



Mach es wie die Sonnenblume,

wende dich der Sonne zu und lass die Schatten hinter dir! (afrikanisches Sprichwort)

Manuela Gredig - Psychologische Beraterin FSB in Ausbildung/Mitglied SGfB in Ausbildung

Selbstmitgefühl - innerer Frieden

Mitgefühl für uns selbst unterscheidet sich nicht vom Mitgefühl für andere. Selbstmitgefühl bedeutet, uns selber in schwierigen Zeiten in der gleichen verständnisvollen Art zu begegnen, wie wir es mit einem Freund machen würden. Anstatt mit zusammengebissenen Zähnen den eigenen Schmerz auszublenden, sagen Sie sich: "Jetzt ist es gerade sehr schwer für mich, was würde mir jetzt gut tun?"

Oder fragen Sie sich in solch einem Moment: "Was würde ich einem guten Freund oder meinem Kind sagen?"

Selbstmitgefühl ist kein Selbstmitleid.

Bei Selbstmitleid taucht man völlig ein in die eigenen Probleme und vergisst, dass andere auch ähnliche Probleme haben.

Beim Selbstmitgefühl geht man achtsam mit sich um, tut sich etwas Gutes, gewinnt etwas Abstand.

Selbstmitgefühl bedeutet, trotz unserer Fehler freundlich und verständnisvoll mit uns umzugehen, anstatt uns hart zu verurteilen und zu kritisieren.

Seien Sie sanft zu sich selbst und akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind!