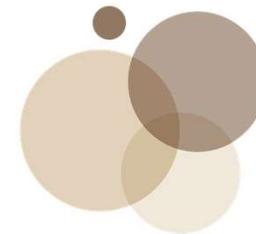


GESUNDE "QUALITY-TIME" MIT MIR SELBST

WIE ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN AUS DEM
SOCIAL-MEDIA-
GETÜMMEL
GELINGT

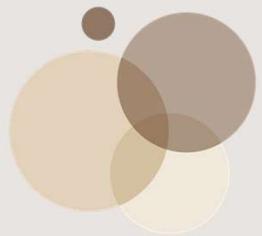


Bild: Simone Burkert



Simone Burkert

HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE



Simone Burkert

HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

www.psychotherapie-burkert.de



Anni Heine
Heilpraktikerin für Psychotherapie

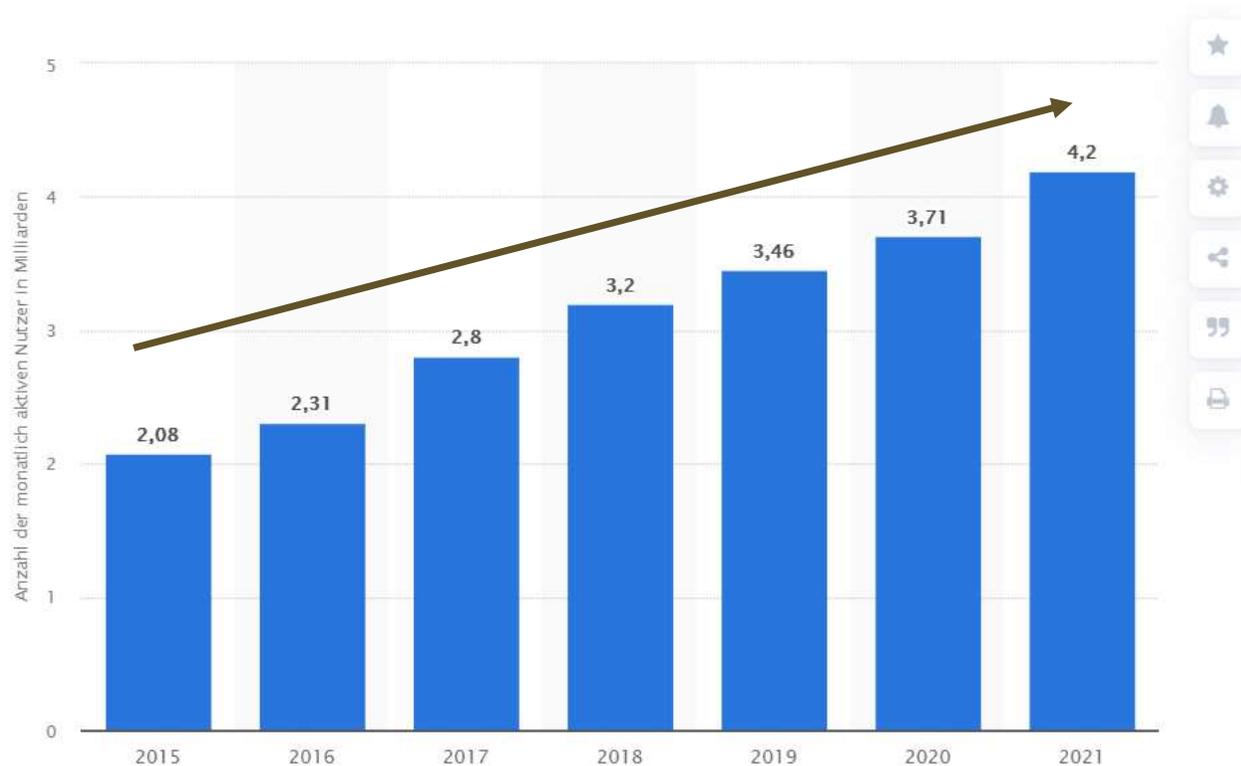
www.anni-heine.de


Simone Burkert
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

**WIR SIND
"ON"**

© Simone Burkert 2021

2021: weltweit 4,2 Milliarden aktive Social-Media Nutzer



[Details zur Statistik](#)

