

Handout

Workshop am 22.11.2018: Studententag – SchlossPuchberg

Präsenz durch Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion)

Workshopleitung:

Ingrid Ratzinger

Dipl. Pädagogin, MSC-Lehrerin

ingrid.ratzinger@gmx.at



Definitionen

Achtsamkeit

Gewahrsein, das entsteht, wenn man die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick bewusst auf das Erleben von Moment zu Moment richtet, ohne zu urteilen.“

– Jon Kabat-Zinn –

„Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks mit einer akzeptierenden Haltung.“

–Chris Germer –

„Zu wissen, was man erlebt, *während* man es erlebt.“

– Guy Armstrong –

Akzeptanz

„Das bewusste und nicht urteilende Annehmen der Erfahrung im Hier und Jetzt.“

– Steven Hayes –

Empathie

„Ein genaues Verständnis der inneren Welt des anderen. Die Welt des anderen so zu empfinden, als ob es die eigene wäre.“

– Carl Rogers –

Liebevolle Güte

„Der Wunsch, dass alle Lebewesen glücklich sein mögen.“

– Dalai Lama –

Mitgefühl

„Der Wunsch, dass alle Lebewesen frei von Leid sein mögen.“

– Dalai Lama –

„Eine tiefe Erkenntnis des eigenen Leids und des Leids anderer Lebewesen, verbunden mit dem Wunsch und Bestreben, es zu lindern.“

– Paul Gilbert –







Selbstmitgefühl

„In den Momenten, in denen wir leiden, für uns selbst so zu sorgen, wie wir es für einen geliebten Menschen tun würden. Zu Selbstmitgefühl gehören ein liebevoller Umgang mit sich selbst, ein Gefühl der menschlichen Zusammengehörigkeit und Achtsamkeit.“







– Kristin Neff –

Selbstmitgefühl – Wissenschaft und Bedeutung







Selbstwertgefühl

- Selbstwertgefühl galt viele Jahre als Schlüssel zum Wohlbefinden.
- Selbstwertgefühl beruht auf einer globalen Beurteilung des eigenen Wertes.
- Schulprojekte zur Erhöhung des Selbstwertgefühls von Schülern
- Potentielle Probleme mit hohem Selbstwertgefühl - Nicht, *dass* man es hat, sondern *wie* man es bekommt
 -  Das Bedürfnis, etwas Besonderes und überdurchschnittlich zu sein
 -  Narzissmus
 -  Soziale Vergleiche
 -  Mobbing und Vorurteile
 -  Zorn als Ego-Verteidigung
 -  Abhängigkeit und Instabilität des Selbstwertes


Selbstmitgefühl

- Die drei Komponenten des Selbstmitgefühls (Neff, 2003)
- Selbstfreundlichkeit vs. Selbstverurteilung:
 -  Fürsorglich und verständnisvoll statt selbstkritisch mit sich selbst umgehen
 -  Sich selbst umsorgen und trösten
- Gemeinsames Menschsein vs. Isolierung
 -  Die eigene Erfahrung als Teil des menschlichen Lebens betrachten - und nicht als etwas Unnormales oder Isolierendes
 -  Erkennen, dass das Leben nicht perfekt ist (und wir selbst sind es auch nicht!)
- Achtsamkeit vs. Überidentifikation
 -  Ermöglicht es uns, schmerzhaft Gefühle so anzunehmen, wie sie sind
 -  Verhindert, dass wir schmerzhaft Gefühle unterdrücken oder vor ihnen davonlaufen

Paul Gilbert – Soziale Mentalitätstheorie

- Physiologische Bausteine des Selbstwertgefühls
 -  Sozialer Rang
 -  Dopamin-Aktivierung
- Physiologische Bausteine der Selbstkritik
 -  Bedrohungssystem (Selbstschutz bei Bedrohung)
 -  Cortisol und Adrenalin
- Physiologische Bausteine des Selbstmitgefühls
 -  Fürsorgesystem der Säugetiere (Zuwendung, Fürsorge)
 -  Oxytocin und Opiate

