

Intervention für mehr (Selbst-) Mitgefühl (über Kopfhörer):

Gong

Nehme eine angenehme und entspannte Position ein. Du darfst Deine Augen gerne geöffnet lassen oder auch schließen, so wie Du Dich in diesem Moment wohler fühlst. (...)

Ziel ist es, der Situation mit Mitgefühl, Weisheit und Güte zu begegnen. Versuche dabei Dir mit einem freundlichen und unterstützenden Lächeln und einer warmen und liebevollen Stimme zu begegnen.

Mindfulness üben gegen Über-identifizierung und Selbstaufmerksamkeit

Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen in deinem Körper. Lege dabei besondere Aufmerksamkeit auf dein Gesicht, auf deine Hände, auf deine Brust und auf deinen Bauch. Erlaube es Dir diese Empfindungen ganzheitlich zu fühlen, ohne sie verändern zu wollen. (...) Wenn Dir Gedanken in den Kopf kommen, unterdrücke diese nicht (...) lass Sie einfach kommen und gehen, wann sie möchten. (...)

Versuche nun offen gegenüber Veränderungen zu sein, Veränderungen in deinem Körper, aber auch Veränderungen in deinen Gedanken.

Ziel ist es, alle Empfindungen in deinem Körper mit Offenheit und Akzeptanz wahrzunehmen. Nimm sie wahr ohne sie zu bewerten. (...) Du lässt es einfach passieren und spürst in sie hinein. (...) Du sagst zu Dir: „Es ist okay wie ich mich fühle.“ (...) Versuche deine Aufmerksamkeit weiterziehen zu lassen (...)

Lenke nun deine Aufmerksamkeit bewusst auf deine Gedanken (...) nimm wahr wie Gedanken auftauchen (...) Versuche nicht diese Gedanken zu verdrängen (...). Realisiere, dass es sich nur um Gedanken handelt (...)

Wenn du beobachtest, dass negative Gedanken auftauchen wie z.B. „ich bin eine schlechte Person, weil ich ängstlich bin“, bewerte sie als natürlich und verständlich, indem du dir sagst „Es ist okay, dass ich ängstlich und nervös bin“

Wenn diese Gedanken starke negative Gefühle auslösen, wie Frust oder Wut oder Angst, erkenne diese mitwühlend an (...) denn auch negative Gefühle gehören zum Mensch-sein dazu (...) sie machen dich nicht gleich zu einer schlechten Person – sie machen dich nur zu einer Person die versucht mit schweren Gefühlen umzugehen.

Common Humanity anerkennen gegen Isolation

Vielleicht kommt es dir häufig so vor, als seist du allein mit deinem Empfinden, mit deinen Sorgen und mit deinen Ängsten (...) Vielleicht sind da manchmal Gedanken wie: „Immer passiert mit so etwas“ (...)

Versuche zu verinnerlichen, dass Gefühle von Unzulänglichkeit und Enttäuschung universal sind (...) menschlich sind (...) Jede und Jeder von uns erlebt diese Gefühle hin und wieder (...) die meisten Menschen haben sich z.B. schon einmal in der Öffentlichkeit in die Hose gemacht oder ähnliche Missgeschicke erlebt (...) Du bist nicht allein (...) Wir Alle teilen das (...) auch schmerzhaft und leidvolle Erfahrungen gehören zu unserem menschlichen Leben dazu (...)

Sage z.B. zu dir selbst: „Die Gefühle, die ich in schwierigen Situationen und Zeiten in meinem Leben erfahre, sind die gleichen Gefühle, die auch andere erfahren“. (...) „Keiner ist perfekt oder immun dagegen Angst und Scham zu verspüren“

Self - Kindness stärken gegen negatives Post Event Processing & Weise handeln

Möglicherweise kommt es vor, dass du nach schwierigen Situationen dazu tendierst kritisch und abwertend Dich und dein eigenes Verhalten und Erleben zu verurteilen (...) zu denken „ich habe versagt“

Denke daran, dass Fehler zu machen etwas ist, was es zu akzeptieren gilt, Diese gehört zum Leben dazu, genauso wie negative Gefühle dazugehören. Es ist total verständlich, dass du dich unsicher und ängstlich fühlst, wenn dir etwas wichtig ist, Versuche nun die vergangene Situation loszulassen und Dich nicht zu verurteilen. Begegne Dir mit Güte und Wohlwollen.

Self as a Friend – Übung

Denke nun an eine nahestehende Person, die dir wichtig ist und die du magst (...) Das kann z.B. ein guter Freund oder eine gute Freundin sein (...) Stell dir nun vor, diese Person erzählt dir von einer schweren Situation, die sie quält. Wie würdest du ihr in solch einer Situation helfen wollen?

Denke darüber nach was du tust und wie du dem begegnest, wenn eine wichtige Person in deinem Leben eine schwierige Situation erlebt hat? Wie unterstützt du sie? Was sagst du Ihr? In welchem Ton sprichst du mit ihr? Was hilft der dir nahestehenden und wichtigen Person in solchen Augenblicken eigentlich?

Nun schaue, ob du vielleicht einen Unterschied wahrnimmst, in der Art wie du mit einer anderen, dir wichtigen Person umgehst und wie du mit dir selbst umgehst. (...) Warum sprichst du mit dir anders als mit der dir Person, die dir wichtig ist und die du unterstützen willst? Denke darüber nach, was sich ändern müsste, damit du dir selbst so begegnest, wie einer nahestehenden Person, die dir wichtig ist und die du magst.

In schwierigen Situationen kann es vorkommen, dass du dich stark auf deine Defizite und auf deine Ängste fokussierst (...) vielleicht auch auf deine Angst zu Versagen (...) vielleicht kann du nun nach dieser Übung versuchen dich eher selbst zu bestärken, zu unterstützen und dir selbst gegenüber freundlich und verständnisvoll zu sein

Wie fühlt sich das an? Wo spürst du das?

Jetzt probiere mal ganz vorsichtig aus, wie das wäre, wenn du dieses Gefühl für Dich fühlst und so mit dir mitfühlst, wie du gerade für deine Freunde gefühlt hast.

Abschluss

Nachdem Du Dir selbst in dieser Übung nun mit Achtsamkeit begegnet bist kannst Du nun deine Aufmerksamkeit zurück auf deine körperlichen Empfindungen lenken und deine Augen langsam wieder öffnen. (...)

Gong