© Statista 2021

[Quellen anzeigen](#)

vgl. Online: Statista 2021

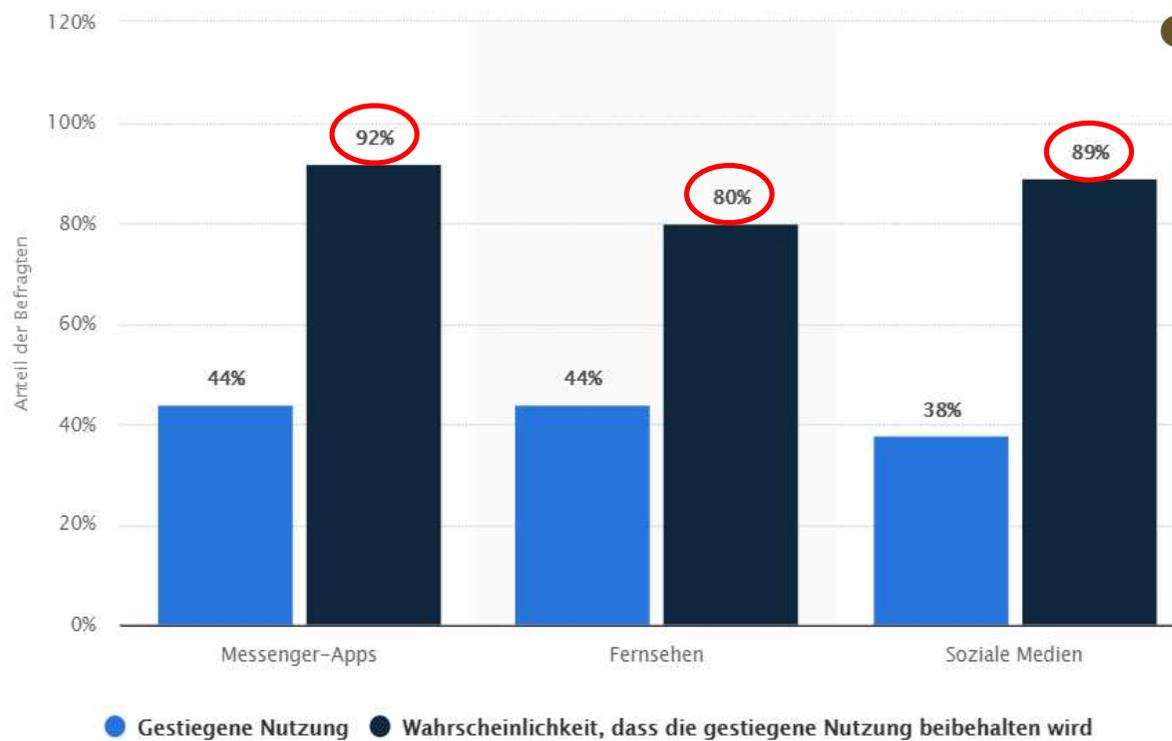
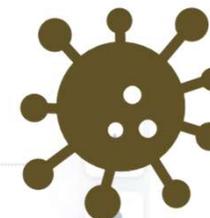


 Simone Burkert
 HEILPRAKTIKERIN FÜR
 PSYCHOTHERAPIE

WIR SIND
 "ON"

© Simone Burkert 2021

Gestiegene Nutzung während der Coronakrise 2020



[Details zur Statistik](#)

© Statista 2021

[Quellen anzeigen](#)

vgl. Online: Statista 2021

Simone Burkert
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

WIR SIND
"ON"

© Simone Burkert 2021



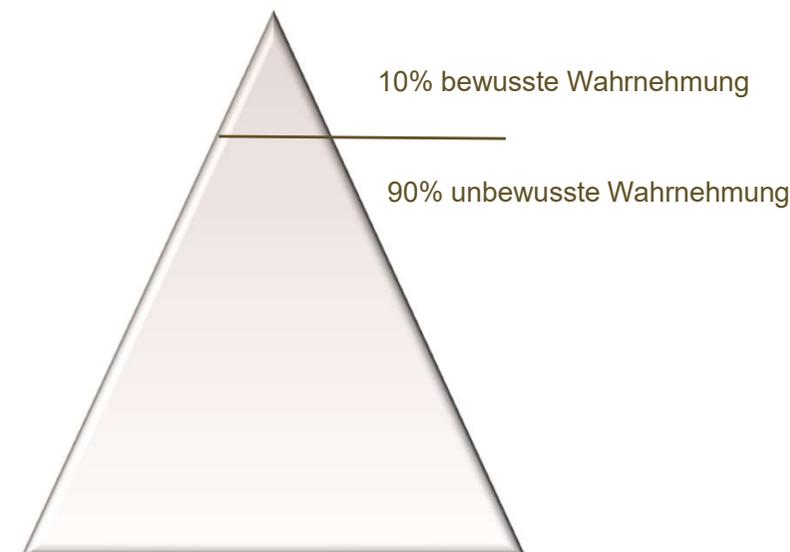
... LERNINFORMATION Nr.1...



DIE DOSIS
MACHT DAS
GIFT!

MEIN KÖRPER IST ZUHAUSE, WO IST DER REST VON MIR?

Unsere Wahrnehmung....



Das Bewusste umfasst die aktuell erlebte Wahrnehmung, das bewusste Erleben von Gefühlen und Gedanken (vgl. Stangl 2021).

→ Du denkst, fühlst und erlebst also das bewusst, auf was Du Dich gerade konzentrierst.


