

Intervention selbstbezogenes Mitgefühl
(über Kopfhörer):

Anleitung	Angestrebte Funktion	Zeit
Schließen Sie Ihre Augen oder richten Sie Ihren Blick auf einen festen Punkt, der sich vor Ihnen im Raum befindet und lassen Sie Ihren Blick dort ruhen. Atmen Sie einmal tief ein und wieder aus. Nehmen Sie eine möglichst bequeme Sitzhaltung ein. Versuchen Sie zu spüren, wie Ihre Füße fest auf dem Boden stehen und richten Sie sich dabei auf, sodass Sie ein Gefühl von Stärke und Souveränität empfinden. Spüren Sie, wie Ihre Unterarme und Hände leicht auf Ihren Oberschenkeln aufliegen und wie sich Ihre Schultern entspannen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um in Ihrer Sitzposition anzukommen. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit für einige Minuten nach innen.	Einleitung	00:00-01:25
Richten Sie Ihren Fokus auf Ihre Atmung. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch und Brustkorb beim Einatmen leicht heben und beim Ausatmen wieder senken. Spüren Sie, wie die Luft durch Ihre Nase einströmt und den Körper langsam wieder verlässt. Atmen Sie ein und aus.	Achtsame Atmung fokussieren	01:26-02:15
Finden Sie einen Atemrhythmus, der für Sie gleichermaßen beruhigend und stärkend ist. Atmen Sie etwas langsamer und tiefer und begleiten Sie diesen Rhythmus mit Mitgefühl, Freundlichkeit und einem gütigen Lächeln. Entschleunigen Sie Ihren Körper und entschleunigen Sie Ihren Geist. Finden Sie Ihren eigenen beruhigenden Atemrhythmus. Wie fühlt es sich an? Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und spüren Sie all Ihren Gedanken, Gefühlen und Empfindungen nach. Welche Gedanken sind da, welche Gefühle und welche Empfindungen? Wo spüren Sie es? Atmen Sie noch einige Male tief durch.	Besänftigender Atemrhythmus	02:16-03:50
Versuchen Sie sich mit einer freundlichen und gütigen Haltung zu begegnen und zu begleiten. Versuchen Sie ehrlich und wohlwollend zu lächeln und mit einer warmen und mitfühlenden inneren Stimme mit sich zu sprechen. Sprechen Sie etwas sanfter, langsamer und tiefer als sonst. Wenn Ihr gütiges Lächeln und Ihre liebevolle innere Stimme Ihnen entgleiten, kehren Sie immer wieder zu Ihnen zurück.	Mitfühlende Haltung, Mimik und Stimme entwickeln und aktivieren	03:51-04:37

Anleitung	Angestrebte Funktion	Zeit
<p>Jetzt wollen wir einmal ein bisschen tiefer gehen. Gehen Sie in sich und überlegen Sie, wie Sie einen mitfühlenden Freund oder eine mitfühlende Freundin beschreiben würden. Was kommt Ihnen in den Sinn? Was kennzeichnet sie oder ihn? Sensibilität, Sympathie und Empathie, oder Fürsorge verbunden mit der Motivation zu helfen? Bewerten Sie die Gefühle, Gedanken und das Verhalten Ihres Freundes oder Ihrer Freundin oder reagieren Sie mit Verständnis, Freundlichkeit und Güte? Vielleicht verbinden Sie Mitgefühl auch mit einer gewissen Stärke, Weisheit, Wohlwollen oder Zuneigung? Wie fühlt es sich an, von ihm oder ihr gesehen und unterstützt zu werden? Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie an eine bestimmte Situation denken. Was hat sich durch das Gespräch mit dieser Person verändert?</p>	Mitfühlenden Freund imaginieren	04:38-06:23
<p>Denken Sie nun an einen Freund oder eine Freundin, der oder die von Ihnen Hilfe brauchte. Der oder die Ihnen etwas anvertraut hat. Wie haben Sie Ihren Freund oder Ihre Freundin unterstützt? Wie verhalten Sie sich, wenn Sie um Rat gebeten werden? Was machen Sie und wie machen Sie es? Welchen Tonfall wählen Sie? Welche Mimik kennzeichnet Ihr Gesicht? Welche Körperhaltung nehmen Sie ein? Stellen Sie Körperkontakt her? Kommt es zum Beispiel zu einem sanften Streicheln der Schulter? Was möchten Sie Ihrer Freundin oder Ihrem Freund mit auf den Weg geben? Was hat das mit Ihnen gemacht?</p>	Mitfühlende Haltung gegenüber einem Freund imaginieren	06:24-07:50
<p>Und wie reagieren Sie darauf, wenn Sie sich selbst unwohl fühlen? Was sagen Sie zu sich und wie sagen Sie es?</p>	Umgang mit sich selbst imaginieren	07:51-08:06
<p>Gibt es einen Unterschied, in der Art und Weise, wie Sie mit einem Freund oder einer Freundin reden und wie Sie mit sich selbst sprechen? Wenn ja, was ist anders und wieso?</p>	Vergleich zwischen Umgang mit Freund und einem selbst	08:07-08:32
<p>Was müsste sich ändern, damit Sie sich selbst so begegnen könnten, wie einem guten Freund oder einer guten Freundin? Wäre es eine Möglichkeit, anstatt sich auf seine Defizite und Ängste zu fokussieren, sich selbst zu ermutigen, bestärken und sich selbst gegenüber freundlich und verständnisvoll zu sein? Sich selbst zu unterstützen?</p>	Möglichkeiten zur veränderten Haltung sich selbst gegenüber imaginieren; Mitgefühl mit sich selbst durch imaginierte andere entwickeln	08:33-09:07

