



# Selbstmitgefühlspause

SIBYLLE MEIER | LEBENDIG ACHTSAM

Die Übung der Selbstmitgefühlspause, kann Dir dabei helfen besser mit schwierigen Situationen und herausfordernden Gefühlen umzugehen. Sie hilft Dir, Deine Herausforderungen anzuerkennen, ohne Dich dabei im Leid versinken zu lassen. Die Selbstmitgefühlspause stellt dem Schmerz und dem Stress die Gemeinschaft und das Mitgefühl zur Seite. So kannst Du besser für Dich sorgen, ohne Deine Gefühle zu unterdrücken. Dies führt langfristig zu einem besseren Umgang mit herausfordernden Gefühlen und Situationen sowie zu einer höheren Resilienz.

Die Selbstmitgefühlspause besteht aus drei Schritten.

1. **Achtsamkeit**

Nimm wahr, was in diesem Moment für Dich herausfordernd oder belastend ist.

2. **Gemeinsames Menschsein**

Alle Menschen erleben schwierige Zeiten und herausfordernde Momente in ihrem Leben. Mache Dir klar, dass Du damit nicht allein bist. Anderen geht es auch so.

3. **Mitgefühl**

Schenke Dir einen Moment der Freundlichkeit und Güte Dir selbst gegenüber. Wenn Du magst und es sich gut für Dich anfühlt, kannst Du dazu auch Deine Hand auf Dein Herz legen.

Sprich dafür einen der folgenden Sätze zu Dir:

- Möge ich wohlwollend und freundlich mit mir selbst umgehen.
- Möge ich freundlich zu mir sein.
- Möge ich gut mit meinen Gefühle umgehen können.
- Möge ich gut für mich sorgen.
- Möge ich gut mit dieser Herausforderung umgehen.
- Möge ich eine Lösung finden, die gut für mich ist.

Verwende gerne eigene Sätze, die Dich in Deiner individuellen Situation unterstützen. Passe die Sätze dafür so an, dass sie zu Dir und Deiner aktuellen Situation passen.

Das Schöne an dieser Übung ist, dass Du sie überall anwenden kannst. Du brauchst keine besondere Ausrüstung oder einen speziellen Ort. Mit etwas Übung reicht ein kleiner Moment Zeit und keiner der umstehenden Menschen bekommt es mit. Damit ist die Mitgefühlspause eine echte Unterstützung während der, vielleicht herausfordernden, Hochzeitsplanung und auch im oft stressigen Alltag.



Ich hoffe Dir mit dieser kurzen, aber wirkungsvollen Übung weitergeholfen zu haben. Wenn Du mehr zu den Themen Achtsamkeit oder dem Umgang mit Gefühlen und Stress lernen möchtest, schaue gerne auf meiner Seite [lebendig-achtsam.de](https://www.lebendig-achtsam.de) vorbei. Dort findest Du weitere Inspirationen in meinem Blog und verschiedene Möglichkeiten, um mit mir zusammen zu arbeiten.