Häufige Verwechslungen

- Selbstmitgefühl sei ein Ausdruck von Schwäche
 -  Mitgefühl kann ein wichtiger Ausgangspunkt für Veränderungen sein
- Verwechslung mit Selbstmitleid
- Strenge Selbstverurteilung vs. weise Urteilsfähigkeit
 - Selbstmitgefühl verleiht uns Sicherheit und Geborgenheit, um uns selbst klar erkennen zu können
- Verwechslung mit Nachgiebigkeit sich selbst gegenüber
- Verwechslung mit Ausreden






Selbstmitgefühl als Motivation

- Die meisten Menschen halten Selbstkritik für einen wirkungsvollen Motivator
- Durch Selbstkritik erzeugte Motivation beruht auf der Angst, wertlos zu sein
- Durch Selbstmitgefühl erzeugte Motivation beruht auf dem Wunsch nach Gesundheit und Wohlergehen
- Selbstkritik vermittelt die Illusion, Dinge unter Kontrolle zu haben
- Selbstmitgefühl betont die Selbstakzeptanz und nicht die Selbstverbesserung
- Selbstakzeptanz ist nicht gleichbedeutend mit Passivität oder Selbstgefälligkeit
- Selbstmitgefühl bereitet die emotionale Grundlage, die für Wandel und Wachstum benötigt wird

Forschung zu Selbstmitgefühl

- Verminderung von: Angstgefühlen, Depressionen, Stress, Grübelei, Perfektionismus, Körperscham, Versagensängsten
- Zunahme von: Lebenszufriedenheit, Glücksgefühl, Selbstvertrauen, Optimismus, Neugier, Kreativität, Dankbarkeit

Selbstmitgefühl vs. Selbstwertgefühl

- Der gleiche Nutzen ohne die Nachteile
 -  Weniger soziale Vergleiche
 -  Seltener Zorn als Mittel zur Ego-Verteidigung
 -  Selbstwert weniger abhängig von anderen Faktoren
 -  Selbstwert ist stabiler
 -  Kein Zusammenhang mit Narzissmus

Die Sorge um andere

- Mehr Mitgefühl und Empathie mit anderen
- Höhere Bereitschaft, anderen zu vergeben
- Beziehungsverhalten eher von Fürsorge und Unterstützung geprägt (nach Einschätzung der Partner)

Motivation

- Stärkere intrinsische Motivation; Wunsch, zu lernen und zu wachsen
- Die persönlichen Standards sind gleich hoch, aber man ärgert sich weniger, wenn man sie nicht erreicht
- Weniger Versagensängste
- Höhere Wahrscheinlichkeit, nach Versagen einen erneuten Versuch zu wagen
- Begünstigt gesunde Verhaltensweisen
 - ✎ Ernährung, Sport, mit Rauchen aufhören, Safe Sex, Arztbesuche

Persönliche Verantwortung

- Höhere Gewissenhaftigkeit
- Übernahme von Verantwortung für Fehler
- Bereitschaft, sich zu entschuldigen

Coping und Resilienz

- Effektivere Bewältigung von akademischem Versagen, chronischen Schmerzen, Scheidung

Traumatisierte Veteranen

- Verbesserung von PTBS-Symptomen
- Weniger psychische Probleme
- Bessere Alltagsbewältigung
- Weniger Alkoholmissbrauch
- Höheres Maß an posttraumatischem Wachstum

Klinische Verbesserungen bei Selbstmitgefühl

- Weniger Rückfälle bei Depressionen
- Weniger Depressionen, Angstzustände, Scham bei Patienten, die zu Selbstschädigung neigen
- Besserung der psychiatrischen Symptome bei Patienten mit Cluster C-Persönlichkeitsstörungen

