

## Self Compassion Break

1. Denken Sie an eine Situation in Ihrem Leben, die schwierig ist und Stress verursacht.
2. Führen Sie sich die Situation vor Augen und spüren, wo Sie den Stress im Körper spüren und wo evtl. emotionale Beschwerden in Ihrem Körper auftreten.
3. Sagen Sie jetzt zu sich selbst: "Das ist ein Moment des Leidens". Diese Anerkennung ist eine Form der Achtsamkeit - einfach zu bemerken, was emotional in der Gegenwart los ist, ohne diese Erfahrung als gut oder schlecht beurteilen. Sie können auch zu sich selbst sagen: "Das tut weh", oder: "Das ist Stress." Verwenden Sie die Aussage, die Ihnen am meisten zusagt.
4. Als nächstes sagen Sie zu sich selbst: "Leiden ist ein Teil des Lebens." Dies ist eine Anerkennung für Ihre verbindende Menschlichkeit mit anderen - dass alle Menschen versuchen, Leid zu vermeiden und doch immer wieder solches erfahren. Andere Optionen für diese Aussage sind "Andere Leute fühlen sich auch so", "Ich bin nicht allein" oder "Wir alle kämpfen in unserem Leben."
5. Legen Sie Ihre Hände über Ihr Herz, fühlen Sie die Wärme Ihrer Hände und die sanfte Berührung Ihrer Brust, und sagen Sie: "Möge ich freundlich zu mir selbst sein." Dies ist eine Möglichkeit, Selbstmitgefühl auszudrücken. Sie können auch überlegen, ob es einen anderen spezifischen Satz gibt, der in dieser bestimmten Situation zu Ihnen passen würde. Einige Beispiele: »Möge ich mir das Gefühl geben, das ich brauche«, »Möge ich mich selbst akzeptieren, wie ich bin«, »Möge ich lernen, mich zu akzeptieren, wie ich bin«, »Möge ich mir verzeihen«.

Diese Praxis kann zu jeder Tages- oder Nachtzeit eingesetzt werden. Wenn Sie es in Momenten der relativen Ruhe üben, können Sie leichter für sich die drei Aspekte des Selbstmitgefühls üben:

- Achtsamkeit
- Verbindende Menschlichkeit
- Selbst Freundlichkeit

Quelle: Dr. Kristin Neff, University of Texas, Austin | Greater Good Science Center, Berkeley University