend **Wasser** zu trinken und auch achtsam zu essen und zu genießen.

Weiter sollte auf den **Konsum von Alkohol** und weiteren **Genussmitteln** geachtet werden, da dieser mit zahlreichen gesundheitlichen Risiken verbunden ist.

Auch ausreichend **Bewegung** ist zentral, um gesund zu bleiben. Hier bietet es sich beispielsweise an, kurze Wege zu Fuß zu gehen, die Treppen statt den Aufzug zu nehmen, Telefonate im Stehen durchzuführen und sich regelmäßig zu strecken und zu dehnen.

Außerdem ist eine **aufrechte Körperhaltung** von Bedeutung, denn diese schont den Rücken und hat außerdem einen positiven Einfluss auf die Stimmung.

Achtsamkeitsübungen, wie Meditation und Atemübungen, können dabei helfen, dem eigenen Körper besser zuzuhören. Das wertfreie Beobachten von Gedanken und Gefühlen kann Stress und Burnout reduzieren und so das Immunsystem stärken. Schon 10 Minuten jeden Tag können ausreichen, um positive Effekte zu erzielen.

ÜBUNG

Infinity Flow Atmung

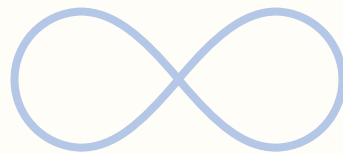
Bei der folgenden Übung handelt es sich um eine achtsame Atemübung, die sich jederzeit durchführen lässt, wenn man mal kurz einen Moment der Ruhe benötigt.

Nimm dir hierzu ein Blatt Papier und einen Stift und zeichne ein Unendlichzeichen. Es ist auch denkbar, das Zeichen mit dem Finger (oder auch nur in Gedanken) nachzuzeichnen, die Übung könnte also auch unterwegs hilfreich sein.

Beobachte nun deinen Atem und setze den Stift in der Mitte des Zeichens an. Atme langsam ein und aus. Folge nun mit dem Stift der Form des Unendlichzeichens. Beginne, indem du der linken Schleife folgst, komm wieder zurück zur Mitte, gehe über zur rechten Schleife – und wieder zurück zur Mitte.

Versuche nun, deinen Atem mit dem Zeichnen zu verbinden. Atme tief ein und folge dabei der linken Schleife. Pausiere vielleicht kurz deinen Atem, wenn du in der Mitte ankommst. Atme nun tief aus und folge dabei der rechten Schleife. Versuche, deinen Atem bewusst wahrzunehmen und die Zeichengeschwindigkeit an diesen anzupassen. Verlangsame nach und nach deinen Atem, atme tief ein und aus.

Die Übung kann so lange durchgeführt werden, wie sie als angenehm empfunden wird.



Meditation vor dem Einschlafen

Wenn die Gedanken abends kreisen und es schwerfällt, zur Ruhe zu kommen, kann eine Meditation vor dem Einschlafen helfen, den Geist und den Körper zu besänftigen.

Vielleicht ist die folgende Meditation genau das Richtige:





ARBEITSBEZOGENE SELBSTFÜRSORGE



Zutaten

Pausen

Supervision, Intervision

Soziale Unterstützung

Auseinandersetzen mit den eigenen Emotionen

Zeitmanagement

Konkrete Ziele

Als Psycholog*in verbringt man nicht nur einen Großteil der Zeit auf der Arbeit, sondern erfährt in diesem Kontext auch häufig Herausforderungen und Belastungen. Deshalb ist es wichtig, sich auch dort gut um sich selbst zu kümmern.

Eine sehr wichtige Grundzutat für arbeitsbezogene Selbstfürsorge sind **Pausen**. Studien belegen, dass durch das Einlegen von Pausen im Arbeitsalltag die Arbeitszufriedenheit gesteigert und das Risiko für Burnout und andere gesundheitliche Symptome reduziert werden kann. Was man in der Pause macht, ist dafür unerheblich – man kann sie also ganz nach den eigenen Wünschen gestalten!