Simone Burkert
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

**MEIN KÖRPER
IST ZUHAUSE,
WO IST DER REST
VON MIR?**

© Simone Burkert 2021



... LERNINFORMATION Nr. 2...

- ✓ Verdrängen, Ausblenden, sich in eine andere Welt „träumen“ ist grundsätzlich ok
- ✓ Kann sogar gezielt innerhalb verschiedener Therapien angewandt werden (Hypnosetherapie, Entspannungstherapie, Schmerztherapie, Traumatherapie, etc.)
- ✓ Verdrängung ist eine in uns verankerte Überlebensstrategie
- ✓ „Absorbiert sein“ generiert z.B. einen kreativen Flow, ermöglicht uns Tagträume
- ✓ Das Hier und Jetzt ist nicht immer zum genießen da

GLEICHZEITIG....

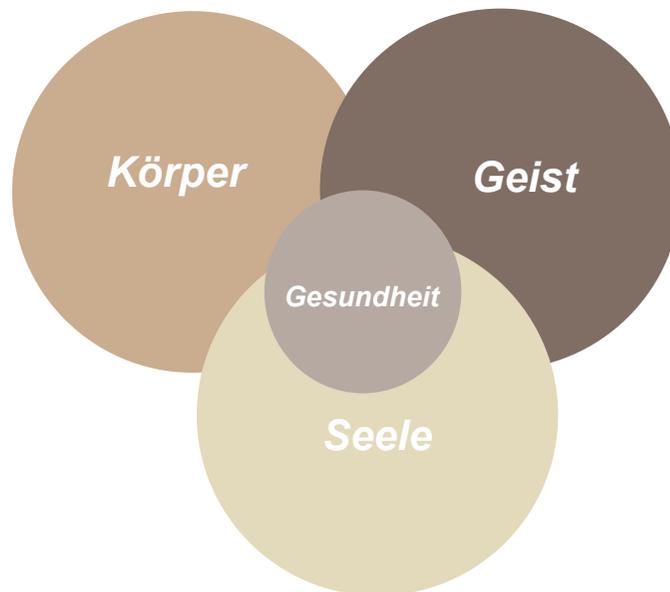
Simone Burkert
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

MEIN KÖRPER
IST ZUHAUSE,
WO IST DER REST
VON MIR?

© Simone Burkert 2021



... LERNINFORMATION Nr. 2...



- ✓ Unser aller System besteht aus Körper, Geist und Seele
- ✓ Alles hängt zusammen und wirkt aufeinander (Bio-psycho-soziales Modell)
- ✓ Ist unser System im Einklang, so schaffen wir damit die Voraussetzungen für Gesundheit

DESHALB...

MEIN KÖRPER IST ZUHAUSE, WO IST DER REST VON MIR?



... LERNINFORMATION Nr. 2...

- ✓ Kümmern wir uns wiederholt / langfristig nicht ausreichend um alle Komponenten unseres Systems, erhöhen wir damit die Chance krank zu werden (physisch und psychisch)
- ✓ Dein System in Einklang bringen bedeutet, dass Du Dich regelmäßig um alle Teilbereiche Deines Systems / Deines Lebens kümmerst.
- ✓ Kümmern bedeutet sich *bewusst* damit zu beschäftigen, sich darauf zu konzentrieren
- ✓ Wenn unser System einigermaßen in Balance ist, funktioniert unsere Stressverarbeitung deutlich besser
- ✓ Ausgeglichenheit schafft Leistungs- und Lösungsfähigkeit
- ✓ Vollständig im Hier und Jetzt sein kann Entlastung schaffen
- ✓ Wer selten vollständig bei sich zuhause ist, kommt wahrscheinlich nie richtig bei sich selbst an
- ✓ Unsere basalen Bedürfnisse wie Hunger, Durst, Schlaf... (Masslowsche Pyramide) können nicht digital befriedigt werden

MEIN KÖRPER
IST ZUHAUSE,
WO IST DER REST
VON MIR?

“HEUTE MACHE ICH MIR EINE
FREUDE UND BESUCHE MICH
SELBST – HOFFENTLICH BIN
ICH DAHEIM!

KARL VALENTIN



Bild: Grafik Werkstatt

SELF-QUALITY- TIME



Bild: Simone Burkert

DURCH GESUNDE ABGRENZUNG
BESSER BEI DIR UND MIT DIR
SEIN....

SELF-QUALITY- TIME

WAS IST DAS?



... LERNINFORMATION Nr. 3...

- ✓ „Quality-Time“ = Zeit, die exklusiv nur mit Familie, Kindern, Freunden oder Partner verbracht wird.
- ✓ „Self-Quality-Time“ = Zeit, die ich exklusiv mit mir selbst verbringe.
- ✓ In dieser Zeit widmest Du Deine Aufmerksamkeit Dir selbst, gehst achtsam mit Dir um.
- ✓ „Self-Quality-Time“ soll als wertvolle Zeit betrachtet werden, in der Du schöne Dinge bzw. Dir selbst was Gutes tust.
- ✓ Self-Quality-Time dient der Erholung, des Ausgleichs und der Regeneration.
- ✓ Du selbst legst fest, wann und wie lange diese Zeit sein soll.

