

Selbstmitgefühl entwickeln

Übung: Der Brief an dein zukünftiges Ich

Diese Übung ist eine der wirkungsvollsten Methoden, um **Selbstmitgefühl aktiv zu stärken**.

Schritt 1: Stelle dir eine liebevolle Freund:in vor

- Diese Person kennt dich gut, versteht deine Fehler und Schwächen, aber sieht auch dein Potenzial.
- Sie ist geduldig, wohlwollend und liebevoll.

Schritt 2: Schreibe einen Brief an dich selbst

- Beginne mit einer anerkennenden Botschaft:
 - „Ich weiß, dass du gerade eine schwierige Zeit durchmachst...“
- Erinnerung dich an deine **gemeinsame Menschlichkeit**:
 - „Jeder macht Fehler, und das bedeutet nicht, dass du weniger wert bist.“
- Biete dir selbst Mitgefühl an:
 - „Du bist genug, genau so, wie du bist.“

Zusatz Übung: Den inneren Kritiker mit Mitgefühl begegnen

Ziel: Diese Übung soll dir helfen, Selbstmitgefühl in deinem Leben zu integrieren und eine liebevolle Haltung gegenüber dir selbst zu entwickeln – besonders in Momenten, in denen der innere Kritiker laut wird.

Die ersten Schritte werden dir aus den vorherigen Lektionen bekannt sein. Nachdem du deine negativen Glaubenssätze entlarvt hast und sie durch positive Glaubenssätze ersetzt hast, geht es in dieser Übung darum, in der Begegnung mit dem Inneren Kritiker und den inneren Dialogen Selbstmitgefühl zu integrieren.

Reflexion des inneren Kritikers:

Setze dich an einen ruhigen Ort und nimm dir einen Moment Zeit, um in dich zu gehen. Denke an eine aktuelle oder vergangene Situation, in der dein innerer Kritiker besonders laut war. Vielleicht hast du einen Fehler gemacht oder dich in einer schwierigen Situation unsicher gefühlt.

Beispiel: Vielleicht hast du ein Projekt nicht rechtzeitig abgeschlossen und der innere Kritiker hat dir gesagt: „Du bist unfähig, du hast es nicht geschafft, du wirst nie erfolgreich sein.“

Schreibe diesen kritischen Gedanken auf und reflektiere darüber:

- Was hat der innere Kritiker dir gesagt?
- Welche Emotionen hast du in diesem Moment erlebt? (z. B. Scham, Angst, Wut)
- Wie hast du auf den inneren Kritiker reagiert?

2. Hinterfrage die Kritik:

Jetzt, da du die kritische Stimme deines inneren Kritikers erkannt hast, frage dich:

- Ist dieser Gedanke wirklich wahr?
- Welchen Preis zahlst du dafür, wenn du diesen Gedanken weiterhin glaubst?

3. **Beispiel:** Du könntest feststellen, dass der Gedanke „Du bist unfähig“ übertrieben ist, da du in der Vergangenheit bereits ähnliche Situationen gemeistert hast und dennoch erfolgreich warst. Der Gedanke stammt vielleicht aus einer Zeit, als du in der Schule oft kritisiert wurdest.

4. Ersetze die kritischen Gedanken mit Selbstmitgefühl:

Nun lade ich dich ein, den negativen Gedanken durch eine positivere, mitfühlendere und unterstützende Alternative zu ersetzen. Überlege dir eine neue Aussage, die sowohl rational als auch emotional für dich ansprechend ist.

Beispiel:

- Statt „Ich bin unfähig“ könntest du sagen: „Es ist okay, Fehler zu machen. Ich kann daraus lernen und beim nächsten Mal besser werden.“
- Statt „Ich bin nicht gut genug“ könntest du sagen: „Ich bin gut genug, auch wenn ich nicht perfekt bin. Fehler gehören zum Lernprozess dazu.“

5. Achte darauf, dass deine neue, stärkende Aussage nicht nur den inneren Kritiker herausfordert, sondern auch zu einem Gefühl der Erleichterung und des Wohlwollens führt. Es ist wichtig, dass du diese neue Aussage nicht nur intellektuell verstehst, sondern auch emotional spürst.

6. Schreibe einen Brief an dich selbst:

Nimm dir nun ein Blatt Papier oder öffne ein Dokument und stelle dir vor, eine liebevolle Freundin oder ein guter Freund schreibt dir einen Brief. Sie oder er kennt deine Herausforderungen und Fehler, aber auch deine Stärken und Erfolge. Was würde diese Person dir sagen, um dich zu trösten und zu ermutigen?

Beginne den Brief mit einer anerkennenden Nachricht:

- „Ich weiß, dass du durch eine schwierige Zeit gehst und dich vielleicht unsicher fühlst...“

7. Schreibe weiter mit liebevollen, unterstützenden Worten:

- „Es ist vollkommen menschlich, Fehler zu machen. Jeder von uns hat sie, und sie machen uns nicht weniger wert.“
- „Du bist genug, genauso wie du bist. Fehler sind Teil des Lebens und du bist trotzdem wertvoll.“

8. **Tipp:** Lies dir den Brief später laut vor, um die positive, liebevolle Energie zu spüren. Du kannst den Brief auch an einem Ort aufbewahren, an dem du ihn immer wieder lesen kannst, wenn du dich selbst kritisierst oder in einer schwierigen Situation bist.

9. **Reflexion und Integration:**

- Wie hat sich dein innerer Dialog verändert, nachdem du die neuen, mitfühlenden Gedanken formuliert hast?
- Wie fühlst du dich, wenn du diese neue Haltung gegenüber dir selbst einnimmst?
- Wie kannst du diese Haltung in zukünftigen Situationen anwenden, in denen der innere Kritiker wieder laut wird?

Es reicht nicht aus, diese Übung nur einmal durchzuführen. Die wahre Veränderung kommt durch regelmäßige Anwendung. Mache es dir zur Gewohnheit, immer dann, wenn der innere Kritiker sich zu Wort meldet, einen Moment innezuhalten, die kritischen Gedanken zu hinterfragen und durch mitfühlende, stärkende Gedanken zu ersetzen.

Erstelle eine kleine Notizkarte mit deinem neuen Glaubenssatz und trage sie bei dir. Wenn dein innerer Kritiker sich meldet, erinnere dich aktiv daran, dass du die Kontrolle über deine Gedanken hast und du dich selbst mit Freundlichkeit und Mitgefühl behandeln kannst.