



## 5. Thema: Hallo ich!

### **CHECK-IN:**

Wie geht es dir gerade? \_\_\_\_\_

Und wie geht es dir gerade wirklich? \_\_\_\_\_

### **Selbstmitgefühl**

Das Mitgefühl, das wir gestern kennengelernt haben, wollen wir heute noch näher erforschen. Denn was passiert eigentlich, wenn ich auch mitfühlend mir selbst gegenüber bin? Höre dir dazu den Podcast an und lege dir deine Notizen von gestern bereit. Hier kannst du Stichworte festhalten, die du in der heutigen Übung herausgefunden hast:



Nach Kristin Neff besteht Selbstmitgefühl aus drei Komponenten:

1. Achtsamkeit
2. Selbstfreundlichkeit
3. Geteiltes Menschsein

Achtsamkeit bedeutet, sich der eigenen Gefühle und Gedanken bewusst zu sein, ohne sie zu bewerten. Und auch, mit ihnen sein zu können. Gerade unangenehme Gefühle drängen wir weg, ignorieren oder betäuben sie. Selbstfreundlichkeit umfasst die Fähigkeit, sich selbst mit der gleichen Wärme und Fürsorge zu behandeln, wie man es bei einem guten Freund tun würde. Geteiltes Menschsein erinnert uns daran, dass Leiden und Unvollkommenheit Teil der menschlichen Erfahrung sind und uns mit anderen Menschen verbinden, statt uns zu isolieren. Achtsamkeit und Selbstmitgefühl gehören untrennbar zusammen.

## Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)