

Selbstmitgefühl -

Mit Kopf, Herz und Hand

Achtsamkeit - Selbstfreundlichkeit - Menschsein

Achtsamkeit - Anerkennen ohne aufzublähen

Achtsamkeit bedeutet, sich des gegenwärtigen Erlebens von Moment zu Moment klar und ausgewogen gewahr zu sein. Sie impliziert, der Realität des aktuellen Augenblicks offen zu begegnen, sie vorurteilsfrei zu akzeptieren, alle Gedanken, Emotionen und Empfindungen in unser Gewahrsein treten zu lassen, ohne ihnen Widerstand entgegenzusetzen oder sie vermeiden zu wollen.

Buch: Selbstmitgefühl, Kirstin Neff und Christoph Germer. Seite 25.

Wir sehen Probleme aus einem anderen Blickwinkel, nämlich aus einer Innen- oder Außenperspektive. Achtsamkeit darf zum Nachdenken anregen, die eigene Position herausfordern und Entwicklung in Gang setzen.

.....

Deine Gedanken:

.....



Selbstfreundlichkeit verklärt nicht

Selbstfreundlichkeit erlaubt uns, sich als wertvollen Menschen zu erfahren, der Fürsorge und Mitgefühl verdient hat. Statt uns als Problem zu betrachten und mit uns selbst ins Gericht zu gehen, geben wir uns Unterstützung und sprechen uns Mut zu. Wir beschützen uns vor Verletzungen und spenden uns aktiv Trost. Wenn wir einen Fehler machen, greifen wir uns unter die Arme.

Gemeinsames Menschsein - Selbstmitgefühl ist kein Egotrip

Ein Gefühl von Verbundenheit ist ein wesentlicher Aspekt des Selbstmitgefühls. Das bedeutet, dass wir verstehen, dass kein Mensch perfekt ist, jeder von uns Fehler macht, Gefühle von Unsicherheit normal sind, Schmerzen im Leben dazugehören und Widersprüche nicht immer vermeidbar sind. Diese unvermeidlichen Tatsachen verbinden alle Menschen und schaffen ein Gefühl von Menschlichkeit.

Selbstmitgefühl - Liebevolleres Atmen



Nimm eine Haltung ein, die deinen Körper unterstützt, in der du dich wohlfühlst und in der du während der gesamten Übung verbleiben kannst. Schließe sanft die Augen oder lasse sie ganz leicht geöffnet, wenn dies für dich angenehmer ist. Atme einige Male langsam, sanft und tief ein und aus und lasse alle unnötigen körperlichen Anspannungen los. Spüre immer mehr deine Lebensenergie.

Wenn du magst, lege eine Hand für einen Moment auf dein Herz oder an eine andere Stelle, wo die Berührung beruhigend wirkt, um dich daran zu erinnern, dass du dich deiner Atmung und dir selbst jetzt nicht zuwendest, sondern sie mit liebevoller Aufmerksamkeit beobachtest. Du kannst die Hand an dieser Stelle lassen oder sie jederzeit zurücklegen.

Erfahre zunächst die Atmung in deinem Körper. Spüre, wie der Körper ein- und ausatmet.

Vielleicht ist wahrnehmbar, wie der Körper mit der Einatmung genährt wird und wie er mit der Ausatmung entspannt.

Schau, ob es dir möglich ist, den Körper dich atmen zu lassen. Es gibt nichts zu tun.

Nimm nun den Rhythmus deiner Atmung wahr: wie die Luft ein- und ausströmt. Nimm dir Zeit, deinen natürlichen Rhythmus zu spüren. Beim Einatmen hebt sich deine Bauchdecke. Dein Innenraum weitet sich. Beim Ausatmen sinkt die Bauchdecke nach unten. Du darfst loslassen.

Hier ist der Text mit Korrekturen:

Spüre, wie der ganze Körper sich sanft im Rhythmus des Atems bewegt, der wie die Wellen des Meeres kommt und geht. Genieße jeden Atemzug.

Es ist ganz normal, dass die Gedanken häufig wandern. Kehre einfach sanft wieder zum Rhythmus des Atems zurück.