Einflüsse der Familie auf Selbstmitgefühl

- Bindungssicherheit
- Kritik durch Eltern
- Häusliche Konflikte

Jugendliche, die in der Kindheit misshandelt wurden

- Je gravierender das Ausmaß der Misshandlung, desto geringer das Selbstmitgefühl
- Selbstmitgefühl hat Einfluss auf psychische Probleme, Drogenmissbrauch, Anzahl von Suizidversuchen
- Selbstmitgefühl als Mediator zwischen Misshandlung in der Kindheit und späterer emotionaler Dysregulation

Achtsames Selbstmitgefühl lernen – der MSC-Kurs (Mindful Self-Compassion Programm)

- 8-Wochen-Kurs mit expliziten Übungen zum Erlernen von Fertigkeiten in Selbstmitgefühl
- Kurs umfasst Meditationen, informelle Übungen, Gruppengespräche, Übungen für zu Hause
- Eine randomisierte kontrollierte Studie des MSC-Programmes zeigte folgende Ergebnisse:
 - ✎ Behandlungsgruppe zeigte signifikant mehr Veränderungen bei Selbstmitgefühl, Achtsamkeit, Mitgefühl für andere, Depressionen, Angst, Stress, Vermeidungsverhalten und Lebenszufriedenheit
 - ✎ Veränderungen im Selbstmitgefühl führen zu verbesserten Ergebnissen
 - ✎ Die Verbesserung des Wohlbefindens war dauerhaft
 - ✎ Je häufiger die Teilnehmer Selbstmitgefühl durch formale und informelle Übungen trainierten, umso ausgeprägter wurde ihr Selbstmitgefühl

Schwerpunkte des MSC-Programms

- Selbstmitgefühl verleiht uns die Sicherheit, die wir benötigen, um uns schmerzhaften Gefühlen zuzuwenden und sie anzunehmen, so dass sie heilen können
- Wir behandeln uns selbst mit Mitgefühl, *weil* wir Schmerz erleiden und nicht, um uns besser zu fühlen

Bedeutung von Selbstmitgefühl

- Fördert ein Gefühl der Verbundenheit und wirkt Isolierung und Selbstzentrierung entgegen
- Ist eine Fertigkeit, die gelehrt werden kann
- Steht immer zur Verfügung
- Verwandelt Leid in eine Gelegenheit zur Kultivierung von Mitgefühl

Der Weg zum Selbstmitgefühl

1. **Körper** – Für den Körper sorgen / keinen Schaden zufügen
2. **Geist** – Gedanken zulassen
3. **Emotionen** – Gefühle annehmen
4. **Beziehungen** – Authentisch mit anderen in Verbindung sein
5. **Spirituell** – Die eigenen Werte nähren

Stufen der Akzeptanz

1. **Erforschen** – Sich dem Unbehagen mit Neugier zuwenden
2. **Tolerieren** – Sicher/ohne Gefahr aushalten
3. **Zulassen** – Gefühle kommen und gehen lassen
4. **Anfreunden/Annehmen** – Schmerz als Teil eines vollen Lebens betrachten

Stufen des Fortschritts

1. **Streben** – der Wunsch, sich besser zu fühlen
2. **Enttäuschung** – wenn Widerstand das Unbehagen verstärkt
3. **Wahre Akzeptanz** – Akzeptanz, bevor eine Veränderung geschieht

