



## Empowerment für Aktivist\*innen To Go

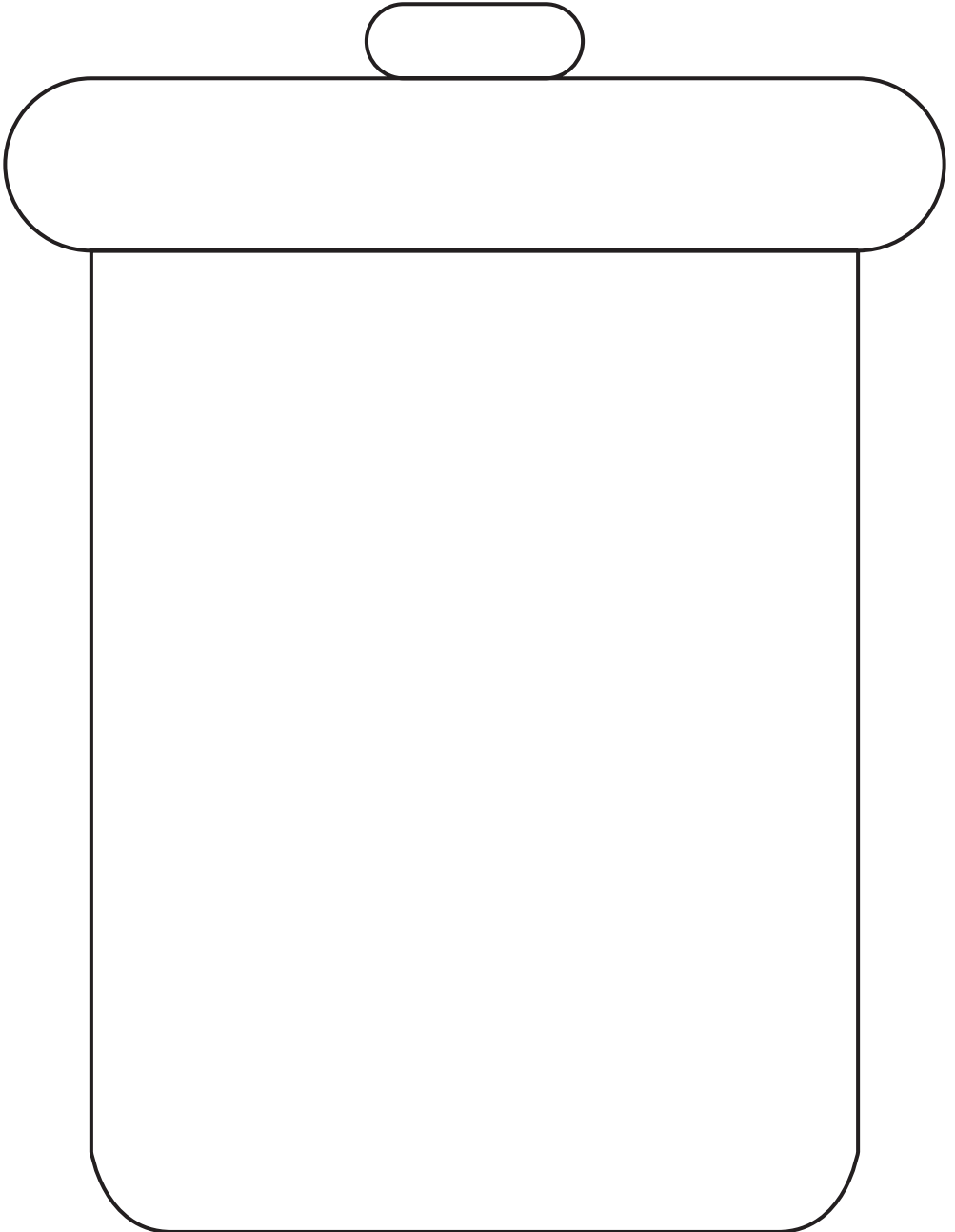
*Du bist ein\*e Held\*in! Und Held\*innen müssen gut auf sich aufpassen, damit sie weiterhin Held\*innen sein können.*

