

DU  
BIST  
GENUG!

Mit Achtsamkeit Selbst-Mitgefühl stärken  
und eigene Grenzen achten.

JASMIN SCHOTT CARVALHEIRO



## KENNEN SIE DAS?

Sie waren den ganzen Tag über empathisch mit all den Menschen, mit denen Sie zu tun haben - ihren Freunden, Kindern, Partnern, KollegInnen und KlientInnen, den Nachbarn, ja sogar der flüchtigen Bekannten, die Sie beim Einkaufen trafen haben Sie geduldig zugehört. Und neben all der Empathie für andere, vergaßen Sie, gut auf **sich selbst** zu achten. Sie haben ungesund gegessen, keine ausreichenden Ruhe- oder Bewegungspausen eingelegt, fühlen sich ausgelaugt und wünschen sich, dass sich **ENDLICH EINMAL JEMAND NUR UM SIE KÜMMERT!**

## Du bist genug!

ICH HABE EINE GUTE NACHRICHT:  
SIE SIND IN EINER GROSSARTIGEN POSITION!

*Hmm?! Wie bitte?! Ja, ja, das ist mein Ernst. Sie sind in der einzigartigen Position, dass Sie überhaupt niemand anderen auftreiben müssen, der sich ENDLICH EINMAL NUR um Sie kümmert. **Die Person, die sich am allerallerbesten um Sie kümmern kann, sind SIE SELBST.** Hmmm... Klingt ernüchternd, nach zu oft gehörtem Psychotantenspruch und womöglich sogar nach Arbeit? Ich würde sagen: Nee, **es macht sogar richtig Spaß, sich selbst zur Selbstfürsorge-Expertin oder zum Selbstmitgefühls-Experten auszubilden!***

IHRE VORTEILE:

Sie sind immer da, wenn sonst niemand verfügbar ist.

Sie kennen sich besser als jeder andere und wissen daher am besten, was Sie brauchen.

Sie können IMMER etwas für sich tun, egal in welcher Situation Sie sich befinden.

Und Sie können nicht meckern, dass der andere keine Gedanken lesen konnte, was Sie gerne hätten, weil Sie Ihre Gedanken ja selbst kennen.

Na, meinen Sie nicht auch, dass das eine GROSSARTIGE Ausgangsposition ist?

Jetzt brauchen Sie nur noch ein paar Infos und Übungen dazu, wie Sie Ihr Selbstmitgefühl stärken können und die geb ich Ihnen jetzt!

**Ihre Jasmin Schott Carvalho**

## Du bist genug!

### WAS IST SELBST-MITGEFÜHL?

**Selbst-Mitgefühl ist der freundliche, achtsame, verständnisvolle und auch mutige Umgang mit uns selbst in unserem ganzen Sein.** Und dieses ganze Sein beinhaltet unsere Sorgen, Nöte, Schwächen und Imperfektionen genauso wie das, was wir an uns mögen und womit wir gut klar kommen.

**Selbst-Mitgefühl ist nicht dasselbe wie Selbstmitleid.** Beim Selbstmitleid sind wir gefühlt abgeschnitten von den anderen. Wir haben den Eindruck, keiner versteht uns und unser Leid. **Beim Selbst-Mitgefühl hingegen wissen wir darum, dass Leid zum Leben gehört.** Wir wissen, dass alle Menschen Schmerz kennen und wir gehen in Kontakt mit unserem Schmerz und der Tatsache, dass Sorgen, Leid, Ängste zutiefst menschliche Erfahrungen sind, die uns mit anderen verbinden, anstatt von anderen zu trennen.

"Mitgefühl zu haben beginnt damit, anzuerkennen, dass es nicht immer leicht ist, ein Mensch zu sein."

