

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?

Jetzt wird es spannend. Überlege, was du daran ändern könntest, Welche Möglichkeiten fallen dir ein, um deine Einstellung zu dir selbst zu verändern? Wie kannst du deinen inneren Dialog gestalten, damit du dich wohler fühlst? Welche Dinge kannst du tun, damit es dir besser geht? Lasse dir ruhig Zeit, um darüber nachzudenken.