Eine weitere wichtige Grundzutat ist **Supervision** bzw. **Intervision**. Diese bietet neben sozialer Unterstützung und Zuspruch auch Beratung zu offenen Fragen, Problemen und Konflikten der eigenen Arbeit. Supervision kann für psychische Entlastung sorgen und das eigene berufliche Tun absichern und fördern. Auch informeller Austausch mit Kolleg*innen und **soziale Unterstützung** außerhalb der Arbeit können für Entlastung sorgen.

Bei einem zum Teil belastenden Beruf ist die Auseinandersetzung mit den eigenen **Emotionen** und der eigenen **Verletzlichkeit** zentral, der man gelegentlich Zeit und Raum einräumen sollte. Dazu können zum Beispiel **Imaginationsübungen** genutzt werden. In akuten Situationen der emotionalen Überflutung können bereits einfache **Atemübungen** zur Beruhigung beitragen.

Ein gutes **Zeitmanagement** kann helfen, den Arbeitsalltag besser zu bewältigen und sich zu entlasten, zum Beispiel mittels **Wochen- oder Tagesplänen** oder **To-Do Listen**. Eine **abwechslungsreiche Gestaltung** der Arbeitstage kann für erfolgreiche Belastungsregulation sorgen, indem man zum Beispiel schwierige Termine nicht unmittelbar nacheinander einplant.

Um die eigenen Arbeitsaufgaben planvoll und erfolgreich anzugehen, ist es sinnvoll, sich **Ziele** zu setzen. Diese kann man am besten verfolgen, wenn sie „**SMART**“ sind, das heißt **s**pezifisch, **m**essbar, **a**kzeptiert, **r**ealistisch und **t**erminiert. Das bedeutet, Ziele sollten konkret formuliert werden, die Zielerreichung sollte objektiv erkennbar sein und ein Datum für die Überprüfung der Zielerreichung festgelegt werden.

ÜBUNG

Wünsche erfüllen mit der WOOP-Technik

Um sich die eigenen Wünsche zu erfüllen und die eigenen Ziele zu erreichen, ist es nicht ausreichend, positiv in die Zukunft zu denken, denn das verleitet manchmal dazu, nicht aktiv an der Zielerreichung zu arbeiten und sich nicht mit möglichen Herausforderungen auseinanderzusetzen. Auch allgemeine Ratschläge für einen bestimmten Wunsch sind oft nicht zielführend, weil die individuellen Umstände mitbedacht werden müssen. Deshalb sind die folgenden vier Schritte hilfreich, sich Wünsche und Ziele klarzumachen und diese dann auch aktiv anzugehen und zu erreichen.

- W** **Wish** - Im ersten Schritt wird ein Wunsch formuliert. Man darf hier ruhig etwas herausfordernd sein, sollte aber realistisch bleiben. Was möchte ich erreichen? Was wünsche ich mir für mich?
- O** **Outcome** - Als nächstes wird das Erreichen des Zieles bzw. die Erfüllung des Wunsches visualisiert. Was wäre das bestmögliche Ergebnis? Wie sähe das genau aus? Wie würde ich mich damit fühlen?
- O** **Obstacle** - Die nächste Frage ist die nach möglichen Hindernissen. Was hält mich davon ab, meinen Wunsch zu realisieren? Mögliche Hindernisse sind zum Beispiel bestimmte (irrationale) Überzeugungen, Gewohnheiten, Prioritätensetzung, ...
- P** **Plan** - Wenn man die eigenen Hindernisse auf dem Weg zur Wunscherfüllung reflektiert und für sich geklärt hat, kann man in die konkrete Planung der Überwindung dieser Hindernisse gehen.