**IN DER EINFACHHEIT LIEGT
DIE KRAFT....**

 Simone Burkert
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

**SELF-QUALITY-
TIME**

© Simone Burkert 2021

**ABSCHALTEN UND AUS DEM
GETÜMMEL DER SOCIAL
MEDIA WELT AUFTAUCHEN.**



WERDE SELBST AKTIV!!

Bild: Fotocommunity

 Simone Burkert
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

**SELF-QUALITY-
TIME**

**ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN**

© Simone Burkert 2021



... LERNINFORMATION Nr. 4...

**WENN DU WILLST, DASS SICH
WAS ÄNDERT, MUSST DU WAS
ANDERES MACHEN ALS BISHER.**

**SONST BLEIBT ALLES WIE ES
IST....**

Simone Burkert



Bild: Jackson / iStock

Simone Burkert
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

SELF-QUALITY-
TIME

ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN

© Simone Burkert 2021



... LERNINFORMATION Nr. 5...

SCHRITT 1: ABSCHALTEN IST WÖRTLICH GEMEINT



Bild: Windowspage

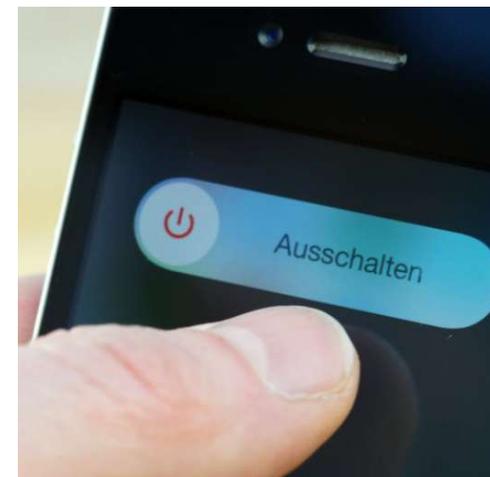


Bild: KNA

Bild: Jackson / iStock

SELF-QUALITY-
TIME

ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN



... LERNINFORMATION Nr. 6...

SCHRITT 2: VORAUSSETZUNGEN FÜRS AUFTAUCHEN SCHAFFEN



Bild: Coaching Azur

SELF-QUALITY-
TIME

ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN



... LERNINFORMATION Nr. 6...

WAS SIND INNERE ANTREIBER?

- Man kann sie sich wie Programme im Kopf vorstellen, die unser Denken und Handeln beeinflussen
- Sie sind vor allem unter Stress und Belastung aktiv
- Meist haben wir ein oder zwei Hauptantreiber, die uns immer wieder das Leben schwer machen
- Instrument der Transaktionsanalyse (veranschaulichen, reflektieren, verändern)

vgl. Bossmann o.Jg.

SELF-QUALITY- TIME

ABSCHALTEN UND AUFTAUCHEN



... LERNINFORMATION Nr. 6...

WELCHE INNEREN ANTREIBER GIBT ES?

„SEI PERFEKT“

→ Ich bin nicht gut genug, ich muss es noch besser machen.

„MACH SCHNELL“

→ Ich muss schneller sein, ich werde nie fertig.

„STRENG DICH AN“

→ Ich muss mich wenigstens bemühen, auch wenn ich es nicht schaffe.

„MACH ES ALLEN RECHT“

→ Ich muss alle zufriedenstellen, sonst bin ich wertlos.

„SEI STARK“

→ Niemand darf es merken, dass ich empfindlich, schwach und ratlos bin

INNERE ANTREIBER UND AUSWIRKUNGEN AUF SOCIAL MEDIA



... LERNINFORMATION Nr. 6...

„FEAR OF MISSING OUT (FOMO) “

In Bezug auf Deine Social-Media Aktivitäten ist bei diesem Phänomen der innere Antreiber „MACH SCHNELL“ aktiv.

Sobald an einer Aktivität nicht teilgenommen wird, eine Aktivität nicht gepostet oder giked wird, zerbricht man sich den Kopf darüber, ob man hier was wichtiges versäumt hat (etwas mitzubekommen oder sich selbst mitzuteilen). Es folgt das ständige Checken von Nachrichten, usw.

Du fragst Dich ständig, ob die anderen mehr erleben als Du. „Das Gras ist auf der anderen Seite immer grüner“.

vgl Bossmann o.Jg.

INNERE ANTREIBER UND AUSWIRKUNGEN AUF SOCIAL MEDIA



... LERNINFORMATION Nr. 6...

„SEI PERFEKT – NATÜRLICH AUCH IN DER MEDIALEN WELT“

Dieser Antreiber wird massiv getriggert, wenn wir auf Instagram und Co ständig Menschen verfolgen, die vermeintlich perfekt sind, eine perfekte Figur und ein perfektes Leben haben. Das löst Stress in uns aus.

vgl Bossmann o.Jg.

