

Willkommen bei Creative-Minds - Deiner Praxis für Psycho- und Kunsttherapie in Reutlingen

Ich bin Sabrina Lettieri, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kunsttherapeutin M.A.

In diesem Infoblatt geht es um die Frage:

Was ist Selbstmitgefühl?

Selbstmitgefühl bedeutet, dir selbst mit derselben Wärme und Fürsorge zu begegnen, die du einem guten Freund schenken würdest.

Es heißt: „**Ich darf Fehler machen. Ich darf fühlen. Ich bin trotzdem wertvoll.**“

Warum ist das wichtig?

- Viele Menschen sind **strenger mit sich selbst** als mit anderen.
- Dauerhafte Selbstkritik schwächt Selbstwert, Resilienz und Lebensfreude.
- Selbstmitgefühl hilft, innere Stärke aufzubauen, Stress zu reduzieren und gesünder mit Krisen umzugehen.

Kennst du die Drei Säulen des Selbstmitgefühls?

1. Freundlichkeit statt Härte

- Dich selbst nicht beschimpfen („Ich bin so unfähig“), sondern verständnisvoll ansprechen („Das war schwer für mich“). Die Bewertung des eigenen inneren Kritikers hat uns früher ggf. angespornt- heute hindert er uns zu wachsen, uns selbst zu vertrauen und über uns hinauszuwachsen. Sich einzugestehen, dass etwas schwer ist, ist nicht schwach- es hat nichts mit unseren Fähigkeiten zu tun. Situationen dürfen schwer sein. Radikale Akzeptanz.

2. Gemeinsame Menschlichkeit

- Dich erinnern: „Alle Menschen kämpfen manchmal. Ich bin nicht allein.“ Menschen sind Rudeltiere. Wir erleben alle sehr ähnliche Situationen, manche fühlen sich ausgeliefert, verfallen in eine Opferrolle und kommen nur schwer wieder heraus. Jeder kämpft einen leisen Kampf- Selbstmitgefühl bringt dir Ruhe. Gerade ist das so, das wird nicht immer so bleiben. Viele tragen eine Maske: „Mir geht es gut“ – ist das so? Manchmal lohnt sich darauf zu hören, was gerne verschwiegen wird.



3. Achtsamkeit

- Gefühle bemerken, ohne sie zu verdrängen oder zu dramatisieren. Eine gewisse Wahrnehmung- ähnlich einer Wachsamkeit, der eigenen körperlichen Reaktionen hilft oft dabei zu sehen, was wie und warum triggernt. Trigger sind Einladungen Verantwortung zu übernehmen. Zeichen, sich mit sich selbst zu beschäftigen und den Unannehmlichkeiten die Macht zu nehmen. Achtsamkeit ist etwas, dass stetig geübt werden muss, damit es wirkt- für eine positive Veränderung.

Möchtest du Selbstmitgefühl erlernen?

Hier erste Schritte, um Selbstmitgefühl zu üben:

1. Sprache ändern

- Ersetze Selbstkritik durch liebevolle Worte: „Ich gebe mein Bestes.“ Nutze Worte, die du Personen sagen würdest, die du liebst.

2. Selbstberührung

- Hand aufs Herz, den Bauch, oder die Arme um dich legen – dein Körper reagiert sofort auf Zuwendung. Nimm die Wärme wahr, achte auf deine Atmung.

3. Innere Begleitung

- Stell dir vor, ein guter Freund spricht zu dir – was würde er sagen?

4. Mini-Pausen

- In schwierigen Momenten kurz innehalten, atmen und fragen:
„Was brauche ich gerade?“

Es mag anfangs schwierig sein, aber es wird mit der Zeit leichter.

Merksatz

Selbstmitgefühl ist keine Schwäche – es ist ein Akt von Stärke.

Je freundlicher du mit dir selbst umgehst, desto besser kannst du mit den Herausforderungen des Lebens umgehen.

Mini-Übung: Lege deine Hand aufs Herz, schließe die Augen und sage dir dreimal:
„Es ist okay, dass ich fühle, was ich fühle.“

Ich hoffe diese Impulse haben Dir gutgetan.

Du findest weitere kreative Angebote, kunsttherapeutische Inspiration und Übungen auf meiner Homepage:

<https://creative-minds-therapy.de>

Besuch mich- Demnächst kommen neue Freebies auf meine Seite <3

