

## 3 Schritte Selbstmitgefühl

### 1. Schritt: Anerkennen, dass dies ein Moment des Leidens ist

Sage dir selbst: „Autsch!, dies ist gerade ein schwieriger Moment für mich, das tut weh, das löst Stress/Unsicherheit/Trauer etc. aus in mir...“

(finde hier deine ganz eigenen Worte. Es geht darum, dass du dir zu verstehen geben kannst, dass du dich in deinem Schmerz siehst, also für dich da bist)



Ich lege dabei jeweils gerne meine Hände aufs Herz: fühle die Wärme und die sanfte Berührung deiner Hände auf deiner Brust, oder finde eine beruhigende Berührung die sich für dich stimmig anfühlt.

### 2. Schritt: Leiden ist ein Teil des Lebens

Sei dir bewusst: „Leiden ist ein Teil des Lebens, auch andere Menschen auf dieser Erde fühlen sich ähnlich, in eben diesem Moment, also bin ich NICHT ALLEINE, wir alle kämpfen in unserem Leben und wollen glücklich sein, es ist TOTAL MENSCHLICH, mich so zu fühlen....“

### 3. Schritt: Möge ich liebevoll mit mir sein!

Frage dich: „Was brauche ich jetzt in diesem für mich schwierigen Moment?“ oder „Was muss ich jetzt hören, um zu spüren, dass ich mir mit Mitgefühl begegne?“

Evtl. Gibt es einen Satz, der in deiner speziellen Situation zu dir spricht, wie zum Beispiel:

„Es ist total ok, dass du dich so fühlst“

„Ja, es fühlt sich gerade sehr unangenehm an, umso mehr bin ich für mich da und akzeptiere mich.“

„Ich vergebe mir, auch wenn ich nicht nur zufrieden bin mit dem was ich getan/gesagt habe...und ich mir wünsche es wäre anders.“

„Ich bin liebenswert, egal was...“

.  
. .  
.

Diese Praxis kann zu jeder Tages- und Nachtzeit angewendet werden und kann dir – wenn immer wieder eingeübt – zu einem wertvollen Lebensbegleiter, ja sogar zu einer Lebenshaltung werden. So hilft sie dir dabei, dir eben genau dann mitfühlenden zur Seite zu stehen, wenn du es am meisten brauchst.