

***Jede/r verdient, dass „man“ sich
um sie/ihn kümmert und ihr/ihm
mit Anstand und Respekt
begegnet***

***Du hast die größte
Verantwortung der Person, auf
die Du den größten Einfluss
hast:***

Dein Selbst

***→ Es ist gut für Andere, gut zu
sich selbst zu sein!***

Was ist Mitgefühl?

der Wunsch

dass ein Lebewesen

nicht leiden muss,

normalerweise verbunden

mit dem Gefühl

einer warmherzigen Anteilnahme

Was ist Selbst-Mitgefühl?



***Selbst-Mitgefühl verbindet den
Wunsch und die Wärme von
Mitgefühl mit einem Lebewesen,
welches...***

...Deinen Namen trägt

*Was ist **kein** Selbst-Mitgefühl?*

- ***Gejammer, Selbst-Mitleid***
- ***Sich im Unglück suhlen, aufgeben***
- ***Schuldzuweisung***
- ***Zu versuchen, die Sympathie von anderen zu erringen***
- ***Verantwortung zu vermeiden***

Die Vorteile von Selbst-Mitgefühl

- **Schutz vor Stress**
- **Erholung von schmerzhaften Erfahrungen**
- **Schutz des Selbstwertes**
- **Aus Rückschlägen gestärkt hervorgehen**
- **Mehr Optimismus, glücklich sein**
- **Weniger Bedrückung, Zorn**

Selbst-Mitgefühl Selbst- Kritik

Selbst-Mitgefühl

- ***Angemessener Umgang mit Fehlern***
- ***Fokus auf eigene Fähigkeiten/ Stärken***
- ***Ist positiv, lösungs- & zukunftsorientiert***

Selbst-Kritik

- ***Übertreibt Fehler, Schuldgefühle und Gewissensbisse***
- ***Fokus auf Nicht-Gelungenes***
- ***Ist negativ, problem- & vergangenheitsorientiert***

SELBSTMITGEFÜHLSMANTRA

***Das ist ein Moment des Leidens
(Achtsamkeit und Akzeptanz)***

***Leiden gehört zum Leben
(Gemeinsame Menschlichkeit)***

***Möge ich diesem Moment mit
Mitgefühl,
freundlich, gütig oder liebevoll
begegnen
(Selbstfreundlichkeit)***