Anleitung	Angestrebte Funktion	Zeit
Erlauben Sie es sich. Erlauben Sie sich, mit sich selbst Mitgefühl zu haben, so, wie mit einem Freund oder einer Freundin. Seien Sie Ihr eigener Freund beziehungsweise Ihre eigene Freundin.	Sich erlauben mitfühlend mich selbst zu sein	09:08-09:37
Wie würden Sie also agieren? Wie wäre es, wenn Sie jetzt mitfühlend mit sich wären? Führen Sie sich das Bild innerlich vor Augen und malen Sie sich so genau wie möglich aus, was Sie sehen, hören und fühlen. Experimentieren Sie mit Ihren Gedanken, Ihrer Gestik, Mimik und Körperhaltung. Fragen Sie sich, welche Gedanken Ihnen jetzt gerade helfen würden, um sich umsorgt zu fühlen. Fragen Sie sich, welcher Gedanke Ihnen helfen würde und sprechen Sie, mit einer unterstützenden Stimme, mit sich. Versuchen Sie dabei, einen mitfühlenden Gesichtsausdruck hervorzubringen, etwa ein leichtes Lächeln oder einen anderen Ausdruck, der zu Ihnen passt. Was würden Sie tun? Würden Sie Ihre Hand aufs Herz legen? Würden Sie sich selbst zulächeln? Würden Sie sich umarmen? Oder Ihr Gesicht in Ihre Hände legen? Wie würden Sie in Ihrer mitfühlendsten Form mit sich selbst umgehen? Gehen Sie Ihrem Impuls nach und berühren Sie sich auf eine mitfühlende Art und Weise, wenn Sie es möchten. Spüren Sie die wohlige Wärme und innere Ruhe in Ihrem Körper und verweilen Sie einen Augenblick in diesem Moment.	Selbstbezogenes Mitgefühl entwickeln und aktivieren; mitfühlende Berührung	09:38-12:10
Atmen Sie tief durch und stellen Sie sich vor, wie Ihre Gedanken Realität werden. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich ausdehnen, während Sie machtvoller, reifer und weiser werden und über eine selbstsichere Autorität verfügen. Stellen Sie sich vor, wie Sie ruhig sind und über Weisheit und Gelassenheit verfügen. Wie Sie sich selbst gegenüber empfindsam sind und die Fähigkeit besitzen, Schwierigkeiten zu tolerieren und sich Herausforderungen zu stellen. Spüren Sie die Wärme, Güte und das Verständnis, dass Sie sich selbst entgegenbringen. Spüren Sie, wie Sie sind, wenn sie sich akzeptieren; wenn Sie sich bedingungslos lieben. Wie fühlt es sich an?	Selbstbezogenes Mitgefühl intensivieren	12:11-13:41
Behalten Sie die Vorstellung Ihres mitfühlendsten Selbst im Hinterkopf – mit all Ihren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Das, was Sie sich vorgestellt haben, ist bereits in Ihnen. Das sind Sie. Sie können diesen Anteil jederzeit wieder abrufen und für sich nutzen. Je öfter Sie den Teil aktivieren, desto leichter wird es Ihnen fallen, mitfühlend mit sich umzugehen.	Gedächtnisanker für schnellen Abruf setzen	13:42-14:32

Anleitung	Angestrebte Funktion	Zeit
Denken Sie daran: Sie sind einzigartig und genau so, wie Sie sind, liebenswert und wundervoll. Wiederholen Sie die Worte in Ihren Gedanken: Ich bin einzigartig und genau so, wie ich bin, liebenswert und wundervoll.	Affirmation	14:33-14:56
Atmen Sie nun noch einige Male tief durch. Bereiten Sie sich langsam darauf vor, mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum zurückzukehren. Spüren Sie die Sitzfläche und die Position Ihrer Arme und Beine. Sie können sich bewegen, sich strecken und die Augen in Ihrem eigenen Tempo öffnen. Nehmen Sie wahr, dass Sie jetzt wieder ganz da sind.	Rückführung in die Gegenwart	14:57-15:44