Lasse zu, dass der Atem deinen ganzen Körper innerlich sanft wiegt und liebevoll umsorgt. Vielleicht kannst du dich ganz dem Atem hingeben – den Atem alles sein lassen, was gerade da ist. Einfach nur atmen. Zum Atem werden, der Atem sein.

Deine Lebensenergie fließt durch den gesamten Körper. Ein Gefühl von Aufgehobensein darf wachsen. Nun löse die Aufmerksamkeit vom Atem und lasse alles, was im Gewahrsein auftaucht, genau so sein, wie es ist. Erlaube dir, zu spüren, was du spürst, und genau so zu sein, wie du jetzt bist.

Wenn du so weit bist, öffne langsam und sanft deine Augen.

Selbstmitgefühl - Dein Körper ist wichtig

Physiologische Grundlagen der Selbstkritik und des Selbstmitgefühls

Was glaubst du, was in deinem Körper passiert, wenn du von außen gesteuert, kritisiert und bestraft wirst? Und was denkst du, passiert, wenn du dich ständig selbst beleidigst oder unter Druck setzt?

Wahrscheinlich wirst du dich in deinem Körper nicht zu Hause fühlen. Auch Gefühle von Überforderung und innerer Entfremdung werden dich regelmäßig aufsuchen und dafür sorgen, dass dein Geist sich immer weniger beruhigen kann. Innere Stressoren wie zum Beispiel überzogene Selbstkritik, Perfektionismus und zu hohe Ansprüche können das körpereigene Gefahr- und Bedrohungssystem aktivieren. Nach Kirstin Neff kann eine permanente Selbstkritik eine Sympathikus-Dominanz auslösen, die zu folgenden Reaktionen führen kann:

- **Kampf (Selbstkritik)**
- **Flucht (Selbstisolation)**
- **Erstarrung (Grübeln)**

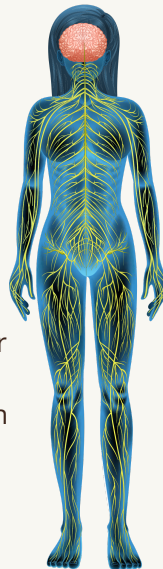
Wie das entstehen kann, möchte ich kurz erläutern und auf das vegetative Nervensystem eingehen:

Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei Bereichen: dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Sie wirken in entgegengesetzter Weise auf den Körper ein.

Das Ruhe- und-Reparatur-System (Parasympathikus) und das Kampf-oder-Flucht-System (Sympathikus) steuern zahllose unbewusste Körperreaktionen wie zum Beispiel Körpertemperatur, Verdauung, Atmung, Immunsystem und die Hormonsysteme.

Normalerweise bewegt sich der Körper zwischen Sympathikus (bereitet den Organismus auf körperliche und geistige Leistungen vor) und Parasympathikus (Regeneration des Organismus und Aufbau von Energiereserven). Ein hoher Stresspegel aktiviert den Sympathikus und bereitet den Körper darauf vor, sich vor einer akuten Gefahr zu schützen. Wahrscheinlich kannst du dir schon vorstellen, was auf der emotionalen und körperlichen Ebene passiert, wenn Stress im alltäglichen Leben zu einem Dauerzustand wird. Der Körper verliert immer mehr die Fähigkeit zur Entspannung und ist in einem Teufelskreislauf gefangen, was sich folgendermaßen zeigt:

Chronischer Stress macht sauer, verspannt...



Wie geht es dir?

- Die Blutgefäße verengen sich, dadurch steigt der Blutdruck
- Die Blutwerte (Zucker, Fette, Sauerstoff) nehmen zu. Die Muskeln brauchen Nahrung
- Der Säurespiegel des Gewebes nimmt zu. Wir werden bei Stress also psychisch und physisch sauer (Übersäuerung)
- Stresshormone (z.B. Adrenalin) werden freigesetzt
- Die Verdauung wird verlangsamt
- Das Immunsystem wird in seiner Tätigkeit reduziert (Dauerstress erhöht das Infektionsrisiko)
- Die unbewusste Muskelspannung steigt (z.B. Nackenverspannungen)

- Wie hilfreich könnte es sein, wenn wir in solchen Zuständen unseren Körper fragen würden, was nicht stimmt oder wehtut. Im Körper zu Hause sein bedeutet, dass wir ihm Fürsorge und Mitgefühl schenken. Warum versuchen wir nicht hin und wieder, mit dem eigenen Körper in den Dialog zu treten?