- 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** \_\_\_\_\_

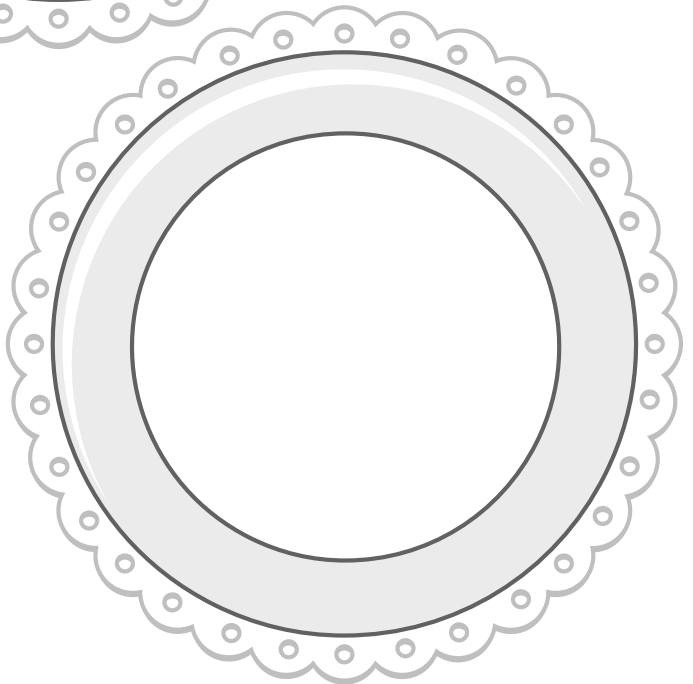
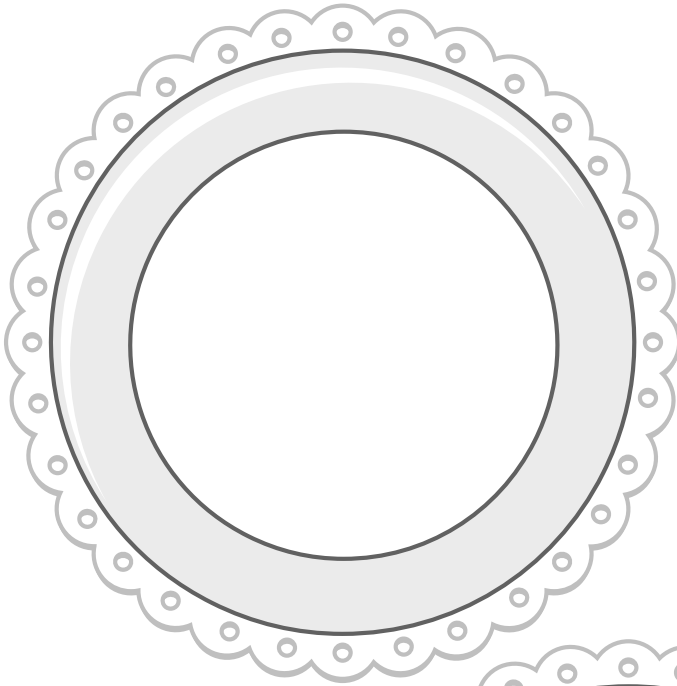
**M** \_\_\_\_\_

**Z** \_\_\_\_\_

## Blumenstrauß sortieren



# Energiekuchen

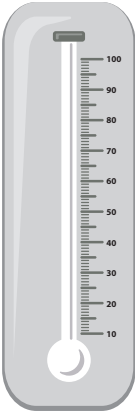




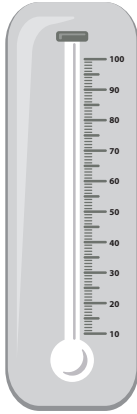
Liebe ♥ r...



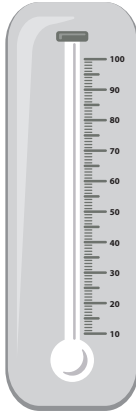
# Ressourcenbarometer



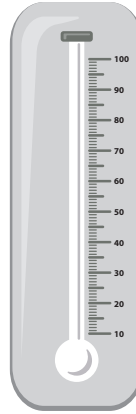
*Genug frische  
Luft und Licht*



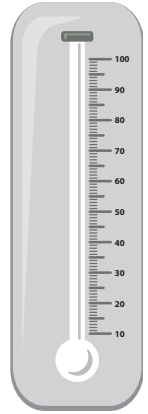
*Genug Wasser  
trinken*



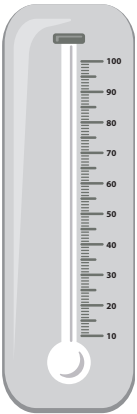
*Gesunde,  
ausgewogene  
Ernährung*



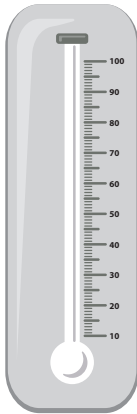
*Bewegung  
bzw. Sport  
und Körper-  
arbeit*



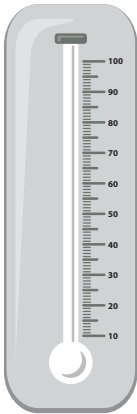
*Möglichkeiten  
emotionaler  
Entlastungen*



