

## **SELBSTMITGEFÜHLSPAUSE** (Nach K. Neff & C. Germer)

Wenn wir gestresst sind merken wir das oft in unserem Körper durch Druck, Anspannung, oder Unwohlsein. Spüren Sie, ob Sie den **Stress an einer bestimmten Körperstelle** wahrnehmen können. Wo ist er am deutlichsten spürbar? Spüren Sie den Stress an der Stelle, wo er sich als Körperempfindung bemerkbar macht. Vielleicht möchten Sie sogar fürsorglich eine Hand auf diese Körperstelle legen und **sagen Sie dann zu sich selbst:**

1. *„Das ist ein Augenblick des Leidens“*

Das ist Achtsamkeit. Andere Möglichkeiten sind:

- Das tut weh, oder das ist schwer
- Aua
- Das ist Stress

2. *„Leid gehört zum Leben“*

Das ist ein Ausdruck unseres gemeinsamen Menschseins (common humanity). Andere Formulierungen sind:

- Anderen Menschen geht es auch so
- Ich bin nicht allein
- Wir alle erleben schwierige Zeiten in unserem Leben.

Legen Sie nun die Hände auf's Herz, spüren Sie die Wärme und den sanften Druck Ihrer Hände auf dem Brustkorb, oder wählen Sie eine andere umsorgende Berührung, die Ihnen guttut. **Sagen Sie dann zu sich selbst:**

3. *„Möge ich wohlwollend und freundlich mit mir selbst umgehen“*

Das ist Mitgefühl. Sie können auch andere Sätze verwenden, die in diesem Moment besonders gut zu Ihrer speziellen Situation passen, z.B.

- Möge ich mir selbst das Mitgefühl geben, das ich brauche
- Möge ich gut für mich sorgen
- Möge ich mich so annehmen wie ich bin
- Möge ich mir selbst vergeben
- Möge ich stark sein
- Möge ich sicher und geborgen sein
- Möge ich in Frieden sein, mögen wir in Frieden sein
- Möge ich ...