Einfach sich mal zu fragen: "Hey, wie geht es dir eigentlich? Ich glaube, dass du gerade einiges durchmachen musst."



Das Yin und Yang des Selbstmitgefühls

Das Konzept von Yin und Yang hat seinen Ursprung in der traditionellen chinesischen Philosophie. Es basiert auf der Annahme, dass alle scheinbar gegensätzlichen Eigenschaften, wie beispielsweise männlich und weiblich, hell und dunkel, aktiv und passiv, sich ergänzen und in wechselseitiger Beziehung zueinander stehen, wobei keines dem anderen über- oder untergeordnet ist. Vielmehr geht es darum, dass die Yin- und Yang-Eigenschaften in Balance gehalten werden.

In unserer westlichen Kultur spielen meistens die Yang-Aspekte eine größere Rolle als die Yin-Aspekte. Stärke, Handeln, Verstand, Kontrolle, Durchsetzungskraft und Entschlossenheit werden mit Erfolg in Verbindung gebracht. Deswegen ist es immer wieder wichtig, dass wir erkennen, welche Bedürfnisse zu wenig Raum erhalten. Wir müssen darauf achten, dass wir die Yin-Qualitäten in unserem Leben berücksichtigen, z.B. Erschaffen, Urvertrauen, Empfangen, Intuition, Hingabe und Loslassen, Gemeinschaft, Kreativität und Inspiration, Genießen und Entspannen, Heilen usw."

Auch in der Praxis des Mitgefühls finden wir feminine wie auch maskuline Aspekte:

Yin

Das Yin des Selbstmitgefühls umfasst die Eigenschaften des mitfühlenden "Mit-uns-selbst-Seins" uns selbst liebevoll umsorgend, tröstend, bestätigend

Yang

Das Yang des Selbstmitgefühls umfasst das "Handeln in der Welt" - uns selbst beschützend, versorgend und motivierend.



Welche Eigenschaften des Selbstmitgefühls brauche ich gerade?

Yin

- Umsorgen
- liebevoll seinen Bedürfnissen zu wenden
- Sich selbst halten und gut für sich sorgen, wenn du aufgewühlt bist
- Eigene Schmerzen anerkennen
- Körperliche Ruhe schenken
- Das Gefühl von Wohlbefinden und Entspannung einbeziehen
- Verständnis für die eigene Situation haben

Yang

- Sich zu schützen
- Nein - sagen dürfen gegenüber Menschen, die einen verletzen
- Innere Stärke aufbringen
- Sich selbst geben, was man braucht
- Aktiv die eigenen Bedürfnisse erfüllen
- Mit Freundlichkeit sich selbst motivieren

Grundsätzlich ist es wichtig, dass wir uns immer wieder die Frage stellen: "Was brauche ich jetzt gerade?" Diese Auseinandersetzung bedeutet nicht, dass wir um jeden Preis unsere Bedürfnisse erfüllen müssen, aber wir sollten sie ernst nehmen.

Sei gut zu dir!

Selbstmitgefühl - Tipps zur Praxis

- Du arbeitest im Labor deines eigenen Erlebens. Versuche dich auf das Abenteuer einzulassen.
- Du lernst viele Prinzipien der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls kennen. Nimm dir die Freiheit, sie ganz auf dich zuzuschneiden und anzupassen.
- Die Art und Weise des Praktizierens darf sich leicht und angenehm anfühlen.
- Gehe in deinem Tempo voran.
- Erlaube es dir, dass du durch einen Prozess gehst. Ärger, Lachen, Selbstkritik, Taubheit, Lustlosigkeit, lebendige Gedanken und Weinen können auftreten. Glücklicherweise beschäftigst du dich mit deinen Fähigkeiten und Stärken, um mit derartigen Schwierigkeiten umgehen zu können.
- Übernimm Verantwortung für deinen Weg des Selbstmitgefühls und zwing dich nicht durch Übungen, die sich nicht stimmig anfühlen. Probiere immer wieder mal aus.
- Die wesentliche Frage des Selbstmitgefühls lautet: Was brauche ich?

