



Empowerment für Aktivist*innen To Go

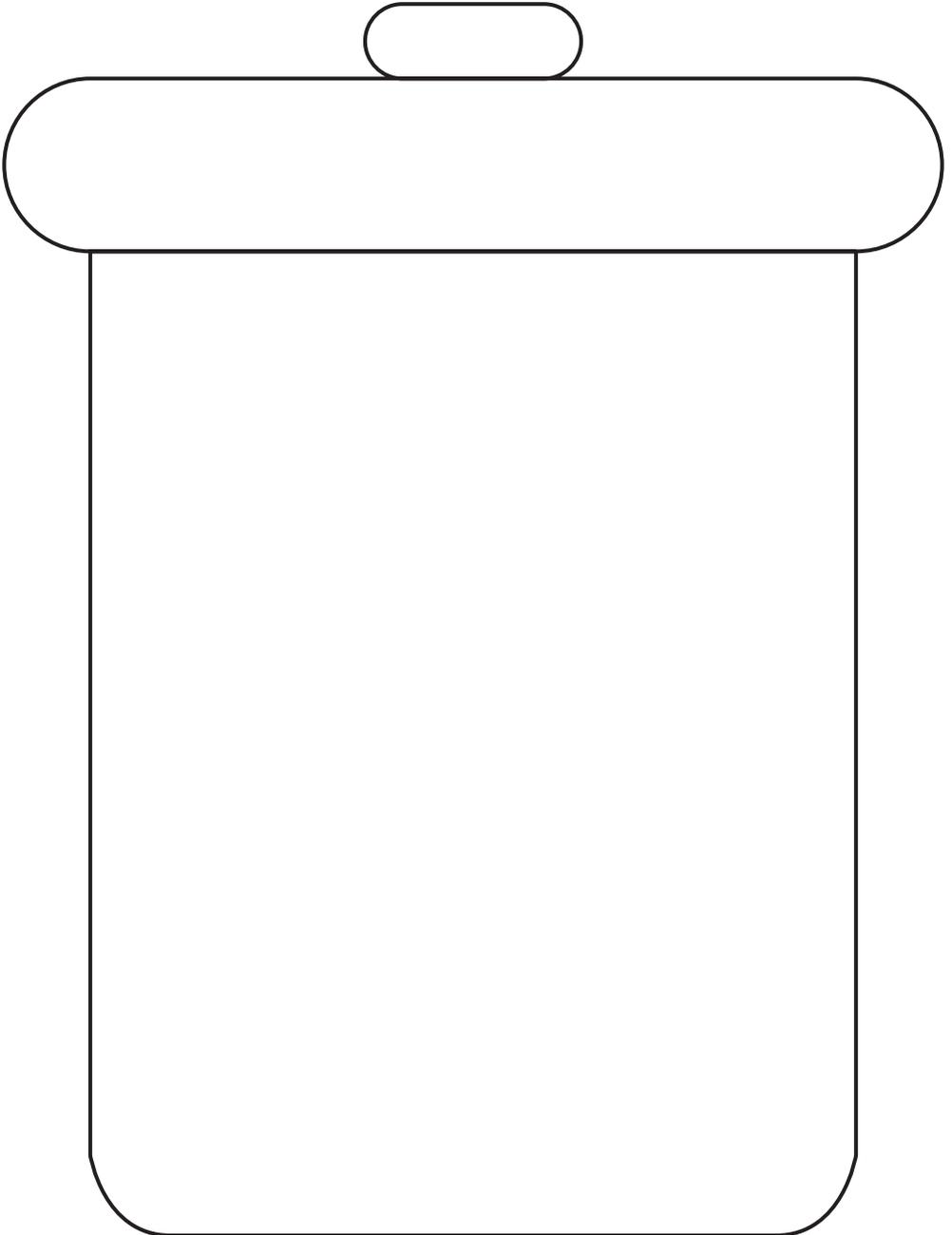
*Du bist ein*e Held*in! Und Held*innen müssen gut auf sich aufpassen, damit sie weiterhin Held*innen sein können.*