Manchmal kann es auch sein, dass man ein bestimmtes Hindernis gar nicht aus dem Weg räumen möchte, zum Beispiel wenn das gemeinsame Familienfrühstück einen am Morgenlauf hindert. Diese Erkenntnis kann aber auch sehr hilfreich sein, denn dann weiß man für sich, dass man zumindest in der aktuellen Situation von dem Wunsch ablassen kann oder ihn ein wenig verändern muss.

Wenn es beim ersten Mal noch etwas schwierig ist, einen Wunsch mit WOOP erfolgreich zu verfolgen, dann ist das ganz normal! Diese Art und Weise, an seine Wünsche heranzugehen, wird immer besser, je mehr man sie übt. Dabei kann auch die Web-App WOOP helfen (dort gibt es auch weitere Informationen und Erklärungen sowie Videos zu WOOP und den wissenschaftlichen Hintergründen):





PERSÖNLICHE SELBSTFÜRSORGE



Zutaten

Trennung von Arbeit und
Privatem

Arbeitstage beenden

Tägliche Rituale

Wochenenden

Urlaub

Freizeit & Hobbies

Soziale Aktivitäten

Rollen identifizieren

In der persönlichen Selbstfürsorge geht es vor allem darum, **Arbeit** und **Privates** voneinander abzugrenzen und in der Freizeit Abstand von beruflichen Gedanken, Belastungen und Aufgaben zu gewinnen.

Eine wesentliche Grundzutat ist daher die **Trennung zwischen Arbeit und Privatem**. Diese kann zum Beispiel räumlich erfolgen, indem der Arbeitsplatz **nicht derselbe Platz** ist wie der, an dem man isst. Aber auch, wenn dafür nicht ausreichend Platz besteht, kann man Arbeit und Privates zum Beispiel trennen, indem man die Arbeitssachen nach der Arbeit vielleicht mit einem Tuch **bedeckt** oder in einer Kiste **verstaubt**. Die Trennung kann aber auch zeitlich erfolgen, indem **bestimmte Zeitfenster** für die Arbeit eingeplant sind und andere gezielt der Freizeit gewidmet werden. Man könnte außerdem bei der Arbeit eine andere **Kleidung** tragen als in der Freizeit.

Um von den Themen der Arbeit Abstand zu gewinnen, ist es hilfreich, den Arbeitstag bewusst zu **beenden**. Dafür kann man zum Beispiel den **Arbeitsweg** nutzen, und sich so räumlich vom Arbeitsort entfernen. Um auch zeitlichen Abstand zu gewinnen, bietet sich eine **Pause** zwischen Arbeit und Freizeit an, in der man zum Beispiel spazieren geht oder einen Moment auf dem Sofa die Augen schließt. Auch das **Ausschalten** des Diensthandys ist ratsam, um in der Freizeit nicht mit beruflichen Anfragen konfrontiert zu werden.

Generell wirken **tägliche Rituale** und **Routinen** beruhigend und tragen zur Abgrenzung von Belastungen bei. Dazu können Kleinigkeiten ausreichend sein, wie eine kurze Yoga-Einheit oder auch, sich einen kurzen Moment Zeit nehmen und **Tagebuch** zu schreiben.

Neben dem täglichen Abstand von der Arbeit ist es auch gut, an **Wochenenden** und noch stärker im **Urlaub** einmal komplett vom Alltag und beruflichen Aufgaben wegzukommen. Dort die beruflichen Themen vollständig ruhen zu lassen ist zu Beginn vielleicht schwierig, wird mit der Zeit aber leichter.

Als generelles **Gegengewicht** zur Arbeit ist es bereichernd, neben dem Beruf eine (oder mehrere) Leidenschaften und **Hobbies** zu pflegen. Diese können zusätzliche Faktoren sein, die das Leben mit **Sinn** erfüllen, sodass dies nicht nur der Arbeit zufällt.

Auch **Familie** und **Freund*innen** können Sinnstifter sein. Deshalb und auch aufgrund der Entlastung, der sozialen Unterstützung und der Steigerung des Wohlbefindens sind **soziale Aktivitäten** in der Freizeit eine wichtige Grundzutat der persönlichen Selbstfürsorge.