Tagebuch schreiben

Ein Selbstmitgefühlstagebuch führen

Versuche täglich ein Tagebuch über Selbstmitgefühl zu führen. Verleihe deinen Emotionen Ausdruck. Nimm dir abends einige ruhige Minuten und lass die Geschehnisse des Tages noch einmal an dir vorbeiziehen.

Schreib in dein Tagebuch alle Dinge, die du bedauerst oder ein schlechtes Gewissen hattest, wofür du dich selbst verurteilt hast, oder jede andere schwierige Erfahrung, die schmerzhaft war.

Achtsamkeit:

Versuche schwierige Gefühle wahrzunehmen - urteilsfrei, akzeptierend ohne sie zu schmälern oder zu dramatisieren. Schreib auf was du gefühlt hast: traurig, gestresst, beschämt, wütend usw.

Gemeinsames Menschsein

Schreib auf, inwiefern deine Erfahrung ein Teil der allgemeinen menschlichen Erfahrung ist.

Selbstfreundlichkeit

Schreibe ein paar freundliche und verständnisvolle Worte an dich selbst, etwa so, wie du einer guten Freundin schreiben würdest.

(Übung aus dem Übungsbuch "Selbstmitgefühl" von Kirstin Neff & Christoph Germer)

Selbstmitgefühl -

Unsere psychischen
Widerstände

Leid = Schmerz x Widerstand

Meditationslehrer Shinzen Young

Selbst wenn wir uns vordergründig für Veränderungen entscheiden, bestehen in jedem Menschen auf tieferen Ebenen starke konservative Bestrebungen. Grundsätzlich möchten wir nichts ändern und verstecken unsere wahren Bedürfnisse häufig hinter Schutzmaßnahmen, die zum Teil bewusst, zum Teil unbewusst ablaufen. Die unbewussten psychischen Abwehrtechniken bestehen aus Sublimierung, Rationalisierung, Verdrängung, Abspaltung, Verkehrung ins Gegenteil, Projektion, Isolierung, Regression usw. Zum Beispiel bleiben wir in einem schlechten Arbeitsverhältnis, auch wenn es sich negativ auf unsere Gesundheit auswirkt. Wir finden rationale Gründe für das eigene Bleiben, wie zum Beispiel der angenehme kurze Arbeitsweg, der uns doch mehr Zeit mit der Familie schenkt. Das aggressive Verhalten des Vorgesetzten wird verharmlost. Man gibt sich selbst die Schuld für die unfaire Behandlung. Gedanken wie "Ich bin ja auch tatsächlich sehr langsam" sind nicht selten. Eine weitere Variante des Widerstands ist, dass wir in unseren Erwartungen stecken bleiben und die Realität nicht akzeptieren wollen. So erhoffen wir uns, dass ein geliebter Mensch seine Persönlichkeit nach unseren Bedürfnissen verändert, damit wir endlich glücklich werden können.

An diesen Hilfsmitteln bedienen wir uns alle. Sie sind dafür da, dass wir unsere verletzlichen Anteile schützen können. Auch wenn ein adäquater Selbstschutz wichtig ist, kommt es immer wieder auf das richtige Maß an. Die Auswirkungen von anhaltenden Abwehrtechniken können sehr unangenehm werden. Wir verlieren die Fähigkeit des Fühlens. Wir leugnen. Schauen uns die Situation nicht richtig an. Die Konsequenz: Was wir nicht fühlen, können wir nicht heilen.

Woran erkennen wir, dass wir im Widerstand sind? Wir sind abgelenkt und unkonzentriert, körperlich angespannt, haben sorgenvolle Gedanken, essen zu viel, arbeiten zu viel, sind wütend, gereizt oder taub und gefühllos.