- Selbstfürsorge ist nichts, was man erst tun sollte, wenn es einem schlecht geht. Erlaube dir, dich regelmäßig um dich selbst zu kümmern und übe stetig.
- Mache deinen Selbstwert nicht von deinem Engagement abhängig. Du bist so viel mehr als das, was du leistest. Du bist genug – einfach so.
- Nimm regelmäßig Auszeiten. Pausiere und übe dich in Achtsamkeit. Halte inne. Und frage dich: »Was brauche ich jetzt gerade?«
- Du kannst nicht immer kontrollieren, was um dich herum passiert. Aber du kannst kontrollieren, wie du damit umgehst. Versuche, deinen Seelenfrieden nicht an »den« Zustand der Welt zu hängen. Du kannst entscheiden, worauf du deinen Fokus in diesem Moment richtest.
- Nähre deine Dankbarkeit.
- Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Kümmere dich um deinen Körper, er ist eine deiner stärksten Ressourcen.
- Akzeptiere deine Gefühle und Gedanken. Erlaube dir, glücklich und leicht zu sein, genauso, wie traurig oder wütend zu sein. Aber lass nicht zu, dass dich Traurigkeit, Angst oder Wut vollständig kontrollieren.
- Du bist nicht allein. Suche dir Verbündete und bilde Banden. Pflege die Vielfalt in deinen Kontakten.
- Erkenne und akzeptiere deine Grenzen. »Nein« ist ein ganzer Satz, der keiner Rechtfertigung bedarf.
- Erkenne deine Stärken und deine zahlreichen Ressourcen. Du bist so viel stärker, als du vielleicht manchmal glaubst.



Kathrin Rothenberg-Elder und Elli Kutscha:
*Empowerment für Aktivist*innen* (2024)

Sorgenzeit



Empowerment-ABC

A _____

N _____

B _____

O _____

C _____

P _____

D _____

Q _____

E _____

R _____

F _____

S _____

G _____

T _____

H _____

U _____

I _____

V _____

J _____

W _____

K _____

X _____

L _____

Y _____

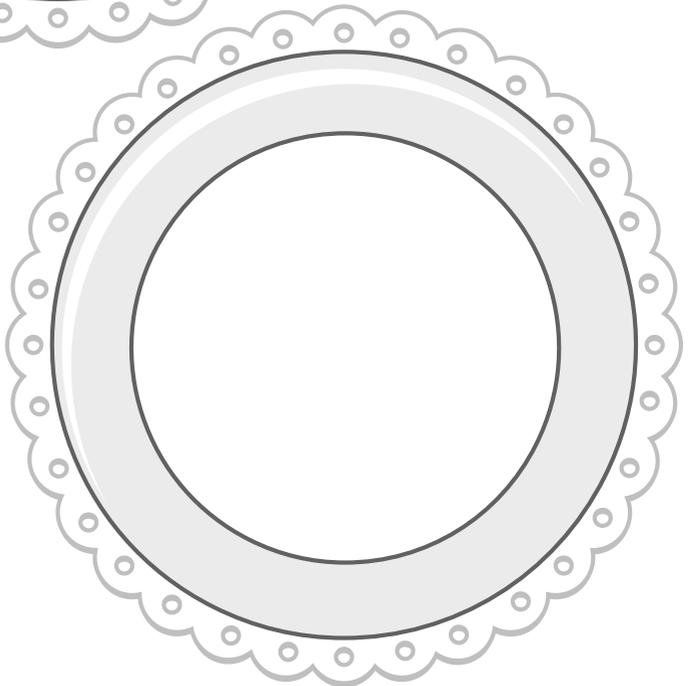
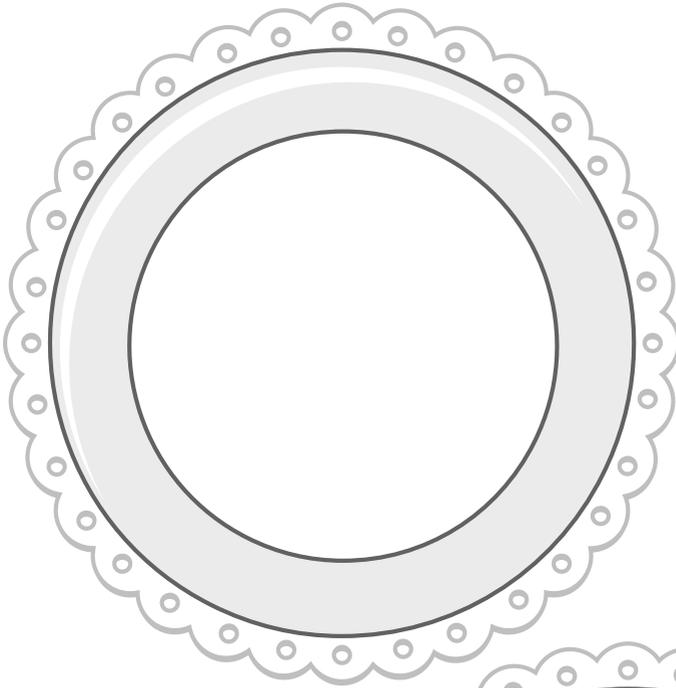
M _____

