



Selbstmitgefühl „To Go“

Mit dieser Übung kannst Du die 3 Säulen von Selbstmitgefühl praktizieren. Egal wann und wo - ob direkt im Moment oder in einer ruhigen Minute während des Tages. Die Übung stammt von Dr. Kirstin Neff.

Denk an eine Situation in Deinem Leben, die schwierig ist und die Stress in Dir auslöst. Ruf Dir die Situation vor Augen. Versuche den Stress und das Unbehagen tatsächlich in Deinem Körper zu spüren.

Jetzt sag dir selbst:

1. „Das ist ein Moment des Leidens!“ (Achtsamkeit)
oder: Aua!
oder: Das tut weh!
oder: Das ist Stress!

2. „Leiden ist Teil des Lebens!“ (Verbundenheit)
oder: „Auch andere Menschen fühlen so!
oder: Ich bin nicht alleine!
oder: Wir alle haben im Leben zu kämpfen!

Leg die Hände auf Dein Herz und spüre die Wärme der Hände und die leichte Berührung der Handinnenflächen auf der Brust. Oder variiere die Berührung so, dass sie sich für Dich richtig anfühlt.

3. „Möge ich freundlich mit mir sein!“ (Selbstfreundlichkeit)
Frag Dich nun, was Du brauchst, um Dir jetzt Freundlichkeit zu schenken. Gibt es einen Satz, der Dich in Deiner jetzigen Situation anspricht oder aus Dir herausbricht?

z.B. Möge ich mich so akzeptieren wie ich bin!

z.B. Möge ich mir vergeben!

z.B. Möge ich geduldig sein!

z.B. Möge ich stark sein!