Dr. Karin Nadig, MBSR&MBCL-Trainerin, Berlin

## Du bist genug!

### WIE FUNKTIONIERT DIE SELBST-MITGEFÜHLSPRAXIS?

" In der Selbst-Mitgeföhls-Praxis geht es immer wieder um die Frage:

WIE WÄRE ES, WENN ICH MEIN LEBEN - DIESEN AUGENBLICK - GENAU SO AKZEPTIEREN KÖNNTE, WIE ER IST?" (K. Nadig)

Selbst-Mitgeföhls kann auf verschiedenen Wegen praktiziert werden. Ich möchte Ihnen in diesem Handbuch einen Weg vorstellen, den ich selbst immer wieder praktiziere, der bei meinen KlientInnen tolle Erfolge erzielt hat und darüber hinaus noch kompakt und leicht zu erinnern ist.

Ich nutze folgende 3 Schritte für meine Selbst-Mitgeföhls-Praxis:

#1: GROUNDING / MICH ERDEN

#2: BOUNDING / AUF MEINE GRENZEN ACHTEN

#3: BONDING / IN KONTAKT MIT MIR UND ANDEREN GEHEN

Dabei wähle ich zu jedem Schritt je **eine** der nachfolgenden Übungen:

# Du bist genug!



## SCHRITT #1 GROUNDING / ERDEN

### Übungen zu Schritt #1:

#### 1) Meditation: Wie bin ich gerade hier? (mit Fokus auf Erdung)

Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Lassen Sie sich Zeit, um eine Position zu finden, in der Sie sich stabil fühlen. Nehmen Sie Ihren Atem wahr. Spüren Sie Ihre Füße, Zehen, Beine, Hüfte, Ihr gesamtes Knochengestüt, Ihre Wirbelsäule. Nehmen Sie die Unaufgeregtheit Ihrer Knochen wahr und wie diese Sie stabilisieren und Ihnen Halt geben. Nehmen Sie wahr, wie Sie vom Boden gehalten werden.

#### 2) Verbinden Sie sich mit einem Symbol, das für Sie KRAFT ausstrahlt.

Das kann ein Stein, eine Karte mit einem Wasserfall oder einem Lagerfeuer sein, ein Bild von einem Tier oder ein abstraktes Gemälde. Nehmen Sie so oft wie möglich Kontakt mit diesem Symbol auf, vor allem in Momenten, in denen Sie Energie tanken wollen.

#### 3) Meditation: Der sichere Ort (ggfs. zusätzlich mitfühlender Gefährte)

Nehmen Sie eine Haltung zur Meditation ein. Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Atem auf. Seien Sie neugierig, was auftaucht, wenn Sie an einen SICHEREN ORT denken. Ein Ort, der Sie so annimmt, wie Sie sind. Wie fühlen Sie sich hier? Welche Körperempfindungen haben Sie? Stellen Sie sich zudem vor, dass auch der Ort sich freut, dass Sie hier sind. Als weiteren Schritt können Sie sich einen MITFÜHLENDEN GEFÄHRTEN vorstellen, der gemeinsam mit Ihnen an diesem sicheren Ort ist und freundlich, wohlwollend, verständnisvoll an Ihrer Seite weilt.

## Du bist genug!



### SCHRITT #2 BOUNDING / GRENZEN ACHTEN

#### Übungen zu Schritt #2:

#### 1) Meditation: Bodyscan mit Wahrnehmen der Körpergrenzen

Setzen oder legen Sie sich hin. Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Atem auf. Machen Sie einen Body-Scan (gedankliches Abscannen Ihres ganzen Körpers von den Füßen bis zum Kopf, dabei auf Empfindungen achten ohne zu bewerten) und nehmen Sie dabei vor allem Ihre **Körpergrenzen** wahr. Stellen Sie sich vor, Sie würden wie mit einem Stift die Konturen und Flächen Ihres Körpers nachzeichnen und spüren Sie so genau wie möglich nach, wie Sie Ihre Körpergrenzen nach vorn, hinten, oben unten und zu beiden Seiten wahrnehmen können.

#### 2) Meditation: Atemübung mit Händen auf dem Bauch

Ihre Hände liegen so auf Ihrem Bauch, dass sich die Fingerspitzen beim Ausatmen berühren. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und machen Sie sich den natürlichen Rhythmus von Kontakt und Raum geben bewusst.

