

Selbstmitleid:
- Egozentrisch
- Opfer
- Drama

Selbstmitgefühl
- menschlich
- achtsam
- Wertungsfrei

Wozu ist Selbstmitgefühl gut?

Was sind die Kräfte des Selbstmitgefühls?

Was unterscheidet Selbstmitgefühl von Selbstmitleid?

Warum ist Selbstmitgefühl in Partner-schaft ein wichtiger Punkt?

Selbstachtung

erreichen der Metaposition

Selbst-Abgrenzung

in der eigenen Kraft bleiben

Selbsterantwortung

handlungsfähig

Ressource

Stärkung der Resilienz

Steigerung der Achtsamkeit

Erhöhung des intrinsischen Selbstwerts

mehr Verbindung zu anderen Menschen

Verwechslung mit Egoismus

Passiert nicht „in die Zeit“

als „esoterisch“ abtun

... ist überflüssig (Brauch' ich nicht!)

wird als eigene Schwäche verstanden

Verwechslung mit Selbstmitleid

Körperlich spürbar

Selbstmitgefühl ermöglicht Vergebung & Versöhnung

Mitleid verengt den Blick


Mitgeföhle weiten den Blick

Mitleid = passiv ausgeliefert sein

Mitgeföhle = aktiv wahrnehmen

Mitleid macht handlungsunfähig

Mitgeföhle: Blick auf die Lösung

Selbstmitleid 

Mitleid = Im Problem baden 

Selbstmitgeföhle -> Metaebene

nicht bedürftig sein

auflösen von Konflikten

Misverständnisse lösen

ehrlich dem Partner gegenüber

um auf Augenhöhe zu bleiben

Verbundenheit

Intimität

Achtsamkeit

Wichtige Aspekte für Selbst-Mitgefühl...

...in Beziehungen

tiefe Sinnlichkeit


Wertschätzender Umgang

Empathie geben

Einladen sich Zeit zu nehmen

Wertschätzend respektvoll

Bedürfnisse sehen/ankennen

mit Herz wahrnehmen 

Wertschätzung & liebevoll

Wohlfühlen & Dankbarkeit & Bestätigung

Vertrauen

ich darf ich sein, er darf er sein

Ich bin okay, Du bist okay!

Ich bin okay, Du bist okay!

Verständnisvolle Zärtlichkeit