Die Praxis des Selbstmitgefühls vermittelt uns Sicherheit und Vertrauen. Aus diesen haltgebenden Gefühlen wächst die Kraft des Zulassens, um Gegenwärtiges ehrlicher betrachten zu können. Achtsamkeit und Selbstmitgefühl sind Ressourcen, die uns dabei helfen, schwierige Erfahrungen mit weniger Widerstand zu begegnen. Achtsamkeit ist ein grundlegender Bestandteil des Selbstmitgefühls. Wir brauchen die Achtsamkeit, um zu erkennen, ob wir Selbstmitgefühl nicht zur Abwehr unserer Erfahrungen einsetzen.



Der erste Schritt besteht darin, sich zunächst einmal ohne Widerstand gegenüber dem zu öffnen was ist. Was wir fühlen können, können wir heilen. (Buch Selbstmitgefühl, Seite 89)

Selbstmitgefühl

Es gibt ein paar Unterschiede

Achtsamkeit

Fürsorge für den Erlebenden

Was brauche ich jetzt gerade?

Geh liebevoll mit dir um, wenn du leidest

Akzeptanz der Erfahrung

Was erlebe ich jetzt gerade?

Fühl dein Leiden aus einem weiten Gewahrsein heraus

Selbstmitgefühl -

Wie erschaffe ich unnötiges
Leid? Seite 94 - 95

Übung:

Denke an eine aktuelle Situation in deinem Alltag, in der du das Gefühl hast, dass du dich gegen die Realität eines schmerzhaften Erlebens sträubst. Welche aktuelle Situation löst Widerstände in dir aus? Vielleicht empfindest du Abneigung gegen bestimmte Aufgaben, störst dich am Lärm deines Nachbarn oder fühlst dich von der Geschwätzigkeit anderer gestört.

Wie erkennst du, dass du im Widerstand bist? Spürst du Unbehagen irgendwo im Körper oder im Geist? Kannst du dieses Unbehagen beschreiben?

Welche Konsequenzen hat dieser Widerstand? Wie könnte dein Leben unbeschwerter sein, wenn du den Widerstand loslassen oder zumindest verringern könntest?

Kannst du erkennen, dass der Widerstand dir in gewisser Weise auch dienlich sein könnte? Manchmal hilft Widerstand auch dabei, im Alltag zurechtzukommen.

Überlege nun, wie Achtsamkeit oder Selbstmitgefühl dir in dieser Situation helfen könnten, deinen Widerstand zu verringern. Würde es die Situation einfacher oder schwieriger machen, wenn du den Schmerz anerkennt? Könnte es dir Erleichterung verschaffen, dir selbst Verständnis entgegenzubringen?

Selbstmitgefühl - Dein Körper ist wichtig

Spür- und Schreibübung

Welche Wörter, Erinnerungen, Bilder, Symbole, Menschen und Tiere kommen dir in den Sinn, wenn du an Fürsorge, Geborgenheit, Freundlichkeit und Mitgefühl denkst? Wie klingen ihre Stimmen? Was strahlen sie aus? Welche Gefühle vermitteln sie dir?

Lass das Geschriebene auf dich wirken und beobachte, was du in deinem Körper wahrnehmen kannst. Spüre für einen Moment die mitfühlende Gegenwart.

Wie kannst du deinem Körper Fürsorge entgegenbringen? (zum Beispiel Wärme, Atemübungen, Massage, Bewegung, Pausen, usw.). Wie könntest du das konkret in deinen Alltag einbinden? Tipp: Wichtig ist, dass du dich nicht gleich überforderst und mit kleinen Schritten beginnst. Manchmal kann es auch hilfreich sein, diese an den Alltag anzupassen (während der Zugfahrt, im Badezimmer, beim Aufstehen, während der Yogapraxis, beim Spaziergang ...).

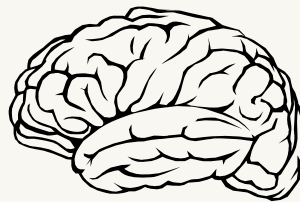
Selbstmitgefühl ist mir wichtig, weil...