#### 3) Achtsame Kommunikation: Ich bin ganz bei dir UND ich bin ganz bei mir.

Üben Sie achtsame Kommunikation, indem Sie jemandem mit der Absicht zuhören, diese Person dabei zu unterstützen, dass es ihr besser geht. Seien Sie da für den anderen, ohne besonders hilfreich sein zu wollen und lassen Sie Ihr Gegenüber aussprechen und Gedanken zu Ende denken. Sorgen Sie **gleichzeitig** dafür, dass es Ihnen im Gespräch gut geht, indem Sie immer wieder Kontakt mit Ihrem Atem und Ihren Körperempfindungen aufnehmen. Das gleiche gilt beim Sprechen: prüfen Sie Ihre Worte kurz, bevor Sie sie aussprechen, indem Sie sich bewusst machen, dass Sie eine Wirkung haben.

## Du bist genug!



### SCHRITT #3 BONDING / IN KONTAKT GEHEN

#### Übungen zu Schritt #3:

#### 1) **Atme, als hinge dein Leben davon ab :)**

Der schnellste und einfachste Weg, mit uns selbst im Hier und Jetzt in Kontakt zu kommen ist, uns mit unserem Atem zu verbinden. Wir können keinen Atemzug aus der Vergangenheit und auch keinen aus der Zukunft nehmen. Der Kontakt und Fokus auf unseren Atem, bringt uns **IMMER** in den jetzigen Moment. Suchen Sie sich dafür eine Stelle an Ihrem Körper, an dem Sie Ihren Atem gut wahrnehmen (z.B. Nasenspitze, Nasenlöcher, Brustkorb, Bauch) und fokussieren Sie für einige Minuten auf diesen Bereich und beobachten Sie, wie Sie atmen. Wenn Sie abschweifen, bemerken Sie, dass Sie abschweifen und lenken Sie dann freundlich aber bestimmt Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Atemfokus bis Sie sich zentrierter fühlen.

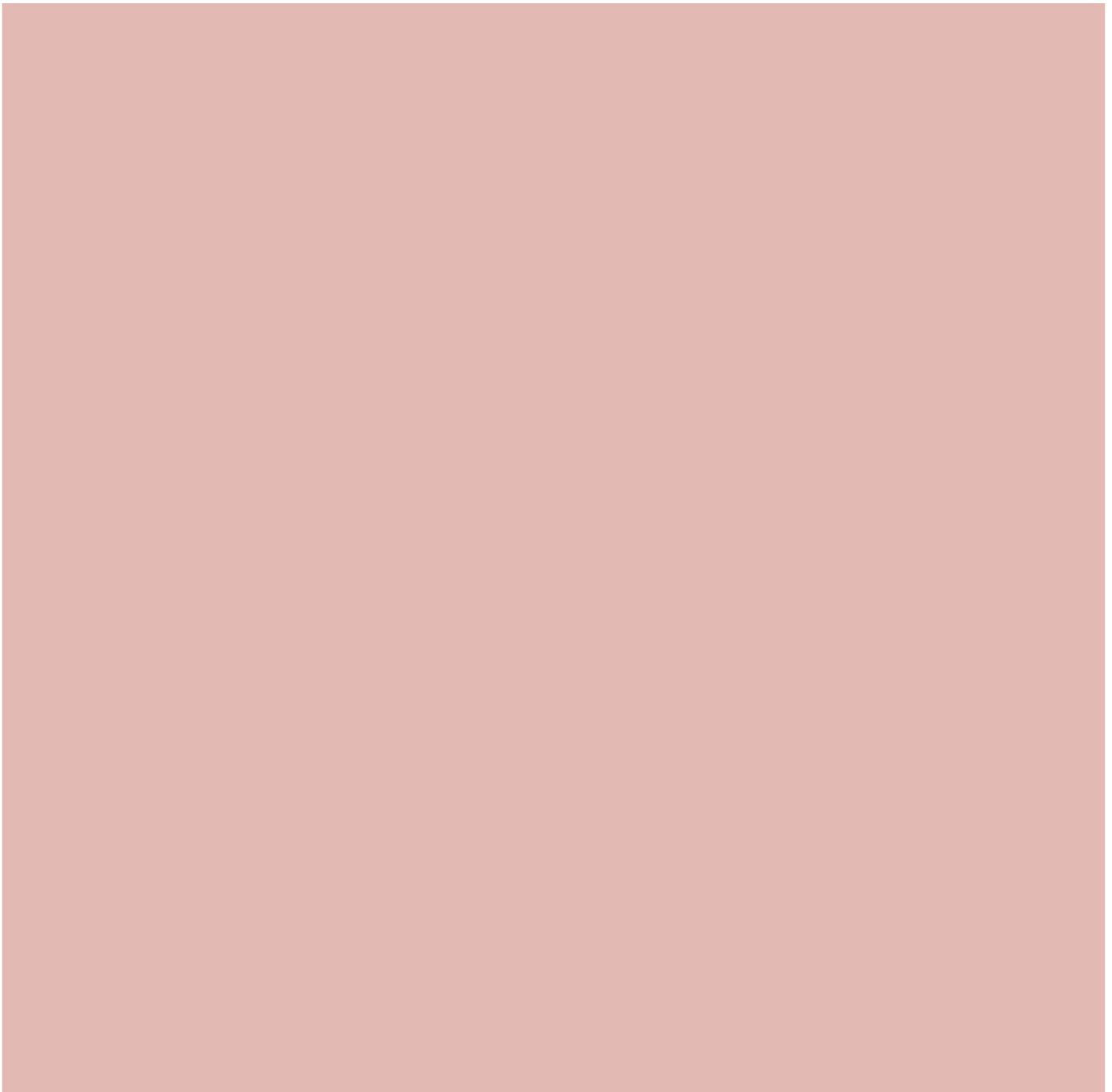
#### 2) **In Kontakt gehen (siehe auch Schritt #2 Übung 3)**