Liebevolle Güte für uns selbst

- Nimm eine angenehme Haltung im Sitzen oder Liegen ein. Schließe deine Augen oder lasse sie leicht geöffnet. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, um in deinem Körper und im gegenwärtigen Moment anzukommen. Wenn du möchtest, kannst du eine Hand auf dein Herz legen oder dorthin, wo es eine beruhigende und wohltuende Wirkung auf dich hat und dich daran erinnert, dich nicht nur mit *Gewahrsein*, sondern mit *liebevollem* *Gewahrsein* dir selbst und deiner Erfahrung gegenüber zuzuwenden.
- Nimm dir ein wenig Zeit, um in deinen Körper hinein zu spüren, zu fühlen, was dort ist und lass alle Empfindungen, Gedanken oder Gefühle einfach kommen und gehen.
- Nach einer Weile fühle deinen Atem dort, wo du ihn am deutlichsten spürst. Wenn deine Aufmerksamkeit abschweift, achte wieder auf die sanfte Bewegung, die dein Atem hervorruft.
- Während du atmest, erlaube dir selbst auf sanfte Weise gewahr zu werden, wie es sich anfühlt, genau jetzt in diesem Körper genau zu sein. Dann biete dir selbst Wörter oder Sätze an, die zu deinen Bedürfnissen genau in diesem Moment passen. Wörter, die für dich einfach stimmig sind – einfach, klar, aufrichtig und freundlich.
 - Wenn du bereits Sätze hast, die dir etwas bedeuten, dann nutze diese.
 - Wenn du dich gut fühlst und dir gerne etwas mehr liebevolle Güte entgegenbringen möchtest, dann vielleicht Sätze wie „Möge ich glücklich sein“.
 - Wenn du gerade zu kämpfen hast und etwas Mitgefühl brauchst, vielleicht Sätze wie „Möge ich frei von Leid sein“. Versuche Worte zu finden, die dir genau jetzt gut tun.
- Wenn du bemerkst, dass deine Aufmerksamkeit abschweift, spüre erneut in deinen Körper hinein und kehre zu „deinen“ Sätzen zurück.
- Schließlich verweilst du mit deiner Aufmerksamkeit still in deinem Körper in dem Wissen, dass du zu deinen Sätzen zu jeder Zeit zurückkehren kannst.
- Öffne sanft deine Augen.

Liebevolles Atmen

- Wähle eine Sitzposition, die deine Muskeln unterstützt und in der du ohne Anstrengung während der gesamten Übung verbleiben kannst. Versuche, den Rücken gerade und aufrecht zu halten, die Schultern können locker nach hinten unten fallen, und das Kinn kann sanft in Richtung Brust geneigt werden.
- Atme einige Male sanft und tief ein und aus, und lasse alle unnötigen Anspannungen los. Schließ sanft deine Augen oder lasse sie ganz leicht geöffnet, wenn dies für dich angenehmer ist. Wenn du willst, lege eine Hand für einen Moment auf dein Herz (oder an eine andere Stelle), um dich daran zu erinnern, dass du dich dir selbst und deiner Erfahrung jetzt mit *liebevoller* Aufmerksamkeit zuwendest.
- Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Atem. Verweile mit der Aufmerksamkeit an der Stelle, wo die Atmung am deutlichsten wahrnehmbar ist. Vielleicht an den Nasenöffnungen, der Bauchdecke, dem Brustkorb, oder vielleicht ist eine sanfte Bewegung des gesamten Körpers spürbar. Erforsche neugierig die Atmung in deinem Körper und spüre für eine Weile einfach deinen Atem.
- Vielleicht kannst du dich dem Atem so zuwenden, wie du es einem geliebten Kind oder Haustier gegenüber tun würdest, mit Neugier und Zärtlichkeit.
- Dein Geist wird häufig abgelenkt sein und nicht bei den Empfindungen des Atems bleiben. Sorge dich nicht darum, wie häufig die Gedanken abschweifen. Begleite deine Aufmerksamkeit einfach jedes Mal sanft zum Atem zurück, wenn du bemerkst, dass der Geist gewandert ist. Genauso, wie du vielleicht ein kleines Kind oder einen jungen Welpen immer wieder liebevoll zurückholen würdest, wenn er weggelaufen ist.
- Nimm wahr, wie der Atem Leben in deinen Körper bringt und dich nährt – ganz unabhängig davon, ob du ihn gerade beachtest oder nicht. Überlasse die Atmung ganz deinem Körper – es gibt nichts, was du tun müsstest. Der Körper atmet dich.
- Spüren, wie der Atem deinen ganzen Körper versorgt und mit einem besänftigenden Rhythmus bewegt, der wie die Wellen des Ozeans kommt und geht.
- Wenn du magst, lasse dich vom Atem sanft wiegen.
- Überlasse dich ganz deinem Atem. Vielleicht kannst du zum Atem *werden*, sanft gewiegt und umsorgt.
- Nach einer Weile die Aufmerksamkeit vom Atem lösen und alles, was im Gewahrsein auftaucht, genau so sein lassen, wie es ist. Einfach nur für diesen Moment.

