

# Mitgefühl

## Übungen für zu Hause



### Die einzig sinnvolle Antwort auf Schmerz & Leid

Wenn wir mit Liebe und Verständnis auf die Widrigkeiten des Lebens reagieren statt mit Ärger und Zorn, stoßen wir auf einen grenzenlosen Brunnen an positiver Energie.

Fürsorge ist ein bereits in unserem Gehirn fest installiertes Programm. Es lässt sich genauso gut auf uns selbst anwenden. Natürlich braucht es etwas Übung - ähnlich wie beim Sport. Doch wenn wir es schaffen, immer öfter mitfühlend mit uns selbst und den anderen umzugehen, dann werden wir nach und nach entspannter und zufriedener - und haben weniger Konflikte!

**1**

#### AKZEPTIERE DIE SITUATION

nicht hadern und jammern, annehmen

**2**

#### VERBINDE DICH MIT DER WELT

sei Dir bewusst, dass es auch anderen so geht

**3**

#### TUE DIR SELBST ETWAS GUTES

begegne Dir freundlich und Sorge gut für Dich



#### Gymnastik nach dem Aufstehen

starte mit einigen Dehnungsübungen in den Tag



#### Meditation für einen klaren Geist

wahrnehmen und wertfrei akzeptieren



#### Deine Wochenaufgabe

durch Verhaltensänderung zur Änderung der inneren Haltung

## Der innere Kritiker und Glaubenssätze aus unserer Kindheit

Wenn ein Kind hinfällt, kommt die Mutter, nimmt es in den Arm und tröstet es. Eins fix drei ist das Kind wieder auf den Beinen und tobt fröhlich weiter.

Warum können wir uns nicht so gut um uns selbst sorgen, wenn wir schmerzhaft Situationen erfahren? Das liegt zum einen an der fiesen inneren Stimme, die immer noch einmal nachtritt, wenn wir schon am Boden liegen: unserem inneren Kritiker. Seine „Weisheit“ bezieht er aus unseren ganz individuellen Glaubenssätzen, die in unserer Kindheit entstanden sind. Doch sie sind schon lange nicht mehr wahr!

Jeder von uns schlägt sich damit herum. Wir tun gut daran, einen heilsamen Umgang zu erlernen, denn der innere Kritiker ist unkündbar - er wird uns ein Leben lang begleiten!

Wir können ihn nur achtsam wahrnehmen und ihm Schritt für Schritt sein Futter (Glaubenssätze) entziehen!

**„Frage Dich, was Dir jetzt gut tut, statt Dich über Dich selbst zu ärgern.“**



## Transformiere Deine Glaubenssätze

1. Überlege Dir, welchen Glaubenssätzen Du folgst und schreibe sie auf (z.B. Ich genüge nicht.)
2. Überlege Dir genau, ob dieser Glaubenssatz noch wahr ist. Spüre in Dich hinein. Überlege auch, ob dieser Glaubenssatz hilfreich ist.
3. Formuliere den Glaubenssatz um, indem Du Dir bewusst machst, dass Dein Leben eine ganz andere Wahrheit zeigt. Mach Dir z.B. all das bewusst, was Du schon erreicht hast und schreibe dann, voller Überzeugung, einen neuen Glaubenssatz. (z.B. Ich genüge so, wie ich bin!)
4. Versuche zukünftig auf die Stimme Deines inneren Kritikers zu achten und auch mit ihm einen liebevollen Umgang zu pflegen. Dann wird er nach und nach immer leiser werden...

## DEINE WOCHENAUFGABE

Schenke Dir jeden Morgen selbst ein Lächeln! Versuche diese Woche, jeden Morgen damit zu beginnen, dass Du in den Spiegel blickst und Dir selbst ein Lächeln schenkst. Versprich Dir dabei, freundlich und liebevoll mit Dir den heutigen Tag umzugehen, egal was passiert! Das wird nicht immer gelingen, aber freue Dich, wenn es Dir auffällt und lobe Dich dafür, wenn Du mit Dir selbst fürsorglich und mitfühlend umgegangen bist!  
Viel Spaß damit!

