

# 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

.....

**Meine Gedanken:** 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 wissen, dass kein Mensch perfekt ist, jeder von uns Fehler macht, Gefühle von Unsicherheit normal sind, Schmerzen im Leben dazugehören, Widersprüche nicht immer vermeidbar sind usw. Diese unvermeidlichen Tatsachen verbinden alle Menschen und schaffen ein Gefühl von Humanität.