INNERE ANTREIBER UND AUSWIRKUNGEN AUF SOCIAL MEDIA



... LERNINFORMATION Nr. 6...

„STRENG DICH WENIGSTENS AN“

Dieser Antreiber sorgt dafür, dass wir uns auch medial dem Perfekten (Illusion) nähern wollen, auch wenn wir wissen, dass wir es nicht schaffen.

Er sorgt auch dafür, dass wir uns anstrengen mithalten zu können, was uns manchmal zu (später) absurd anmutenden Aktionen treiben kann.

vgl. Bossmann o.Jg.

INNERE ANTREIBER UND AUSWIRKUNGEN AUF SOCIAL MEDIA



... LERNINFORMATION Nr. 6...

„MACH ES GEFÄLLIGST ALLEN RECHT“

Dieser Antreiber sorgt dafür, dass wir versuchen auch auf digitalen Wegen, es immer allen recht zu machen.

Immer verfügbar sein wollen...

Nicht auf unseren Bauch hören....

Uns nicht Abgrenzen von dem was wir eigentlich nicht wollen...

INNERE ANTREIBER UND AUSWIRKUNGEN AUF SOCIAL MEDIA



... LERNINFORMATION Nr. 6...

„SEI STARK“

Dieser Antreiber sorgt dafür, dass wir digital (und da geht es oft leichter) versuchen, keine Schwächen zu zeigen.

Bildmaterial und das Posten von „taffen“ Aktionen können hier gebraucht werden, aber ebenso ein entsprechendes Verhalten / Kommunikation im Job.

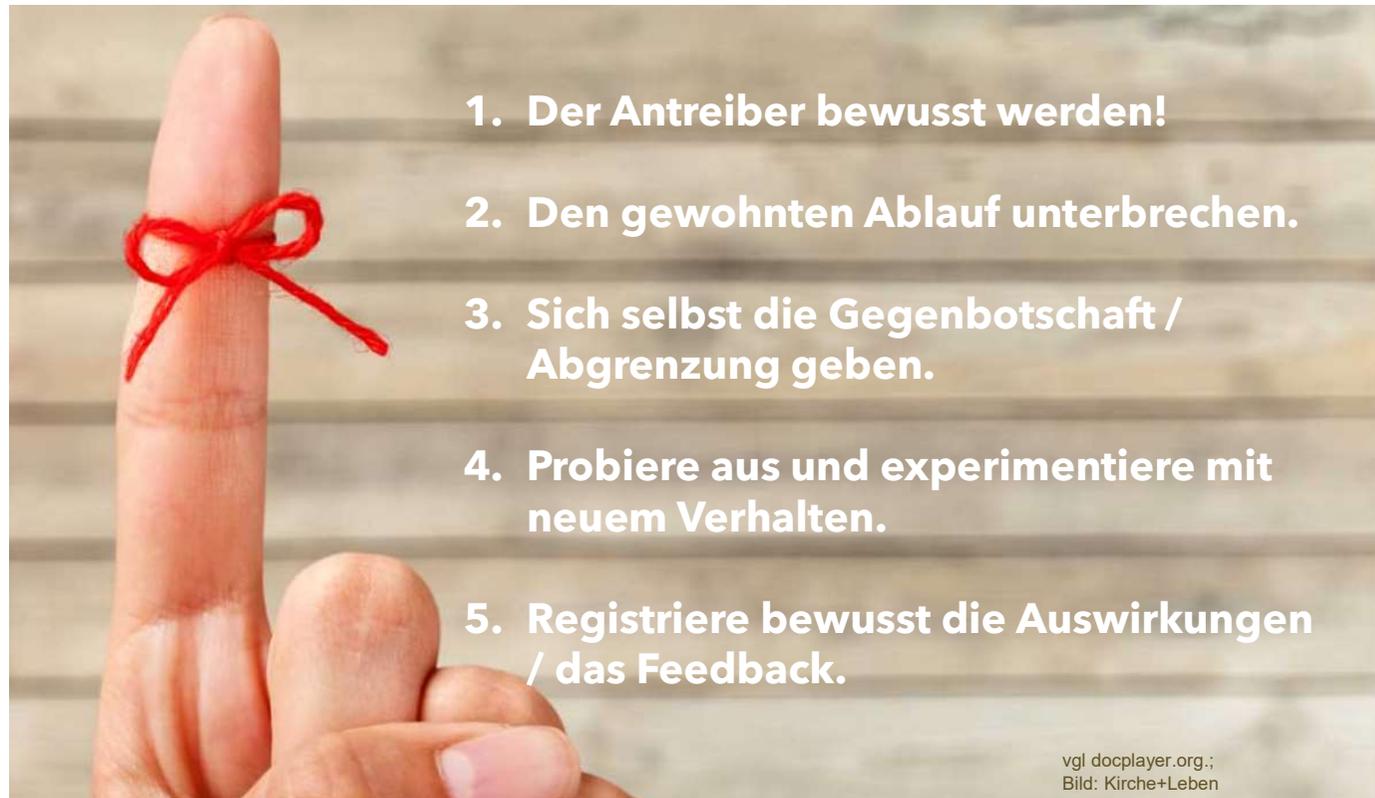
vgl. Bossmann o.Jg.

