

## Wie kann ich mehr Selbstmitgefühl entwickeln?

Stelle dir bitte einen guten Freund oder Familienangehörigen vor, der gerade Probleme hat und sich nicht gut fühlt. Wie würdest du auf ihn eingehen?



*Ich würde zu ihm sagen... (bitte wörtliche Rede)*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Mein Tonfall wäre...*

---

---

---

---

---

*Außerdem würde ich... (z.B. ihn umarmen, ihn häufiger anrufen etc.)*

---

---

---

---

---

---

---

Erinnere dich jetzt an eine Zeit, in der du dich schlecht gefühlt hast.

*Ich sage mir... (bitte wörtliche Rede)*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Mein Tonfall wäre...*

---

---

---

---

---

Gibt es einen Unterschied? Wenn ja, was ist in deiner eigenen Variante anders? Bist du liebevoller, verständnisvoller, gelassener?

---

---

---

---

---

---

---

---

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.