

# Selbstmitfühlende Berührung

---

🌀 Die selbstmitfühlende Berührung hilft Menschen dabei, selbstmitfühlender und freundlicher mit sich umzugehen, verringert Stress und psychische Probleme.

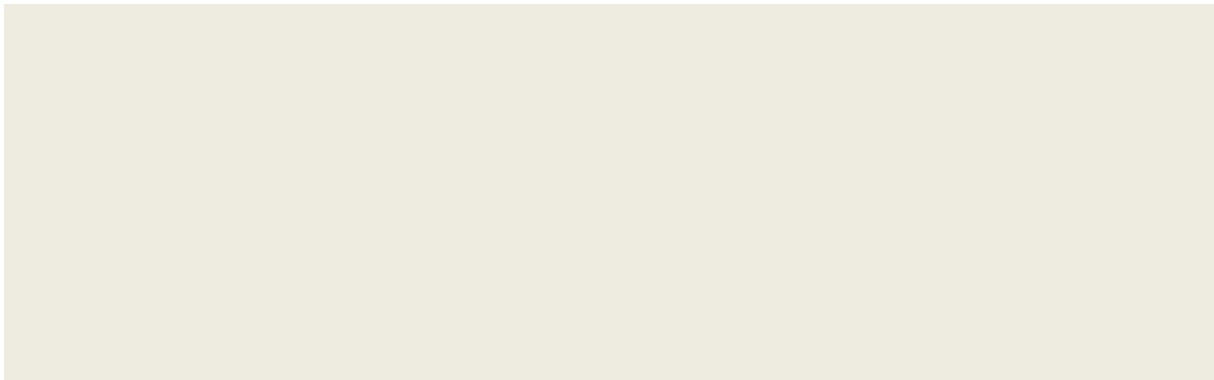
👉 1. Denke an einen Fehler, ein Missgeschick oder eine Situation, die dich belastet, in der du dich unwohl oder unzulänglich gefühlt hast. Nimm kurz wahr, was in deinem Körper passiert, wenn diese Erinnerung auftaucht.

Sende dir selbst Wärme und Freundlichkeit und lege dafür eine Hand auf deine Brust und eine Hand auf deinen Bauch. Alternativ kannst du dich auch selbst umarmen, oder beide Hände auf dein Herz legen.

Verweile einen Moment und nimm wahr, was sich in deinem Körper verändert. Frage dich zum Abschluss „Wie kann ich mir in diesem Moment selbst ein Freund sein?“.

2. Wähle nun einen Hinweis aus deinem Alltag aus, der dich daran erinnert, dich selbstmitfühlend zu berühren. Das kann z.B. sein, wenn dein Herz rast, du eine Enge in der Brust fühlst, wenn du dich weniger wert oder unzulänglich fühlst, oder auch einfach jeden Morgen nach dem Aufstehen und jeden Abend nach dem Zähneputzen.

Notiere deinen Hinweis:



3. Versuche wenigstens über einen Zeitraum von vier Wochen auf deinen Hinweis zu achten und jedes Mal die selbstmitfühlende Berührung auszuführen, sodass diese zur Gewohnheit werden kann.