



4. Thema: Hallo du!

CHECK-IN:

Wie begrüßt du am Morgen deine Kolleg*innen und Schüler*innen, wie deine Familie?
Und wie dich selbst, wenn du in den Spiegel schaust?

Mitgefühl

Ich möchte dich einladen, den Begriff Mitgefühl etwas zu erforschen. Stell dir dazu mal vor, (d)ein Kind lernt gerade Fahrradfahren und ist gestürzt, das Knie blutet. Du wirst es trösten, liebevoll umsorgen und pflegen, sodass die Wunde am Knie und es auch emotional gut heilen kann. Du wirst den Sturz und die Wunde nicht ignorieren oder so tun, als ob nichts wäre. Wegzaubern kannst du sie genauso wenig. Du nimmst dir die Zeit und pflegst dein Kind aus vollem Herzen mit dem Wunsch, dass es ihm bald besser geht und es nicht länger leidet.

Wie würdest du Mitgefühl beschreiben? Was bedeutet es für dich und in welchen Situationen bemerkst du, dass du (besonders) mitfühlend bist?



Zur Übung/Podcast:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert gut im Sitzen oder Liegen- was tut dir jetzt gut?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?
- Was ist dir aufgefallen in der Übung? Halte deine Ergebnisse hier stichwortartig fest - wir brauchen sie für morgen!

- _____
- _____
- _____

Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)