Hier ein paar Vorschläge:

- es mir nicht egal ist was mit mir passiert
- ich klug für mich sorgen und umsichtig und rücksichtsvoll mit mir umgehen möchte
- meine Gesundheit und mein Wohlbefinden mir wichtig sind



Gut zu wissen



Das System der Zuneigung und Fürsorge

Unser Gehirn und unser übriger Körper haben von Geburt an die Fähigkeit, Fürsorge zu geben und zu empfangen. Das gehört zu unserem genetischen Erbe. Unser Überleben hängt nicht nur vom Kampf-oder-Flucht - Instinkt, sondern auch vom **Fürsorge-und-Freundlichkeits-Instinkt** ab. Wenn sie bedroht werden oder unter Stress sind, können Tiere, die gut für ihre Jungen sorgen, ihre Gene meist erfolgreicher an die nächste Generation weitergeben, was bedeutet, dass fürsorgliches Verhalten die Anpassungsfähigkeit fördert. Aus diesem Grund werden alle Säugetiere mit einem **Zuneigungssystem** geboren.

Diese Fähigkeit schenkt dir die Möglichkeit, freundlich und beruhigend mit dir selbst umzugehen und positiven Einfluss auf dein Gehirn zu nehmen. Du veränderst nicht nur dein Denken, sondern auch deine Körpergefühle.

Selbstmitgefühl -

Güte und Freundlichkeit

Wenn liebevolle Güte auf Leiden trifft und liebevoll bleibt, wird Mitgefühl aus ihr. Beide sind Ausdruck des Wohlwollens. (Buch, Selbstmitgefühl von Kirstin Neff und Christoph Germer)

Zur Vertiefung der Selbstmitgefühlspraxis lernen, Gefühle liebevoller Güte uns selbst gegenüber uns entwickeln. Wie unterscheiden sich Mitgefühl und liebevolle Güte?

Mitgefühl

Mitgefühl ist eine Empfindsamkeit gegenüber dem Schmerz eines anderen, mit dem Wunsch das Leid zu verringern. Selbstmitgefühl ist auf uns selbst gerichtet.

Liebevolle Güte

Liebevolle Güte bedeutet eine freundliche und wohlwollende Haltung, die auf uns oder auf andere gerichtet ist und muss nicht zwangsweise mit Leiden einhergehen.

Metta Meditation

Im Buddhismus ist die Metta Meditation das Fundament für alle anderen Meditationsformen. Der Begriff "Metta" stammt aus der mittelindischen Sprache Pali und bedeutet so etwas wie Freundschaft, Freundlichkeit oder Allgüte.

Meditation

Liebevolle Güte für ein geliebtes Wesen

Stell dir eine Person oder ein anderes lebendes Wesen vor, dessen Anblick dein Herz erwärmt.

- Mögest du glücklich sein
- Mögest du in Frieden sein
- Mögest du gesund sein
- Mögest du mit Gelassenheit leben
- Mögest du geschützt sein
-

Bring dich selbst mit in den Kreis

- Mögen wir glücklich sein
- Mögen wir in Frieden sein
- Mögen wir gesund sein
- Mögen wir mit Gelassenheit leben
- Mögen wir geschützt sein
- ...

Möge ich (das Bild des anderen Wesens tritt in den Hindergrund)

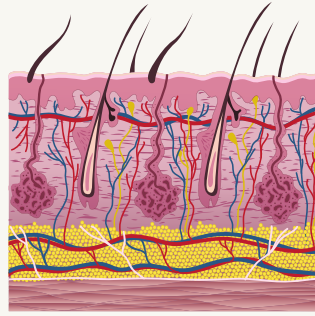
Stell dir eine Person oder ein anderes lebendes Wesen vor, dessen Anblick dein Herz erwärmt.

- Möge ich glücklich sein
- Möge ich in Frieden sein
- Möge ich gesund sein
- Möge ich mit Gelassenheit leben
- Möge ich geschützt sein
-



Selbstmitgefühl - Haut und Berührung

Die Haut ist unser
grösstes sinnliches Organ



Wie wir uns Gutes tun können über die Haut

Mit bis zu zwei Quadratmetern Fläche und bis zu zehn Kilogramm Masse ist die Haut nicht nur das größte, sondern auch das schwerste unserer Organe.