Öffne langsam und sanft deine Augen.

Mitgefühl geben und empfangen

- Wähle eine bequeme Sitzhaltung, schließe deine Augen und atme einige Male tief und entspannend ein und aus. Gestatte dir selbst, die Empfindungen beim Ein- und Ausatmen intensiv zu spüren. Nimm wahr, wie dein Atem deinen Körper nährt, wenn du einatmest und deinen Körper entspannt, wenn du ausatmest.
- Lass deinen Atem ganz natürlich fließen. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei den Empfindungen während des Ein- und Ausatmens. Wenn du magst, lege eine Hand auf den Herzbereich oder eine andere Körperstelle, um dich daran zu erinnern, dass du dich dir selbst und deiner Erfahrung mit einem *liebvollen* Gewahrsein zuwendest.
- Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Einatmung, lass dich selbst die Empfindungen beim Einatmen genießen, einen Atemzug nach dem anderen. Nimm wahr, wie deine Einatmung jede einzelne Zelle nährt, und lasse die Ausatmung ganz natürlich geschehen.
- Wenn Du magst, kannst Du mit jeder Einatmung ein Wort verbinden, zum Beispiel „Liebe“, „Mitgefühl“, „Leichtigkeit“ oder „Frieden“. Oder Du stellst dir vor, dass du Wärme oder Licht einatmest und dir selbst etwas gibst, was dir jetzt in diesem Moment guttut.
- Denke nun an jemanden, dem du gerne dein Wohlwollen und menschliche Wärme zukommen lassen möchtest. Entweder *jemanden, den du liebst* oder *einen Menschen, der gerade mit Schwierigkeiten in seinem Leben zu kämpfen hat und Mitgefühl braucht*. Lasse vor deinem geistigen Auge ein klares Bild der Person entstehen.
- Richte deine Aufmerksamkeit nun auf die *Ausatmung*. Spüre, wie dein Körper ausatmet und sende der Person mit jeder Ausatmung Wärme und Wohlwollen. (Pause) Wenn Du magst, kannst du auch mit jeder Ausatmung ein liebevolles Wort verbinden oder dir vorstellen, wie du mit jeder Ausatmung etwas Wohltuendes an die Person sendest.
- Spüre nun, wie dein Körper ein- *und* ausatmet – du atmest für dich selbst ein und für die andere Person aus. „Eine Einatmung für mich, eine Ausatmung für Dich.“ „Ein für mich, aus für Dich.“
- Wie auch immer du dich gerade fühlen magst, erlaube deinen Gefühlen, einfach da zu sein und verbinde dich mit deiner Absicht, Wohlwollen für dich selbst und jemand anderen zu atmen.

- Lass die Atmung ein- und ausströmen, wie sanfte Wellen des Ozeans. Vielleicht kannst Du selbst zu einem *Teil* dieses ununterbrochenen, grenzenlosen Stromes von Ein- und Ausatmung werden.
- Wenn du magst, kannst du den Fokus ein wenig mehr auf dich selbst oder die andere Person richten, je nachdem, was dir gerade angemessen scheint.
- Während du ausatmest kannst du auch Liebe und Mitgefühl an andere Menschen, *Gruppen* oder die *Welt im Allgemeinen* senden.
- Öffne sanft deine Augen.