Im Beruf und in der Freizeit nimmt man verschiedene **Rollen** ein. Mal ist man Psycholog*in, mal Freund*in oder Elternteil. Es ist hilfreich, die verschiedenen Rollen zu identifizieren und sich jeweils bewusst zu machen, in welcher Rolle man sich gerade befindet. Auch dazu können kleine Rituale genutzt werden, wie ein kurzer „**Check-In**“ in die aktuelle Rolle.

ÜBUNG

Achtsames Tagebuch

Setze dich an einen angenehmen und ruhigen Ort und richte deine volle Aufmerksamkeit zunächst auf deinen Atem. Beobachte für einige Atemzüge, wie dein Atem rhythmisch hineinströmt und wieder hinausfließt. Hinein – und hinaus. Lasse dann deinen Arbeitstag Revue passieren. Lasse die Bilder des Tages auftauchen, aber bewerte und kategorisiere sie nicht. Schreibe anschließend in deinem Tagebuch auf, welche Ereignisse heute stattgefunden haben.

Dankbarkeitstagebuch

Nimm dir am Morgen, am Abend oder auch zwischendurch einen Augenblick Zeit und überlege dir drei Dinge, für die du heute dankbar bist. Was war schön? Was hat dich gefreut? Was hat ein Lächeln hervorgerufen? Es können große, aber auch ganz kleine Dinge sein. Versuche vielleicht, dir in den nächsten Tagen und Wochen öfters einen Moment zu nehmen, um darüber nachzudenken, für was du dankbar bist.

1. _____
2. _____
3. _____

Was mir Freude bereitet

Hier ist Platz für eine kleine Liste an Dingen, die dir Freude bereiten, die du in deiner Freizeit gerne machst und die dir helfen können, von der Arbeit abzuschalten. Überlege dir ein paar Punkte und versuche vielleicht, diese in der nächsten Zeit aktiv in deine Freizeit aufzunehmen.

SINNBEZOGENE SELBSTFÜRSORGE



Zutaten

Sinn im Leben

Persönliche Ziele & Wünsche

Erfolge wahrnehmen

Selbstwirksamkeit stärken

Positive Rückmeldungen annehmen

Für die Gesundheit sollte man zuletzt auch immer die sinnbezogene Selbstfürsorge im Auge behalten, denn – nicht zu vergessen – Psycholog*innen sind auch nur Menschen.

Hierbei geht es darum, einen **Sinn** im eigenen Leben und somit auch in der Arbeit als Psycholog*in zu sehen und diesen zu verfolgen.

Um das zu erreichen, sollte man sich regelmäßig Zeit nehmen, um sich über sein eigenes Leben, seine **Ziele** und **Wünsche** Klarheit zu verschaffen. Dies ist auch hilfreich, wenn man mal das Gefühl hat, als Psycholog*in mit der Arbeit nicht voranzukommen oder nicht so viel zum Wohlbefinden der Klient*innen beizutragen, wie man vielleicht gerne möchte. Hier ist es wichtig, sich realistische und greifbare Ziele zu setzen und richtig einzuschätzen, was denn alles möglich ist.

Wichtig ist auch, sich die eigenen **Erfolge** zu vergegenwärtigen und sich auch mal zu loben, wenn man ein Ziel erreichen konnte. Hierdurch wird man sich der eigenen Fortschritte bewusst, was die **Selbstwirksamkeit** stärkt und hierdurch auch eine weitere Zielerreichung begünstigt – denn Personen mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung sind flexibler im Lösen von Problemen, haben ein besseres Zeitmanagement und geben nach einem Misserfolg weniger schnell auf.