INNERE ANTREIBER UND AUSWIRKUNGEN AUF SOCIAL MEDIA



... LERNINFORMATION Nr. 6...

WAS TUN??



INNERE ANTREIBER UND AUSWIRKUNGEN AUF SOCIAL MEDIA



... LERNINFORMATION Nr. 6...

ERLAUBER ALS GEGENBOTSCHAFT UND ABGRENZUNG

| Antreiber | der interne Glaube | der Erlauber |
|-----------------------------|--|--|
| Sei perfekt! | Ich müsste eigentlich alles noch besser machen, ich bin nicht gut genug. | Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. Ich bin gut genug. |
| Mach schnell! | Ich müsste eigentlich viel schneller sein, ich werde nie fertig werden. | Ich darf mir Zeit nehmen, die ich brauche. Ich darf meinen Rhythmus und meine Form berücksichtigen. |
| Streng dich an! | Ich muss mich wenigstens bemühen, wenn ich es auch nicht schaffe. | Ich darf locker und mit Zielorientierung arbeiten. Ich darf erfolgreich sein und Erfolge genießen. |
| Mach es allen recht! | Ich muss alle zufriedenstellen, sonst bin ich wertlos. | Ich darf mich selber und meine Bedürfnisse ernst nehmen. Ich bin okay, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. |
| Sei stark! | Niemand darf es merken, dass ich schwach, empfindlich, ratlos bin. | Ich darf offen sein für Zuwendung und auch für Konfrontation. Ich darf mir Hilfe holen. |

vgl docplayer.org.

**INNERE
ANTREIBER UND
AUSWIRKUNGEN
AUF SOCIAL
MEDIA**



... LERNINFORMATION Nr. 6...

**SELBSTTEST „INNERE ANTREIBER“ IM DOWNLOAD-
BEREICH DER SCHULE FÜR GESUNDHEIT UNTER
WWW.PSYCHOTHERAPIE-BURKERT.DE**

SELF-QUALITY-
TIME

ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN

SCHRITT 3: AUFTAUCHEN GESUNDE ABGRENZUNG UM BESSER BEI MIR UND MIT MIR ZU SEIN



Bild: Balmer A.

SELF-QUALITY-
TIME

ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN



... LERNINFORMATION Nr. 7...

ÄUßERE GRENZEN

Es geht um:

Physische Nähe und Distanz zwischen Dingen,
Personen, Lebewesen

- Bsp. Ich mache einen großen Bogen um den Hund
- Bsp.: Gartenzaun
- Bsp. Ich mag die Weite des Meeres
- Bsp. Halten Sie den Mindestabstand ein



Bild: BOFA.

SELF-QUALITY-
TIME

ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN



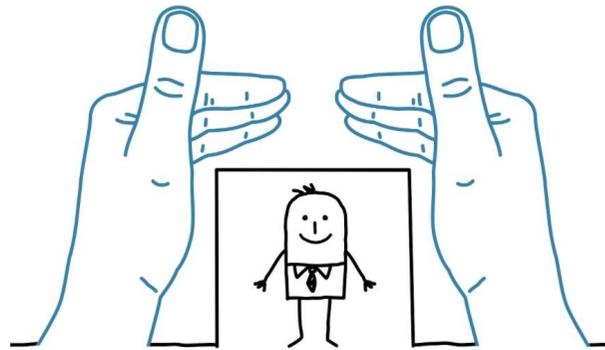
... LERNINFORMATION Nr. 7...

INNERE GRENZEN

Es geht um:

Wahrnehmen Gefühle anderer, emotional berührt sein, sich für andere verausgaben

- Bsp.: Dass meine Kollegin Krebs hat macht mich ganz fertig
- Bsp.: Du bist schuld!
- Bsp.: Ich liebe Dich...
- Bsp.: Du hast nie Zeit für mich..