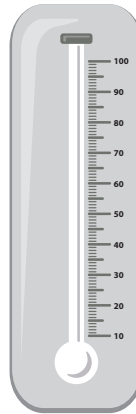
*Positive  
Beziehungen*



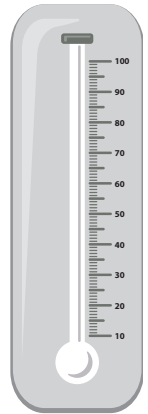
*Schutz vor  
Infektions-  
krankheiten*



*Ruhe,  
Entschleunigung  
und  
natürlicher  
Lebensrhythmus*

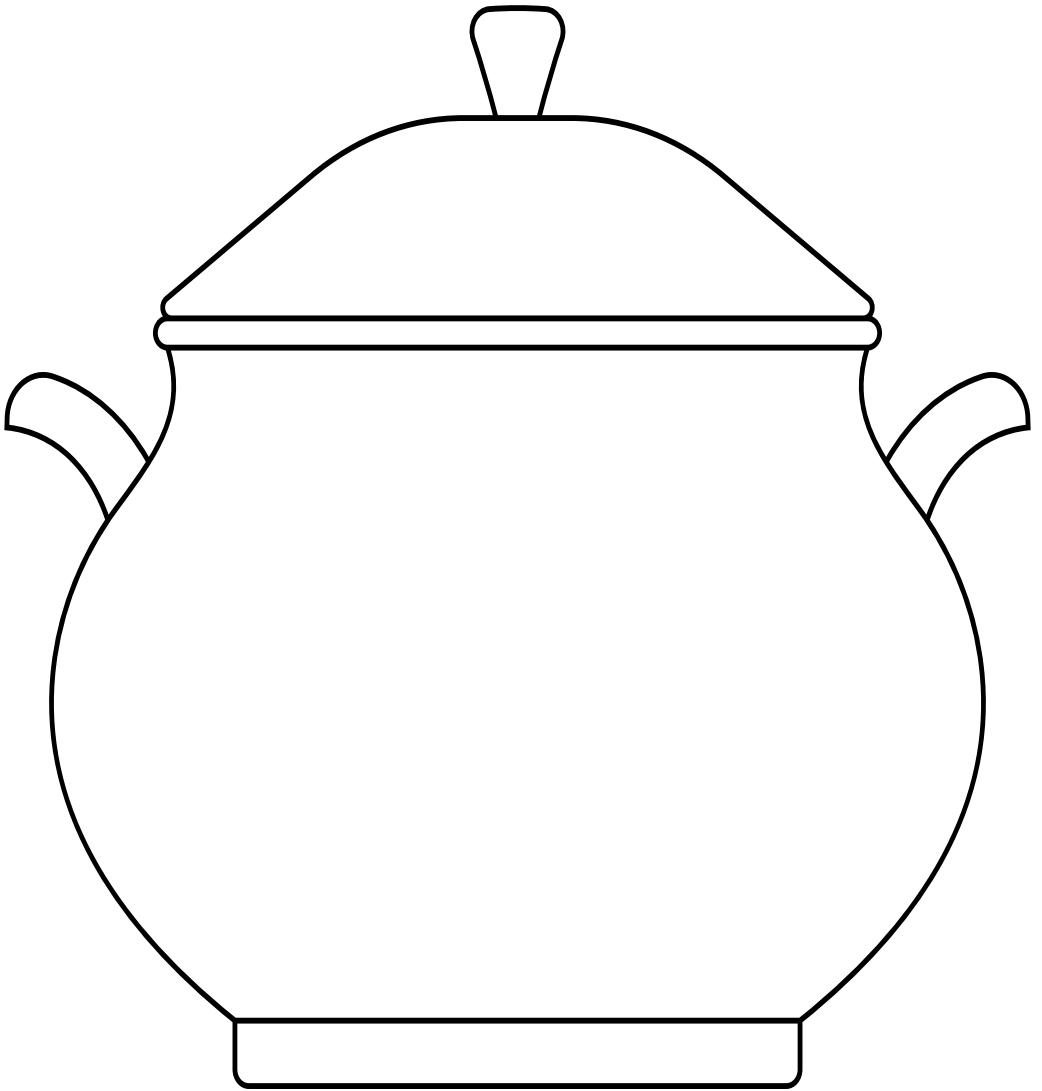


*Musik und  
Rituale*



*Balancierter  
Drogenkonsum*

# Sammler\*innen der Augenblicke





# Verbundenheit als Kraftquelle

