



## Selbstmitgefühl & Achtsamkeit leben: Sei dir selbst eine gute Freundin

Selbstmitgefühl - wie geht das? In diesem Beitrag geht es genau darum und wie du dir selbst ein guter Freund/ eine gute Freundin sein kannst.

Hast du Lust auf einen kleinen Test? Dann beantworte dir bitte diese Fragen:

1. Kritisierst du dich wegen irrationaler oder unangemessener Emotionen?
2. Sage ich mir, dass ich nicht so fühlen sollte, wie ich gerade fühle?
3. Halte ich manche meiner Gedanken für nicht normal oder für schlecht?
4. Sage ich mir, dass ich nicht so denken sollte, wie ich gerade denke?

Beantwortest du eine dieser Fragen nachdrücklich mit ja? Dann ist es sehr wahrscheinlich, dass du strenger mit dir bist, als es dir guttut. Wenn du die vorherigen Beiträge gelesen hast, bist du bereist ziemlich fit in Sachen Achtsamkeit.

### Selbstmitgefühl entwickeln

Achtsamkeit hilft dir dabei, dass du dich in deinen strengen Augenblicken siehst. Ob du dann was daraus machst, ob du was änderst, ist deine freie Entscheidung.

Überleg mal: Kannst du bewusst deine eigenen Gedanken in Frage stellen? Du bist dann quasi auf einer Art Meta-Ebene und betrachtest dich und dein Denken. Und wo wir schon auf der Meta-Ebene sind: Kannst du dir erlauben zu fühlen, wie du fühlst? Und zu denken, wie du denkst?

Je mehr Selbstmitgefühl du dir erlaubst, desto größer ist der Raum, in dem du dich ausprobieren und Fehler machen darfst. Lerne gnädig mit dir zu sein. Auch du darf Fehler machen. Falls du schon mit mir gearbeitet hast, wirst du dich jetzt vielleicht daran erinnern, dass ich das Wort „Fehler“ gern ersetze durch „Erfahrung“. Fehler, also Erfahrungen sind notwendig, damit du dich entwickelst. Sie bewirken einen enormen Lernschub.

Selbstmitgefühl stärkt auch deine Fähigkeit insgesamt mitfühlender mit anderen Menschen zu werden und sie in ihrer Weiterentwicklung zu unterstützen. Du wirst offener für die Fehler – Erfahrungen! – dieser anderen.

### Selbstmitgefühl Übung

Und so wie du anderen Personen gegenüber gütig und wohlwollend sein kannst, so kannst du auch dir selbst gegenüber genau das sein. Hol dir deine „Beste Freundin-Kraft“ ins Innere! Bau eine innere Instanz auf, die dir von innen herum freundlich begegnet – wie eine beste Freundin oder ein richtig guter Kumpel.

Es kann sein, dass du jetzt sagst, dass das schwierig ist, weil du eigentlich nur darin trainiert bist, dich mit selbstverurteilenden Gedanken zu befeuern. Ja, kann sein. Aber hey, du kannst einen Trick nutzen.

Freu dich: Dein Gehirn ist beschränkt! Und nicht nur deines, sondern unser aller Gehirne sind beschränkt. Es kann nämlich nicht unterscheiden zwischen der Realität und der Fantasie. Das



mach dir unbedingt zu nutze. Im Hochleistungssport ist dieses Mentaltraining übrigens fester Bestandteil des Trainings.

Also, was ist zu tun:

Wenn du das nächste Mal wieder in einer Situation steckst, in der du dich selbst verurteilst, dann stell dir vor, deine beste Freundin ist in derselben Situation. Würdest du ihr sagen, dass sie einfach zu blöd ist, das Problem zu lösen? Würdest du den Fokus auf ihr vermeintliches Versagen lenken? Sicherlich würdest du was anderes zu ihr sagen. Was genau würdest du sagen, ihr raten? Los, leg mal diesen Beitrag für einen Moment zur Seite und denk nach....

Fertig? Okay! Und jetzt übertrage das, was du dir überlegt hast, auf dich selbst. Du bist es wert, dass du mit dir wertschätzend und wohlwollend umgehst.

So durchbrichst du Denkroutinen. Du kannst lernen, derartige Gewohnheiten auch noch durch andere Aktionen zu „verstören“, die erste einmal nichts mit dem Denken zu tun haben. Damit öffnest du den Raum für neue, kreative Herangehensweisen ans Leben. Neue Muster können alte Gewohnheiten ablösen. In diesem Zusammenhang bekannt geworden ist ein Versuchsaufbau, in dem Popcorn mit Stäbchen gegessen werden sollte. Mehr zu diesem Versuch findest du [hier](#) (nur in englischer Sprache).

Aber noch einmal zurück zu der Situation, in der du dich selbst verurteilst: Verankere bitte das, was deine innere beste Freundin zu dir sagen würde, fest in dir. Stell dir vor, du legst es auf deiner persönlichen inneren Speicherplatte ab. Dein Verstand hat unter anderem den Job, Situationen und Erinnerungen auf dieser Speicherplatte abzugleichen. Ziel ist es, eine Vorschau zu erstellen, wie die Situation wohl ausgeht und was deshalb zu tun ist. Wann immer du nun in der Realität in eine Situation gerätst, in der du dich gern verurteilst, wird dein Verstand auf deiner Speicherplatte diese fantasierte Erinnerung finden und dir entsprechende positive Signale senden. Ist das nicht genial?

### Tipp für die Vertiefung

Wenn du mehr über deine inneren Anteile, insbesondere über diesen wertschätzenden und wohlwollenden Anteil erfahren und ihn intensiv in dir verankern willst, lege ich dir mein Online-Programm „[Wie ich meinem inneren Kritiker auf die Schliche komme und meinen Stress-Typen entlarve](#)“ ans Herz. Es handelt sich hierbei um eine Mischung aus Selbstlernanteilen und 1:1-Coaching. Mehr dazu findest du [hier](#).