



Be your best friend

Achtsamkeit

ZEITBEDARF: etwa 5 bis 10 Minuten.

ANLEITUNG:

Ertappst Du Dich dabei, dass Du Dich selbst hart verurteilst und kritisierst? Fällt es Dir schwer, negative Gedanken und Gefühle loszulassen und wieder freundlich und mitfühlend zu Dir selbst zu sein? Wenn ja, ist es vielleicht an der Zeit, Dich in Selbstmitgefühl bzw. Selbstempathie zu üben.

Selbstempathie ist eine Achtsamkeitsübung, die Dir helfen kann, Deine Beziehung zu Dir selbst zu verbessern und Deine Gedanken und Gefühle - ohne Bewertung - zu akzeptieren. Es geht nicht darum, Emotionen zu ignorieren oder beiseite zu schieben, sondern zu erlernen in einer geeigneten Art und Weise mit ihnen umzugehen und sich nicht darin zu verlieren.

Du kannst damit beginnen, Dir Fragen zu stellen wie "Was passiert gerade in mir?" oder "Wie fühle ich mich in diesem Moment?" Diese Fragen helfen Dir, Dich auf Dein inneres Erleben einzustimmen. Du kannst auch Selbstempathie nutzen, um schwierigere Situationen in deinem Leben zu verarbeiten. Anstatt Dich in Urteilen und Kritik zu verlieren, solltest Du einen Schritt zurücktreten und beobachten, was gerade passiert und wie es Dir gerade geht, jetzt - in diesem Moment.

Wechsle auch mal die Perspektive: Wenn Du die Situation aus der Perspektive eines Außenstehenden betrachtest, zum Beispiel der Perspektive Deines besten Freundes oder Freundin, kann Dir das helfen, die Gedanken und Gefühle so anzunehmen, wie sie sind und wieder einen liebevollen und wohlwollenden Blick auf Dich selbst zu bekommen.

Notiere Dir handschriftlich:

- A) Eine aktuelle, ganz konkrete **Situation oder ein Ereignis**, welches stärkere negative Emotionen oder Gedanken bei Dir ausgelöst hat, oder wo Du unzufrieden mit Dir selbst bist/warst.
- B) Mache Dir bewusst, welche **Gedanken oder Gefühle** sich bei Dir zeigen oder gezeigt haben. Was hat die Situation oder das Ereignis bei Dir ausgelöst? Was ist vielleicht auch Dein Autopilot-Verhalten (unbewusst wiederkehrende Reaktionen)? Kurze Anstriche genügen.
- C) Nimm nun einen **Perspektivwechsel vor (z.B. Perspektive Deines bestens Freunde/Freundin)**. Wie könntest Du Deinem Freund oder Freundin in dieser (Deiner) Situation helfen, es leichter machen oder den Druck rausnehmen? Wie könntest Du motivieren und ermuntern? Was könnten auch positive Aspekte der Situation oder des Ereignisses sein, wenn man es aus einer anderen Sicht betrachtet? Was könntest Du daraus lernen?
- D) **Reflexion**: Wie fühlst Du Dich jetzt nach dieser Übung? Welche Gedanken oder Gefühle sind während der Übung aufgetaucht, wie fühlt sich Dein Körper an (eher entspannt / eher angespannt)? Was hat sich verändert?