 Simone Burkert
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

SELF-QUALITY-
TIME

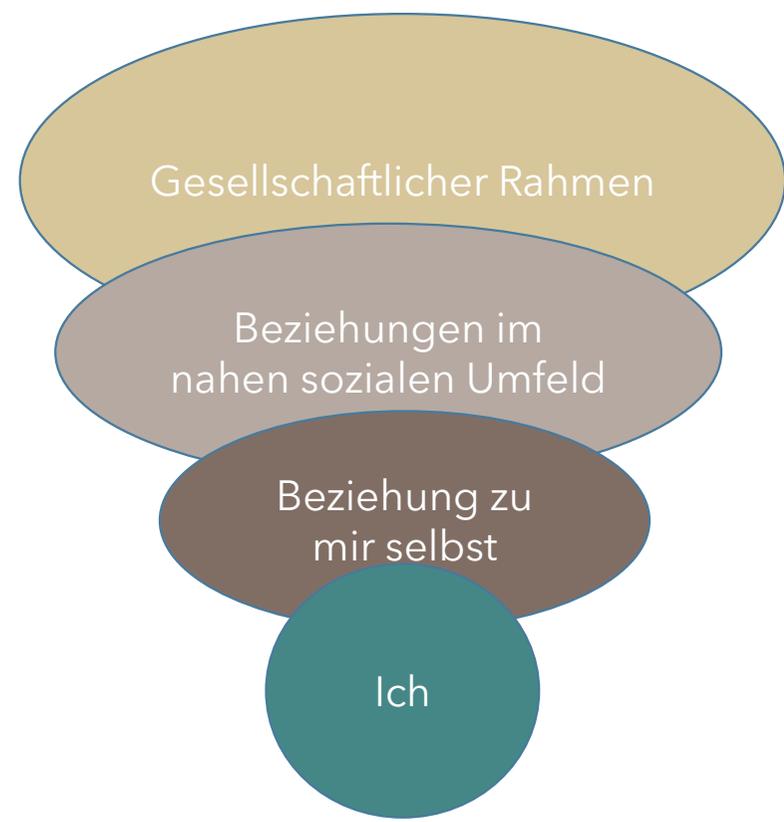
ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN

© Simone Burkert 2021



... LERNINFORMATION Nr. 7...

RÄUME UND GRENZEN UM UNS HERUM



Grafik: Burkert

Simone Burkert
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

SELF-QUALITY-
TIME

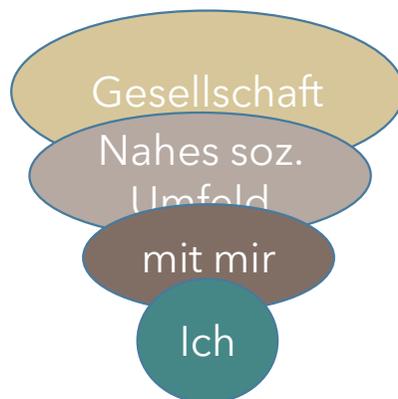
ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN

© Simone Burkert 2021



... LERNINFORMATION Nr. 7...

RÄUME UND GRENZEN



Wenn wir uns nicht ab und zu bewusst abgrenzen, verschwimmen Räume und Grenzen.

Mach Dir bewusst, in welche Bereiche Du Social Media Inhalte eindringen lässt und ob sich das gut anfühlt....

Mach Dir bewusst, welche Inhalten aus diesen Bereichen Du vielen Menschen zugänglich machst und ob sich das gut anfühlt.....

Grafik: Burkert

Vgl. Balmer o.Jg.

SELF-QUALITY-
TIME

ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN



... LERNINFORMATION Nr. 7...

**ABGREUNZUNG
BEGINNT BEI DER WAHRNEHMUNG DER EIGENEN
BEDÜRFNISSE**

**MICH UND MEINE BEDÜRFNISSE ERNST
NEHMEN**

FÜR MEINE BEDÜRFNISSE EINSTEHEN

Vgl. Balmer A.

 Simone Burkert
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

**SELF-QUALITY-
TIME**

**ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN**

© Simone Burkert 2021



... LERNINFORMATION Nr. 7...

SPÜRE WAS DU BRAUCHST



Bild: iStock

 Simone Burkert
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

**SELF-QUALITY-
TIME**

**ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN**

© Simone Burkert 2021



... LERNINFORMATION Nr. 7...

AN DER GRENZE ZWISCHEN ICH UND DU ENTSTEHEN BEZIEHUNG UND KONTAKT



Bild: Scholl Online
Akademie; vgl
Balmer o.Jg.

SELF-QUALITY-
TIME

ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN



... LERNINFORMATION Nr. 7...

WARUM ABGRENZUNG SO SCHWER FÄLLT

- Du hast nicht gelernt, Deine Bedürfnisse wahrzunehmen
- Du nimmst mehr im Außen als im Innen wahr
- Social Media hindert uns in der echten Selbstwahrnehmung
- Weil Du oft Verantwortung für die Gefühle anderer übernimmst
- Angst vor Ablehnung und Abwertung, vor dem alleine sein

vgl Balmer o.Jg.

SELF-QUALITY-
TIME

ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN



... LERNINFORMATION Nr. 7...

ABGRENZUNG = SELBSTFÜRSORGE



Bild: happyroots.


Simone Burkert
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

**SELF-QUALITY-
TIME**

**ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN**

© Simone Burkert 2021



... LERNINFORMATION Nr. 7...

ABGRENZUNGS-TIPPS

TIPP 1

NIMM 3 ATEMZÜGE BEVOR DU ANTWORTEST.

