



Deine Text-Meditation: „Selbstmitgefühl“

Niemand geht oft so streng mit uns ins Gericht wie wir selbst. Wenn etwas schiefgeht oder wir uns ausgelaugt fühlen, schimpfen wir eher mit uns, als uns zu trösten. Diese angeleitete Text-Meditation lädt dich dazu ein, die Perspektive zu wechseln und dir selbst wie einem guten Freund oder einer guten Freundin zu begegnen – mit Wärme, Sanftheit und purer Akzeptanz.

So nimmst du dir diesen Moment für dich:

- **Schritt 1: Komm an.**

Setze oder lege dich bequem hin. Lege, wenn du magst, eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch, um die Verbindung zu dir selbst auch körperlich zu spüren.

- **Schritt 2: Atme weich.**

Lass deinen Atem fließen, ohne ihn verändern zu wollen. Nimm einfach wahr, wie sich deine Brust hebt und senkt.

- **Schritt 3: Lies die Worte im Geist.**

Lass die Sätze der Meditation ganz langsam und ohne Druck in dir nachklingen.

Deine Meditation: *„Es ist okay, dass ich mich gerade so fühle. Es darf im Moment schwer sein. Ich nehme diesen Moment an, genau so, wie er ist.*

Möge ich mir selbst mit Freundlichkeit begegnen. Möge ich mir selbst das Mitgefühl schenken, das ich gerade brauche.

Ich bin genug – genau hier, genau jetzt.“

Warum Selbstmitgefühl ein echter Gamechanger ist

Selbstmitgefühl bedeutet nicht, sich in Selbstmitleid zu suhlen. Es ist eine aktive Praxis der Achtsamkeit. Studien zeigen, dass Menschen, die freundlich mit sich selbst umgehen:

- **Resilienter gegen Stress** und Krisen sind.
- **Weniger Versagensängste** haben, weil sie wissen, dass Fehler menschlich sind.
- **Schneller regenerieren**, da der Körper durch die innere Wärme das Wohlfühlhormon Oxytocin ausgeschüttet und das Stresslevel senkt.