

Wohlwollend mit sich sein

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus.

Versuchen Sie sich jetzt an eine Situation zu erinnern, in der Sie unzufrieden mit sich waren.

Zum Beispiel, weil Sie wichtige Erledigungen vor sich hergeschoben haben, etwas Wichtiges vergessen haben oder im Haushalt viel liegengeblieben ist. Haben Sie eine Situation vor Augen?

Treten Sie jetzt innerlich einen Schritt zurück und stellen Sie sich vor, Sie würden diese Szene von außen beobachten. Können Sie sich sehen? Was war in diesem Moment los? Vielleicht musste es gerade sehr schnell gehen. Vielleicht kam etwas Unvorhergesehenes dazwischen.

Und nun halten Sie sich vor Augen, wie es dieser Person – also Ihnen – in diesem Moment eigentlich ging: Vielleicht war sie sehr erschöpft oder stand unter Druck. Vielleicht hatte sie einfach keine Lust und wollte lieber etwas anderes machen.

Denken Sie auch daran, was sonst alles im Leben dieser Person los ist: Vielleicht arbeitet sie, muss noch für andere Menschen da sein und sich um den Haushalt kümmern. Vielleicht muss sie oft an vieles auf einmal denken und hat nur wenig Zeit für sich.

Denken Sie jetzt wieder an die schwierige Situation zurück. Was könnten Sie dieser Person Mitfühlendes sagen?

Dass es auch vollkommen in Ordnung ist, mal etwas zu vergessen oder nicht zu schaffen – und dass Sie trotzdem eine Menge leisten.

Sie können sich auch trösten und sich sagen, dass es normal und auch gesund ist, mal einfach keine Lust auf etwas zu haben, müde zu sein oder etwas Anderes machen zu wollen.

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um mitfühlende Worte für sich zu finden.

Wenn Sie möchten, können Sie sich noch etwas für die Zukunft vornehmen, wenn Sie sich wieder mal bei Selbstvorwürfen ertappen. Etwas, das Ihrer inneren kritischen Stimme den Wind aus den Segeln nimmt, das Ihnen guttut – und womit Sie sich sagen: Du machst es gut genug.

Kommen Sie dann wieder in die Gegenwart zurück, indem Sie noch ein paarmal tief ein- und ausatmen. Strecken Sie sich und öffnen Sie dann die Augen.