Z _____

Blumenstrauß sortieren



Energiekuchen

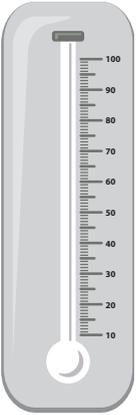




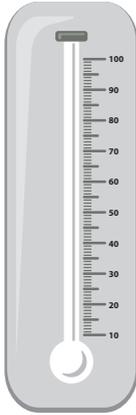
Liebe ♥ r...



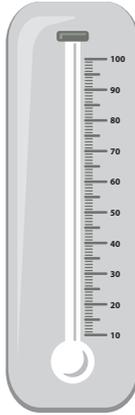
Ressourcenbarometer



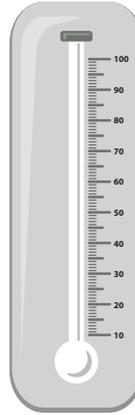
*Genug frische
Luft und Licht*



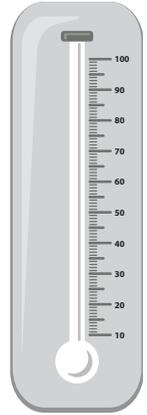
*Genug Wasser
trinken*



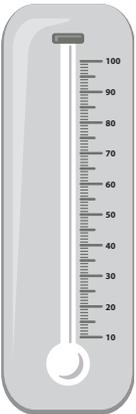
*Gesunde,
ausgewogene
Ernährung*



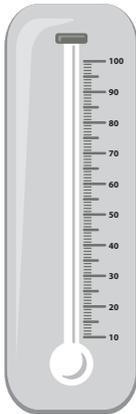
*Bewegung
bzw. Sport
und Körper-
arbeit*



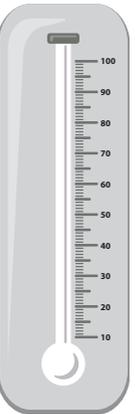
*Möglichkeiten
emotionaler
Entlastungen*