Mitgefühl für uns selbst und andere

- Wähle eine angenehme Sitzhaltung, schließe deine Augen und nimm drei tiefe und entspannende Atemzüge.
- Öffne Dein Gewahrsein für die Geräusche in deiner Umgebung. Komme in den gegenwärtigen Moment, indem du einfach dem lauschst, was dir zu Ohren kommt.
- Nimm deine Körperhaltung wahr, so als würdest du dich von außen sehen.
- Als nächstes bringe dein Gewahrsein *in* deinen Körper. Nimm alle Empfindungen wahr, die sich in diesem Moment zeigen – das Pulsieren und Vibrieren deines Körpers. Verweile bei den Empfindungen, so wie du eben den Geräuschen gelauscht hast.
- Beginne damit, den folgenden Satz zu wiederholen, oder finde einen anderen Satz, der einen tiefen Wunsch, den du für dich selbst hegst, zum Ausdruck bringt:

Möge ich glücklich und frei von Leid sein.

- Wenn du soweit bist, lasse zu, dir anderer Menschen oder fühlender Wesen bewusst zu werden, die vor deinem inneren Auge auftauchen. Wenn jemand auftaucht, biete ihm oder ihr sanft an:

Mögest du glücklich und frei von Leid sein.

- Wiederhole auch diesen Satz so lange du magst, und dann warte auf die nächste Person, die in dir auftaucht. Lasse dir Zeit.
- Fühle dich frei, jederzeit zu dir selbst zurückzukehren, besonders, wenn du dein Gewahrsein in deinem eigenem Körper verankern willst oder wenn du selbst des Trostes bedarfst.
- Öffne sanft deine Augen.

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit kannst du in jedem Augenblick deines Tagesverlaufs üben – während du deine Zähne putzt, vom Parkplatz ins Büro gehst, dein Frühstück isst oder jedes Mal, wenn dein Mobiltelefon klingelt.

- Wähle eine dieser täglichen Aktivitäten aus, zum Beispiel das morgendliche Kaffee- oder Teetrinken, Zähneputzen oder Duschen. Vielleicht suchst du dir etwas aus, was du immer eher früh am Tag machst, bevor du von den täglichen Aufgaben des Lebens in Anspruch genommen wirst.
- Wähle eine sensorische Wahrnehmung aus, die du näher untersuchst, z.B. den Geschmack des Tees oder Kaffees oder die Empfindungen, wenn das Wasser beim Duschen mit dem Körper in Kontakt kommt.
- Gebe dich ganz dieser Erfahrung hin und genieße sie. Wenn die Gedanken abschweifen, begleite die Aufmerksamkeit immer wieder zurück zu den Empfindungen.
- Bleibe mit freundlichem, liebevollem Gewahrsein bei der Aktivität, bis sie abgeschlossen ist.

Selbstmitgefühl im Alltag

Ziel des MSC-Programmes ist ein von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl geprägtes Leben im Alltag. Dies bedeutet, sich zunächst dessen bewusst zu sein, wenn man unter Stress steht oder leidet (*Achtsamkeit*) und dann dieser Erfahrung mit Zuwendung und wohlwollender Freundlichkeit (*Selbstmitgefühl*) zu begegnen. Am besten gelingt dies, wenn wir genau wissen, was uns guttut, um uns dann in schwierigen Situationen daran erinnern zu können.

KÖRPER – den Körper weicher werden lassen

Was tut dir körperlich gut (z.B. Sport, Massage, ein heißes Bad, eine Tasse Tee)?

Vielleicht hast du auch eine neue Idee, wie du Anspannung und Stress im Körper abbauen könntest?

GEIST – Beruhigung fördern

Was kannst du für deinen Geist tun, besonders dann, wenn du unter Stress stehst (z.B. meditieren, einen lustigen Film anschauen, ein inspirierendes Buch lesen)?

Vielleicht möchtest du einmal eine neue Strategie ausprobieren, mit der du die Gedanken leichter kommen und gehen lassen kannst?

