

Anleitung Selbstmitgefühl (Compassion Focussed Intervention)¹

Anleitung	angestrebte Funktion	Zeit
Führen Sie sich das Bild innerlich vor Augen. Sie können dazu entweder die Augen schließen oder auf den Bildschirm schauen. Malen Sie sich so genau wie möglich aus, was sie sehen, hören, fühlen und riechen. [8s]	Einleitung, Erleben aktivieren	0:00-0:31
Stellen Sie sich nun vor, wie Sie dieses Bild betreten und das Dargestellte real wird. [7s] Ihr Körper ist dabei von einer Schutzhülle umgeben. Stellen Sie sich vor, dass nichts diese Schutzhülle durchdringen und Sie bedrohen kann. [8s] Malen Sie sich Ihre Schutzhülle genau aus. Woraus besteht sie; welche Farbe hat sie; wie groß ist diese Hülle? [9s]	Vorstellungskraft aktivieren und als „Werkzeug“ ausprobieren; Schutzhülle vor möglicher Bedrohung; Kontrollgefühl stärken	0:31-1:25
Stellen Sie sich nun vor Sie sind ein Schauspieler in Ausbildung. [4s] Als Schauspieler würden Sie in sich selber bestimmte positive Gefühle, Gedanken und Motive hervorrufen – um genau diese Person von innen heraus zu erschaffen. Konzentrieren Sie sich darauf, wie die Figur denkt und die Welt betrachtet [9s] Die Figur, die wir nun entwickeln, ist ein mitfühlender Mensch, der sich in Besonderem Maße durch Mitgefühl für sich selbst und für andere Menschen auszeichnet [4s]	Vorstellungskraft aktivieren und als „Werkzeug“ ausprobieren	1:25-2:10

¹ Fink-Lamotte, J., Platter, P., Stierle, C., & Exner, C. (Under Revision). Mechanisms and effectiveness of imagery strategies in reducing disgust in contamination-related obsessive-compulsive disorder: Comparing imagery rescripting and imagery self-compassion.

<p>Konzentrieren Sie sich auf Ihre Aufgabe als Schauspieler eine „mitfühlende Person“ darzustellen. [4s] Stellen Sie sich vor, wie sie ruhig sind und über Weisheit und Gelassenheit verfügen. [9s]</p> <p>Wie Sie empfindsam sind und die Fähigkeit besitzen, Schwierigkeiten zu tolerieren und sich Herausforderungen zu stellen [9s] Spüren Sie die Wärme und Güte und das Verständnis, die Sie sich selber entgegenbringen [9s] Nehmen Sie eine vorurteilsfreie Haltung sich selbst und den Dingen um sie herum ein. Spüren Sie den tiefen Wunsch Leid zu lindern, Veränderungen herbeizuführen und sich selbst und anderen Menschen beim Wachsen und Leben zu unterstützen. [9s]</p>	<p>Aktivierung eines mitfühlenden Menschen entwickeln</p>	<p>2:10- 3:30</p>
<p>Versuchen Sie einen mitfühlenden Gesichtsausdruck hervorzubringen, etwa ein leichtes Lächeln, oder einen anderen Ausdruck, der zu Ihnen passt. [9s] Stellen Sie sich vor wie Sie sich ausdehnen, während Sie machtvoller, reifer und weiser werden und über mehr selbstsichere Autorität verfügen. [4s] Spüren Sie die Wärme in Ihrem Körper und verweilen Sie einen Augenblick in diesem Moment. [9s]</p>	<p>Erleben aktivieren für ein positives Selbstbild (positiv, zufriedenstellend, Sicherheit und Wohlgefühl</p>	<p>3:30- 4:10</p>
<p>Nun gehen diese Eigenschaften noch einmal langsam durch und stellen Sie sich vor, diese wären in Ihnen etwas gewachsen, als könnten Sie diese richtig spüren [9s]: Weisheit, Empfindsamkeit, Gelassenheit, Toleranz, Wärme, Güte, Helfen Sie können sich Ihr „mitfühlendes Selbst“ noch einmal vorstellen und dabei an eine Empfindung innerer Ruhe und eine unterstützende Stimme denken. [9s]</p>		<p>4:10- 4:50</p>
<p>Geben Sie Ihrer selbstgeschaffenen, positiven Figur nun einen Namen. [8s] Sie können sich nun die imaginierte Person zur Unterstützung bei Ängsten und Widerständen immer wieder ins Gedächtnis rufen.</p>	<p>Gedächtnisanker setzen für schnellen Abruf</p>	<p>4:50- 5:20</p>

<p>Kehren Sie jetzt langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum zurück. Spüren Sie die Sitzfläche und die Position Ihrer Arme und Beine. [6s]</p> <p>Sie können sich bewegen und die Augen öffnen. [5s]</p> <p>Behalten Sie Ihren mitfühlenden Charakter und seinen Namen im Hinterkopf. Sie können immer wieder in diese Rolle schlüpfen. [13s]</p>	<p>Rückführung Gegenwart</p>	<p>in</p>	<p>5:20 – 6:10</p>
---	----------------------------------	-----------	------------------------