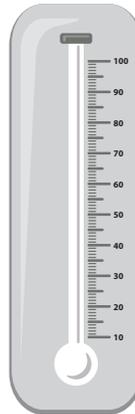
*Positive
Beziehungen*



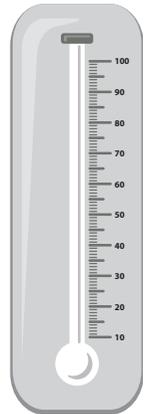
*Schutz vor
Infektions-
krankheiten*



*Ruhe,
Entschleunigung
und
natürlicher
Lebensrhythmus*

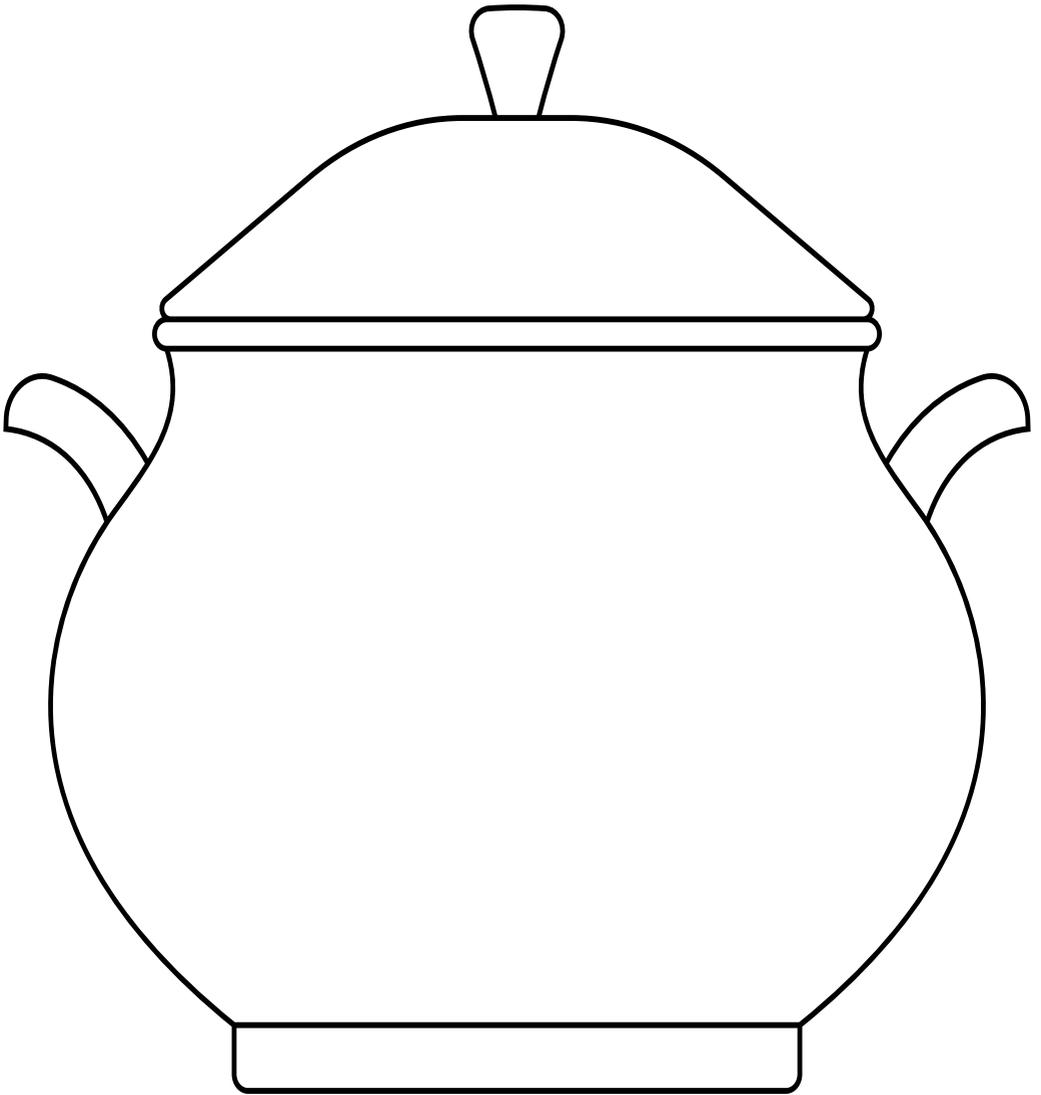


*Musik und
Rituale*



*Balancierter
Drogenkonsum*

Sammler*innen der Augenblicke



Verbundenheit als Kraftquelle

