

Selbstmitgeföhls- pause

Denke an eine Situation in deinem Leben, die dir Stress bereitet und schwierig ist (z. B. Spannungen in Beziehungen, Unstimmigkeiten am Arbeitsplatz oder andere Herausforderungen).



Stress oder Unwohlsein im Körper wahrnehmen

Wo im Körper spüre ich den Stress oder die unangenehmen Geföhle?

Berührung

Wenn du magst, lege deine Hand oder deine Hände auf die Stelle deines Körpers, wo sich die Körperempfindung (Stress, Druck, Anspannung, Gefühl) bemerkbar macht.



(1) Achtsamkeit

Das ist ein Augenblick des Leidens.

- Das tut weh.
- Das ist schwer.
- Aua! Autsch!
- Das ist Stress.



(2) Ausdruck unseres gemeinsamen Menschseins, unserer menschlichen Verbundenheit

Leid gehört zum Leben.

- Anderen geht es ähnlich wie mir.
- Wir alle erleben solche Dinge.
 - Ich bin nicht alleine.
- Wir alle erleben schwierige Zeiten in unserem Leben.



(3) Mitgeföhle

Möge ich wohlwollend und freundlich mit mir selbst sein.

- Möge ich mir geben, was 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 mich sicher und geborgen fühlen.
- Möge ich...

