

Achtsames Selbstmitgefühl - Werkzeuge zur Selbstfürsorge

Workshop beim Gesundheitskongress am 02.04.2025

„Die Motivation, die aus Selbstmitgefühl entsteht, entspringt der Liebe, während der Motivation aus Selbstkritik Angst zugrunde liegt. Liebe ist stärker als Angst.“

Kristin Neff & Chris Germer (Begründer*innen des MSC-Curriculums)

Selbstmitgefühl bedeutet: ich bin so freundlich und mitfühlend mit mir, wie ich es mit einer guten Freundin/ einem guten Freund wäre, die leidet/ der leidet.

3 Säulen des Selbstmitgefühls

- Achtsamkeit
- gemeinsames Menschsein
- Selbstfreundlichkeit

Selbstmitgefühlspause:

Diese informelle Übung baut auf den drei Säulen des Selbstmitgefühls auf.

Ich benötige *Achtsamkeit*, um wahrzunehmen, wenn ich in Stress gerate. Indem ich innerlich benenne, „ah, das belastet mich“, „das tut weh“ oder „ich bin wütend“, helfe ich mir in einem ersten Schritt, das Problem zu erkennen.

Wir neigen in stressigen Situationen dazu, uns selbst die Schuld daran zu geben und zu glauben, andere bekommen Dinge viel besser hin („Ich bin die einzige, die...“). Hier hilft uns das *gemeinsame Menschsein*, nicht zusätzlich in den Schmerz der Isolation einzusteigen, sondern uns daran zu erinnern, dass Leiden menschlich ist und es andere Menschen gibt, die ähnliche Schwierigkeiten erleben, wie ich das gerade tue. Das lässt den Schmerz nicht verschwinden, schützt uns aber vor Selbstabwertung und Isolation. Der dritte Schritt: wie wäre es, angesichts von Schmerz und Stress *freundlich mit mir selbst* zu sein? Mir eine beruhigende Berührung zukommen zu lassen und innerlich Sätze zu sprechen wie: „Möge ich freundlich mit mir sein“, „möge ich mich annehmen, wie ich bin“, „ich wünsche mir, dass ich mir beistehen kann“ oder „möge ich gelassen sein“.

Zum Weiterlesen und -hören:

- Chris Germer und Kristin Neff: Übungsbuch Selbstmitgefühl
- Tara Brach: Unser furchtloses Herz
- Thich Nhat Hanh: Leben ist, was jetzt passiert
- Jack Kornfield: Das weise Herz
- Podcast „Integrative Achtsamkeit“ (arbor seminare)

Für Meditationsanleitungen und für Hinweise auf Kurse zu achtsamem

Selbstmitgefühl in Waldkirch (Start immer im Februar) **und Furtwangen** (Start im September): www.stermann-frosch.de

Kontakt und Anmeldung: stermann.frosch@gmail.com

Dipl. Psych. Björn Stermann-Frosch,
Psychologischer Psychotherapeut,
Alemannenstraße 33
78120 Furtwangen