Überprüfe:

Will ich das?

Hab ich Zeit dazu oder setzt mich das unter Druck?

Was sagt mein Bauch dazu?


Simone Burkert
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

**SELF-QUALITY-
TIME**

**ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN**

© Simone Burkert 2021



... LERNINFORMATION Nr. 7...

ABGRENZUNGS-TIPPS

TIPP 2

AUF DAS TIMING KOMMT ES AN. KOMM AUF DEN PUNKT.

Wenn der erste Impuls „Nein“ ist, dann sag auch „Nein“.

Übergehst Du diesen Impuls, wird es immer schwieriger „Nein“ zu sagen.

Keine langen Erklärungen/Rechtfertigungen.

„Freundliche Abgrenzung“: Ich verstehe ja dass,....; Ich helfe gerne, aber...

 Simone Burkert
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

**SELF-QUALITY-
TIME**

**ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN**

© Simone Burkert 2021



... LERNINFORMATION Nr. 7...

ABGRENZUNGS-TIPPS

TIPP 3

ABGRENZUNG MUSS NICHT ENTSCHULDIGT WERDEN

„Es tut mir leid“ vermittelt Mitgefühl und Wertschätzung.

Es gibt keinen Grund sich zu Entschuldigen.

SELF-QUALITY- TIME

ABSCHALTEN UND AUFTAUCHEN



... LERNINFORMATION Nr. 7...

ABGRENZUNGS-TIPPS

TIPP 4

STELL DIE WARUM FRAGE

Warum kann ich das Handy nicht weglegen? **Weil** ich Angst habe was zu verpassen. **Warum** habe ich Angst was zu verpassen? **Weil** ich Angst habe, dann nicht mehr mithalten zu können. **Warum** habe ich Angst nicht mehr mithalten zu können? **Weil** ich dann vielleicht abgelehnt werde und mich das tief verunsichert...

SELF-QUALITY-
TIME

ABSCHALTEN UND
AUFTAUCHEN



... LERNINFORMATION Nr. 7...

ABGRENZUNGS-TIPPS

TIPP 5

ABGRENZUNG IST HALB SO WILD

Gute Beziehungen halten Abgrenzung problemlos aus.

ZUM SCHLUSS...



... LERNINFORMATION Nr. 7...

DIE ZUGBRÜCKE



Entscheide aktiv, wann Du die Brücke unten lässt und Menschen, Erwartungen und Gefühle rein lässt. Oder wann es Zeit ist sie hoch zu ziehen und Dich bewusst abzugrenzen.

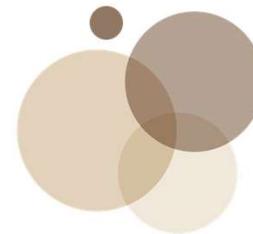
Vgl. Hickert.

BLEIBT GESUND!

VIELEN DANK FÜR EURE
AUFMERKSAMKEIT!



Bild: ppStamps



Simone Burkert

HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

Literaturverzeichnis:

Stangl, W. 2021: Bewusstseinssebenen. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. Online im Internet: [Bewusstseinssebenen – Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik \(stangl.eu\)](https://www.stangl.eu/) [20.06.2021].

Statista 2021: Anzahl der aktiven Social-Media-Nutzer weltweit in den Jahren 2015 bis 2021. Online im Internet: [Social Media - Anzahl der aktiven Nutzer weltweit bis 2021 | Statista](https://www.statista.com/de/statistik/soziale-medien/aktive-social-media-nutzer-weltweit-2015-2021) [20.06.2021].

Statista 2019: Jeder zweite Deutsche nutzt Facebook täglich. Online im Internet: <https://de.statista.com/infografik/16855/anteil-der-deutschen-die-soziale-medien-taeglich-nutzen/> [20.06.2021].

Statista 2020: Welche Medienkanäle haben Sie während der Corona-Krise vermehrt benutzt und wie wahrscheinlich ist es, dass die gestiegene Nutzung beibehalten wird. Online im Internet: [Medienkanäle - Nutzung während der Corona-Krise in Deutschland 2020 | Statista](https://www.statista.com/de/statistik/medienkanael-nutzung-waehrend-der-corona-krise-in-deutschland-2020) [20.06.2021].



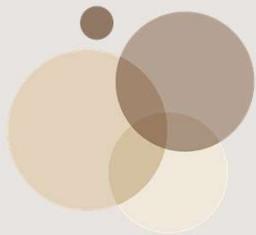
CLEVER ENTSPANNT

ALLTAGSTAUGLICHE 7-MIN-ENTSPANNUNGEN

ICH BIN DER WICHTIGSTE
MENSCH IN MEINEM
LEBEN – VON DER
THEORIE ZUR PRAXIS

VIEL VERGNÜGEN!





Simone Burkert

HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE



Anni Heine
Heilpraktikerin für Psychotherapie