Nachdem Sie durch erdende Meditationsübungen, dem Kontaktaufnehmen mit Ihrem Atem und dem Verbinden mit Ihrem Körper (Bodyscan mit Körpergrenzen) nun wieder zu sich gefunden haben, **TREFFEN SIE DIE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG**, mit andern in Kontakt zu treten und Ihre Sorgen, Nöte, Ängste nicht nur mit sich selbst auszumachen, sondern mit anderen zu teilen. Dies kann auch mental geschehen, indem Sie sich vorstellen, wer außer Ihnen eine solch schwierige Situation, solche Ängste oder Befürchtungen, die Sie gerade haben, auch kennt. Vielleicht eine, zwei, vielleicht 10 oder 100 Menschen oder sogar tausende? Verbinden Sie sich mit dem allzu Menschlichen Ihrer Situation und Ihrer Gefühle und **wünschen Sie sich selbst Vertrauen darauf, dass Sie gut umgehen werden mit dem, was das Leben für Sie bereit hält.**

## Du bist genug!

EXTRA: LISTE MIT SOS-SELBST-MITGEFÜHL-HELPERN:

JETZT SIND SIE DRAN! Nach meinen Tipps, wie Sie durch die **Praxis der Achtsamkeit** Ihr Selbst-Mitgefühl stärken können, möchte ich noch empfehlen, dass Sie stets Ihre ganz individuelle Liste parat haben, mit Dingen, die Ihnen gut tun und die Sie unterstützen, wenn Sie Selbst-Mitgefühl brauchen können:



VIELEN DANK, DASS SIE MEIN  
HANDBUCH ZUR STÄRKUNG DES  
SELBST-MITGEFÜHLS BIS ZUM  
ENDE GELESEN HABEN!

Mein Herzenswunsch ist es,  
Menschen dabei zu begleiten, mit  
mehr Freude, Interesse und Mut  
durch's Leben zu gehen. Und so  
hoffe ich, dass Sie tatsächlich  
Freude daran haben, die Tipps  
und Übungen auszuprobieren,  
mutig auch mal alte Muster  
hinterfragen und durch  
freundliche, selbstfürsorgliche  
Worte und Taten ersetzen.

Weitere Übungen und Tipps zur  
Persönlichkeitsentwicklung finden Sie auf  
meiner Webseite [JASMINSCHOTT.DE](http://JASMINSCHOTT.DE)

Ihre Jasmin Schott Carvalheiro