

## SELBSTMITGEFÜHLSPAUSE

Wenn Sie sich gestresst fühlen, spüren Sie einmal nach, ob Sie den Stress an einer bestimmten Körperstelle wahrnehmen können. Wo ist er am deutlichsten spürbar? Verbinden Sie sich mit dem Stress an der Stelle, wo er als Körperempfindung bemerkbar wird.

Und nun sagen Sie zu sich selbst:

### **1. *Dies ist ein Augenblick des Leidens.***

Das ist Achtsamkeit. Andere Möglichkeiten sind:

- *Das tut weh.*
- *Aua.*
- *Das ist Stress.*

### **2. *Leid gehört zum Leben.***

Das ist ein Ausdruck unseres gemeinsamen Menschseins. Andere Formulierungen sind:

- *Anderen Menschen geht es auch so.*
- *Ich bin nicht allein.*
- *Wir alle erleben schwierige Zeiten in unserem Leben.*

Legen Sie nun die Hände auf das Herz, spüren Sie die Wärme und den sanften Druck Ihrer Hände auf Ihrem Brustkorb. Oder wählen Sie eine umsorgende Berührung, die Ihnen guttut.

Sagen Sie zu sich selbst:

### **3. *Möge ich wohlwollend und freundlich mit mir selbst umgehen.***

Sie können auch andere Sätze verwenden, die in diesem Moment besonders gut zu Ihrer speziellen Situation passen, z.B.

- *Möge ich mir selbst das Mitgefühl geben, das ich brauche.*
- *Möge ich mich so annehmen wie ich bin.*
- *Möge ich mir selbst vergeben.*
- *Möge ich stark sein.*
- *Möge ich sicher und geborgen sein.*
- *Möge ich in Frieden sein.*
- *Mögen wir alle gütig sein.*
- *Mögen wir in Frieden leben.*