GEFÜHLE – sich umsorgen und trösten

Wie kannst du dich selbst umsorgen (z.B. den Hund streicheln, ein Tagebuch führen, kochen)?

Gibt es etwas Neues, das du gerne einmal ausprobieren möchtest?

BEZIEHUNGEN – Kontakt mit anderen aufnehmen

Was macht dir wirklich Freude am Umgang mit anderen (z.B. Freunde treffen, eine Geburtstagskarte schreiben, ein Spiel spielen)?

Würdest du diese Kontakte gerne intensivieren? Welche Möglichkeiten gibt es?

SPIRITUELL – die eigenen Werte beachten

Womit nährst du dich auf der spirituellen Ebene (beten, im Wald spazieren, anderen helfen)?

Falls du deine spirituelle Seite vernachlässigt hast: Gibt es etwas, das du gerne öfter tun möchtest?

Selbstmitgefühlspause

Wenn du dich gestresst fühlst oder schwierige Gefühle auftauchen, spüre Sie einmal nach, ob du das Unbehagen in deinem Körper wahrnehmen kannst. An welcher Körperstelle ist es am deutlichsten spürbar? Verbinde dich mit dem Unbehagen an der Stelle, wo es als Körperempfindung bemerkbar wird.

- Und nun sag zu dir selbst: **„Das ist ein Augenblick des Leidens“**
 - Das ist Achtsamkeit. Vielleicht entsprechen dir andere Sätze/Formulierungen mehr. Einige Möglichkeiten sind:
 - ∇ *Das tut weh.*
 - ∇ *Autsch.*
 - ∇ *Das ist Stress.*
- Und nun sag zu dir selbst: **„Leid gehört zum Leben“**
 - Ⓟ Das ist ein Ausdruck unseres gemeinsamen Menschseins. Andere Möglichkeiten sind:
 - ∇ *Andere Menschen fühlen auch so.*
 - ∇ *Ich bin nicht alleine.*
 - ∇ *Wir alle erleben schwierige Zeiten in unserem Leben.*
- Lege nun die Hände auf dein Herz, spüre die Wärme und den sanften Druck deiner Hände. Oder wähle die beruhigende Berührung, die für dich stimmig ist und dich beruhigt.
- Sage zu dir selbst: **„Möge ich freundlich zu mir sein.“**
 - Ⓞ Für eine persönlichere Ausdrucksform frage dich selbst: „Was ist es, was ich genau jetzt am liebsten hören möchte?“

Wähle nun einen Satz, der gut zu deiner derzeitigen Situation passt, z.B.

- ∇ *Möge ich mich selbst so annehmen, wie ich bin*
- ∇ *Möge ich mir selbst das Mitgefühl geben, das ich brauche*
- ∇ *Möge ich lernen, mich selbst so anzunehmen, wie ich bin*
- ∇ *Möge ich mir selbst verzeihen*
- ∇ *Möge ich stark sein*
- ∇ *Möge ich sicher und geborgen sein*

Wenn du Schwierigkeiten hast, geeignete Worte zu finden, vergegenwärtige dir einen Freund oder einen geliebten Menschen, der in einer ähnlichen Situation ist. Was würdest du zu dieser Person sagen?

- Vielleicht kannst du nun dieselben Worte an dich selbst richten.

Weitere Informationen zum Thema Selbstmitgefühl sind auf diesen Webseiten zu finden:

Center for Mindful Self-Compassion
www.CenterForMSC.org

University of California, San Diego
Mindfulness-Based Professional Training Institute
<http://mbpti.org/msc-mindful-self-compassion-teacher-training>

[Kristin Neff](http://www.KristinNeff.com)
www.Self-Compassion.org

[Chris Germer](http://www.ChrisGermer.com)
www.MindfulSelfCompassion.org

[Christine Brähler](http://www.ChristineBrähler.com)
www.selbstmitgefuehl.de