

Selbstmitgefühlspause (nach Kristin Neff)

Wenn Sie sich gestresst fühlen, nehmen Sie einmal wahr, ob Sie den Stress an einer bestimmten Körperstelle fühlen können. Verbinden Sie sich in der Vorstellung mit dem Stress an der Stelle, wo er als Körperempfindung bemerkbar wird.

Sagen Sie zu sich selbst:

1. Das ist ein Augenblick des Leidens.

- Das tut weh.
- Aua.
- Das ist Stress.

2. Leid gehört zum Leben.

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

Nun die Hände auf das Herz legen, die Wärme spüren und sich zulächeln.

Sagen Sie zu sich selbst:

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

- Möge ich mir selbst das Mitgefühl geben, das ich brauche.
- Möge ich mich so annehmen, wie ich bin.
- Möge ich mir selbst vergeben.
- Möge ich stark sein.
- Möge ich sicher und geborgen sein.
- Möge ich in Frieden sein.
- Mögen wir alle gütig sein.
- Mögen wir in Frieden leben.

Literaturempfehlung:

Neff, Kristin: Selbstmitgefühl – Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. Kailash-Verlag, 2012.

Brähler, Christine: Selbstmitgefühl entwickeln – Liebevoller werden mit sich selbst. Scorpio Verlag, 2015.

Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959

Als ich mich selbst zu lieben begann...

habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich: Das nennt man **SELBST-BEWUSST-SEIN**

Als ich mich selbst zu lieben begann,

konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich: Das nennt man **AUTHENTISCH SEIN**

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich verstanden, wie sehr es jemand beleidigen kann, wenn ich versuche, diesem Menschen meine Wünsche auszudrücken, obwohl ich wusste, dass die Zeit nicht reif war und der Mensch nicht bereit, und auch wenn ich selbst dieser Mensch war. Heute weiß ich: Das nennt man **RESPEKT**

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Einladung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man **REIFE**

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Freude und Glück bringt, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem eigenen Rhythmus. Heute weiß ich, das nennt man **EINFACHHEIT**

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“, aber heute weiß ich, das ist **SELBSTLIEBE**

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich aufgehört, immer Recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt: das nennt man **BESCHEIDENHEIT**

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag, Tag für Tag, und nenne es **BEWUSSTHEIT**

Als ich mich zu lieben begann,

da erkannte ich, dass mich mein Denken behindern und krank machen kann. Als ich mich jedoch mit meinem Herzen verband, bekam der Verstand einen wertvollen Verbündeten. Diese Verbindung nenne ich heute **HERZENSWEISHEIT**

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN !**