

## Selbstmitgefühlspause

Wenn Sie sich gestresst fühlen oder schwierige Gefühle auftauchen, spüren Sie einmal nach, ob Sie das Unbehagen in Ihrem Körper wahrnehmen können. An welcher Körperstelle ist es am deutlichsten spürbar? Verbinden Sie sich mit dem Unbehagen an der Stelle, wo es als Körperempfindung bemerkbar wird.

Und nun sagen Sie langsam zu sich selbst:

### **1. Dies ist ein Augenblick des Leidens.**

Das ist Achtsamkeit. Andere Möglichkeiten sind:

- *Das tut weh.*
- *Das ist schwierig.*
- *Aua.*

### **2. Leid gehört zum Leben.**

Das ist ein Ausdruck unseres gemeinsamen Menschseins. Andere Formulierungen sind:

- *Anderen Menschen geht es auch so.*
- *Ich bin nicht allein.*
- *Wir alle erleben schwierige Zeiten in unserem Leben.*

Legen Sie nun die Hände auf das Herz, spüren Sie die Wärme und den sanften Druck Ihrer Hände. Oder wählen Sie eine andere umsorgende Berührung, die Ihnen guttut.

Sagen Sie zu sich selbst:

### **3. Möge ich wohlwollend und freundlich mit mir selbst umgehen.**

Sie können auch andere Sätze verwenden, die in diesem Moment besonders gut zu Ihrer speziellen Situation passen, z.B.

- *Möge ich mich so annehmen wie ich bin.*
  - *Möge ich mir selbst das Mitgefühl geben, das ich brauche.*
  - *Möge ich lernen, mich so anzunehmen wie ich bin.*
  - *Möge ich mir selbst vergeben.*
  - *Möge ich stark sein.*
  - *Möge ich sicher und geborgen sein.*
- (Pause)

Wenn es Ihnen schwer fällt, die richtigen Sätze zu finden, kann es hilfreich sein, sich vorzustellen, was Sie zu einem guten Freund sagen würden, der gerade auch mit Schwierigkeiten zu tun hat. Vielleicht können Sie ähnliche Worte auch an sich selbst richten und sie einige Male sanft wiederholen.