



CAREFULLY-MIND

BERATUNG UND COACHING

Selbstmitgefühl - denke an Dich! Du bist es Dir wert!

Im Alltag sind wir für andere Ansprechperson, Tröster, Mülleimer... Es gibt ein gutes Gefühl, Anderen helfen zu können und für Andere da zu sein.

Mangelnde Selbstpflege hat zur Folge, dass die Belastungen und die emotionale Herausforderungen steigen und Deine Selbstkritik steigt. Die Gefühle sind Trauer und Hilflosigkeit. Sätze wie „Das ist typisch für mich!“, „Augen zu und durch!“, „Ich mache alles falsch!“ bestärken Dein Gefühl.

Und so kann es schnell zu einer emotionalen Überforderung kommen.

Nun stelle Dir mal vor wie schön es sein wird, wenn Du **„für Dich“** da bist.

Folglich

- stärkst Du Deine Selbstakzeptanz
- betreibst Selbstfürsorge
- vertreibst negative Gefühle
- gleichst Dein Stressempfinden aus
- begibst Dich bewusst in die Gegenwart
- gewinnst Abstand zu schwierigen Situationen
- verschaffst Dir wertfreie Meinungsbildungen

Was bringt Dir die Förderung des Selbstmitgefühls?

- Du akzeptierst Deine „Fehler“!
- Du siehst Dich nicht immer im kritischen Licht!
- Bist nicht mehr so „streng“ zu Dir!

- Lerne Dich neu und positiv kennen und fühlen!
- Fühlst Dich wohl und bist mit Dir und der Welt im Frieden!

Kleine Übungen - große Wirkung

1. Selbstliebe durch Berührung

Nehme Dich selbst in den Arm! Streichele Dir über die Arme und spüre die Streicheleinheiten auf Deinen Armen. Spüre wie Deine Fingerspitzen Deine Haut streicheln! Atme bewusst in den Bauch und höre hin, wie Dein Herz schlägt.

Diese Übung funktioniert sehr gut unter der Dusche. Du kannst hier auch die Düfte wahrnehmen, mit denen Du dich hier umgibst. Spüre wie sich Entspannung im Körper ausbreitet.



2. Die Meditation der liebevollen Güte

Sei dankbar für jeden neuen Morgen. Begrüße ihn und spreche ein Mantra, welches Dich durch den heutigen Tag bringen wird, z.B. „Möge ich gelassen sein!“; „Möge ich glücklich sein!“; „Möge ich ruhig sein!“; „Möge ich friedlich sein!“...

Spüre die positive und wärmende Wirkung dieser Sätze.

Dir werden sicherlich Sätze einfallen, die Du aktuell benötigst.



3. Die Selbstmitgefühlspause

Bevor Du Dich in einer bestimmten Situation/Herausforderung kritisierst, mache eine Pause. Beispiel: Du meinst, einen Fehler gemacht zu haben. Spüre den ersten Impuls, der Dich nun kritisieren möchte. Atme tief ein, zähle bis drei und entkräfte Deinen Kritiker mit positiven Sätzen: „Das kann jedem passieren!“, „Ich bin gut so wie ich bin!“, „Ich habe das Beste gegeben, was ich zu dem Zeitpunkt geben konnte!“, „Fehler sind da um gemacht zu werden!“....

Fühle, ob und welche positiven Veränderungen Du im Körper wahrnimmst. Du unterstützt das Körpergefühl, indem Du den Kritiker anlächelst. Sei freundlich zu ihm.



4. Fördere Dein Körpergefühl

Achte darauf, welche Signale Dein Körper Dir sendet, z.B. fühle ich Stress, Anspannung, Angst, Trauer...

Sie haben verdient wahrgenommen zu werden und Beachtung zu finden. Gönn ihnen die Zeit da zu sein und spende ihnen Trost und Beachtung. Akzeptiere, dass sie sich zeigen. Sage z.B. „Ich nehme Dich wahr und ernst.“; „Du bist ein Teil von mir!“, „Ich akzeptiere, dass Du da bist!“ ...

Wenn Du magst, nimm Dir die Zeit und reflektiere, was das Gefühl ausgelöst hat und nimm Dich in den Arm (Übung 1).

Ich wünsche Dir viel Erfolg!

Deine Carina