Die **Selbstwirksamkeitserwartung** hängt positiv mit psychischer Gesundheit und Wohlbefinden zusammen. So könnte man beispielsweise ein Tagebuch über gelungene Dinge führen, um das eigene **Dankbarkeitsgefühl** zu stärken und um sich zu vergegenwärtigen, wie viel man im Leben – beruflich und privat – bereits geschafft hat.

Zuletzt sollte man auch **positive Rückmeldungen** von Klient*innen und Kolleg*innen annehmen und nachwirken lassen, um sich selbst und die eigene Arbeit mehr wertzuschätzen. Eine **aufrechte Körperhaltung** verstärkt dabei sogar noch das Empfinden von **Stolz!**

Ü B U N G

Ziele & Wünsche für mein Leben

Notiere hier gerne, welche Ziele und Wünsche du für dein eigenes Leben hast. Beginne mit allgemeinen Dingen wie zum Beispiel Gesundheit und lass deinen Gedanken freien Lauf.

Liste meiner Stärken

Wenn du magst, kannst du dir auch gerne ein paar Stärken aufschreiben, die du an dir selbst wahrnehmen kannst. Setze dich dabei aber nicht unter Druck, falls dir im Moment nicht so viel einfällt.

Im Gespräch...

Du kannst dir auch gerne eine (oder mehrere) Vertrauensperson(en) aussuchen und ihnen die folgenden vier Fragen stellen. Hierbei ist es empfehlenswert, sich auf das Zuhören zu konzentrieren und sich Notizen zu machen, ohne über das Gesagte zu urteilen. Danach kann man sich überlegen, was man aus dem Erzählten mitnehmen möchte.

- Welche Fähigkeiten siehst du in mir?
- Wann und wie genau hast du das erlebt?
- Was war das für eine Situation?
- Was ist dir dabei besonders aufgefallen?

Literaturverzeichnis

- 7Mind. *7Mind Meditation Einschlafen*. Abgerufen unter https://www.youtube.com/watch?v=9lV7y2Fwz0A&ab_channel=7Mind
- Barouti, I. (2018). *Selbstwirksamkeit aufbauen: Wie Sie Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen*. Freiburg: Haufe.
- Basso, J. C., McHale, A., Ende, V., Oberlin, D. J., & Suzuki, W. A. (2019). Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators. *Behavioural brain research*, *356*, 208-220. doi:10.1016/j.bbr.2018.08.023
- Batinic, B., Lazarevic, J., & Dragojevic-Dikic, S. (2017). Correlation between self-efficacy and well-being, and distress, in women with unexplained infertility. *European Psychiatry*, *41*, 899. doi:10.1016/j.eurpsy.2017.01.1836
- Bischof, K., Bischof, A., & Müller, H. (2012). *Selbstmanagement*. 2. ergänzte Aufl. Haufe-Lexware.
- Brechbühl, G., & Pfeifer-Burri, S. (2012). Warum Selbstfürsorge so wichtig ist und uns dennoch so schwerfällt. *IBP Magazine*, *3*, 8-10.
- Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B., & Davidson, R. J. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *104*(27), 11483-11488. doi:10.1073/pnas.0606552104
- Brinkmann, R. (2014). *Angewandte Gesundheitspsychologie*. Hallbergmoos: Pearson.
- Craig, C. D., & Sprang, G. (2010). Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapists. *Anxiety, Stress, & Coping*, *23*(3), 319-339. doi:10.1080/10615800903085818
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, *68*, 491-516. doi:10.1146/annurev-psych-042716-051139
- Dahl, C. (2018). Ein Plädoyer für mehr Selbstfürsorge: Über den präventiven Nutzen der Selbstfürsorge am Beispiel psychosozialer Fachkräfte. *Prävention und Gesundheitsförderung*, *13*, 131-137. doi:10.1007/s11553-017-0626-x
- Dahl, C. (2019). Warum es sich lohnt, gut für sich zu sorgen: Über den langfristigen Nutzen der Selbstfürsorge - Ergebnisse zweier empirischer Studien. *Prävention und Gesundheitsförderung*, *14*, 69-78. doi:10.1007/s11553-018-0650-5
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Abgerufen unter <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/?L=0>
- Deutsche Gesellschaft für Supervision e.V. (Hrsg.). (2008). *Der Nutzen von Supervision*. Kassel: Kassel University Press.
- Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung. *Alkohol*. Abgerufen unter <https://www.drogenbeauftragte.de/themen/suchtstoffe-und-suchtformen/alkohol/>
- Dinges, D. F., Pack, F., Williams, K., Gillen, K. A., Powell, J. W., Ott, G. E., & Pack, A. I. (1997). Cumulative sleepiness, mood disturbance, and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4-5 hours per night. *Sleep*, *20*(4), 267-277.
- Ghawadra, S. F., Abdullah, K. L., Choo, W. Y., & Phang, C. K. (2019). Mindfulness-based stress reduction for psychological distress among nurses: A systematic review. *Journal of clinical nursing*, *28*(21-22), 3747-3758. doi:10.1111/jocn.14987
- Hamm, M. (2019). *"Ich habe Probleme mit dem Begriff Schweinehund"*. Die Zeit. Abgerufen unter: https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2019-05/gabriele-oettingen-gesundheit-routinen-rauchen-psychologie?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