Die Haut umgibt deinen Körper und schützt ihn vor schädlichen Faktoren.

Die Haut registriert verschiedene Arten von Einflüssen wie zum Beispiel Druck, Dehnung, Schmerz, Temperatur und Berührung. Die Hautrezeptoren geben diese Reize über das Rückenmark an das Gehirn weiter. Dort werden die Reize blitzschnell analysiert und bewertet. Wohltuende Berührungen triggern sofort Botenstoffe: Glückshormone wie Endorphine, das Belohnungshormon Dopamin und das Bindungshormon Oxytocin sorgen dafür, dass wir uns wohl und geborgen fühlen. Wahrscheinlich kennst du den Impuls, dass wir automatisch zu den Körperstellen fassen, die uns Schmerzen verursachen. Der Mensch ist mit gesunden und natürlichen Verhaltensweisen ausgestattet.

Tatsächlich kannst du dir die Kraft körperlicher Berührungen zunutze machen.

Wichtig ist nur zu wissen, dass die verschiedenen körperlichen Gesten bei den einzelnen Menschen unterschiedliche emotionale Reaktionen auslösen.

Entdecke für dich, welche Berührungen dir ein Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden vermitteln.

Mitfühlend auf den
Körper eingehen

Vielleicht mag es dir merkwürdig oder gefühllos vorkommen, dich liebevoll und fürsorglich zu berühren. Das ist nicht selten. Probiere verschiedene Arten von Berührungen aus und erfahre, was sich für dich stimmig anfühlt. Welche Art von Berührungen magst du? Welche Stellen sind dir angenehm? Was magst du nicht? Wie kannst du wohlwollend mit dem eigenen Körper umgehen? Viele Frauen sind davon überzeugt, dass sie nicht dem Idealbild entsprechen oder dem Idealbild ihres Partners entsprechen müssen.

Aber was bedeutet der Begriff „Idealbild“? Er führt direkt in die Perfektionsfalle und bringt viele Frauen dazu, sich selbst permanent zu kritisieren und sich mit anderen Frauen zu vergleichen.

Wenn wir aber aufrichtig mit uns umgehen und eine gesunde Beziehung zu unserem Körper aufbauen wollen, müssen wir lernen, auf unseren Körper zu hören. Das Ziel sollte sein: Schritt für Schritt sich wohler in der Haut zu fühlen.

Selbstmitgefühl - Haut und Berührung

Beruhigende Berührungen

- Eine Hand auf das Herz legen
- Beide Hände aufs Herz legen
- Beide Fußsohlen halten
- Überkreuze deine Arme und umarme dich
- Sanftes Streicheln über deinen Brustbereich
- Im Uhrzeigersinn den Bauch streicheln
- Eine Hand als Faust über das Herz legen und die andere Hand darüberlegen
- Beide Hände auf den Bauch legen
- Eine Hand an deine Wange geben
- Dein Gesicht mit beiden Händen liebevoll halten
- Sanft über deine Arme streichen
- Beide Hände ineinander in den Schoß legen
-

Verschiedene Berührungen testen z.B. drücken, halten, streicheln



Redewendungen und Zitate

Aus der Haut fahren
In unserer Haut eingeschlossen
Von der Haut aus kann man die Seele pflegen (Carl Ludwig)
Mit heiler Haut davonzukommen
Die eigene Haut retten
Narben auf der Haut
Eine dünne Haut haben
Ein dickes Fell haben
Haut und Knochen
Gänsehaut
Geht einem direkt unter die Haut
Auf der faulen Haut liegen
Berührte Haut erinnert sich. Immer.

Weitere Tipps:

- Trockenbürste verwenden
- Achtsame Berührung z.B. Bodylotion
- Akupressur
- Sich verwöhnen lassen: Massage, Shiatsu usw.
- Nackte Haut berühren
- Angenehme Kleidung tragen
- Saunabesuch
- Massageball, mit einem Tennisball die Fußsohlen massieren