- Hiebler-Ragger, M., Nausner, L., Blaha, A., Grimmer, K., Korlath, S., Mernyi, M., & Unterrainer, H. F. (2020). The supervisory relationship from an attachment perspective: Connections to burnout and sense of coherence in health professionals. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 1-13. doi:10.1002/cpp.2494
- Hoffmann, N., & Hofmann, B. (2008). *Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater* (1. Auflage, ed.). Weinheim: Beltz PVU.
- Hricová, M. (2020). The mediating role of self-care activities in the stress-burnout relationship. *Health Psychology Report*, 8(1), 1-9. doi:10.5114/hpr.2019.89988
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep medicine reviews*, 22, 23-36.
- Jiang, X., Topps, A. K., & Suzuki, R. (2020). A systematic review of self-care measures for professionals and trainees. *Training and Education in Professional Psychology*. doi:10.1037/tep0000318
- Keesler, J. M., & Troxel, J. (2020). They care for others, but what about themselves? Understanding self-care among DSP's and its relationship to professional quality of life. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 58(3), 221-240. doi:10.1352/1934-9556-58.3.221
- Küchenhoff, J. (1999). Die Fähigkeit zur Selbstfürsorge: Die seelischen Voraussetzungen. In: J. Küchenhoff (Hrsg.), *Selbsterstörung und Selbstfürsorge* (S. 147-164). Gießen: Psychosozial.
- Lippke, S., & Renneberg, B. (2006). *Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens*. Berlin/Heidelberg: Springer. doi:10.1007/978-3-540-47632-0_5
- Lohmann, B. (2017). *Selbsterstützung für Psychotherapeuten*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupperecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2019). Mindfulness-based interventions in the workplace: An inclusive systematic review and meta-analysis of their impact upon wellbeing. *The Journal of Positive Psychology*, 14(5), 625-640. doi:10.1080/17439760.2018.1519588
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99-113. doi:10.1002/job.4030020205
- McCormack, H. M., MacIntyre, T. E., O'Shea, D., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). The prevalence and cause(s) of burnout among applied psychologists: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 9, 1897. doi:10.3389/fpsyg.2018.01897
- McFadyen, K. M., Darongkamas, J., Crowther-Green, R., & Williams, O. (2011). Primary-care mental-health worker' views of clinical supervision. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 4, 101-113. doi:10.1017/S1754470X11000055
- Medline Plus. *Healthy Sleep*. Abgerufen unter <https://medlineplus.gov/healthysleep.html>
- Melnyk, B. M., Kelly, S. A., Stephens, J., Dhakal, K., McGovern, C., Tucker, S., Hoying, J., McRae, K., Ault, S., Spurlock, E., & Bird, S. B. (2020). Interventions to improve mental health, well-being, physical health, and lifestyle behaviors in physicians and nurses: A systematic review. *American Journal of Health Promotion*, 34(8), 929-941. doi:10.1177/0890117120920451
- Morse, G., Salyers, M. P., Rollins, A. L., Monroe-DeVita, M., & Pfahler, C. (2012). Burnout in mental health services: A review of the problem and its remediation. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 39, 341-352. doi:10.1007/s10488-011-0352-1
- O'Connor, K., Neff, D. M., & Pitman, S. (2018). Burnout in mental health professionals: A systematic review and meta-analysis of prevalence and determinants. *European Psychiatry*, 53, 74-99. doi:10.1016/j.eurpsy.2018.06.003
- Oettingen, G. *Wie geht WOOP?* Abgerufen unter <https://woopmylife.org/de/practice>
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, 95, 156-178. doi:10.1016/j.jpsychires.2017.08.004
- Posluns, K., & Gall, T. L. (2020). Dear mental health practitioners, take care of yourselves: A literature review on self-care. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42, 1-20. doi:10.1007/s10447-019-09382-w

- Rotenstein, L. S., Torre, M., Ramos, M. A., Rosales, R. C., Guille, C., Sen, S., & Mata, D. A. (2018). Prevalence of burnout among physicians: A systematic review. *Jama*, *320*(11), 1131-1150. doi:10.1001/jama.2018.12777
- Rupert, P. A., & Dorociak, K. E. (2019). Self-care, stress, and well-being among practicing psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, *50*(5), 343-350. doi:10.1037/pro0000251
- Singer, T., & Frith, C. D. (2005). The painful side of empathy. *Nature Neuroscience*, *8*, 845-846. doi:10.1038/nm0705-845
- Sleep Foundation (2020). *How much sleep do we really need?* Abgerufen unter <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- Sleep Foundation (2020). *Sleep Hygiene*. Abgerufen unter <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>
- Spence, S. H., Wilson, J., Kavanagh, D., Strong, J., & Worrall, L. (2001). Clinical supervision in four mental health professions: A review of the evidence. *Behaviour Change*, *18*(3), 135-155. doi:10.1375/bech.18.3.135
- Stepper, S., & Strack, F. (1993). Proprioceptive Determinants of Emotional and Nonemotional Feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(2), 211-220. doi:10.1037/0022-3514.64.2.211
- Tay, S., Alcock, K., & Scior, K. (2018). Mental health problems among clinical psychologists: Stigma and its impact on disclosure and help-seeking. *Journal of Clinical Psychology*, *74*(9), 1545-1555.
- Walker, M. (2017). *Why we sleep: The new science of sleep and dreams*. Penguin UK.
- Weigand, W. (2019). Der kritische Beitrag der Supervision zur Förderung betrieblicher Gesundheit. In E.-C. Reinfelder, R. Jahn & S. Gengelmaier (Hrsg.), *Supervision und psychische Gesundheit* (S. 81-92). Wiesbaden: Springer. doi:10.1007/978-3-658-22193-5_5
- Wheeler, S., & Richards, K. (2007). The impact of clinical supervision on counsellors and therapists, their practice and their clients: A systematic review of the literature. *Counselling and Psychotherapy Research*, *7*(1), 54-65. doi:10.1080/14733140601185274
- Wittich, A., & Dieterle, W. E. (2015). Empirische Supervisionsforschung: Ein Beitrag aus dem Krankenhaus. In R. Haubl & B. Hausinger (Hrsg.), *Supervisionsforschung: Einblicke und Ausblicke* (S. 12-28). Vandenhoeck & Ruprecht. doi:10.13109/9783666403255.12
- Zur, O. (1994). Psychotherapists and their families: The effect of clinical practice on individual and family dynamics. *Psychotherapy in Private Practice*, *13*(1), 69-96. doi:10.1300/J294v13n01_05