

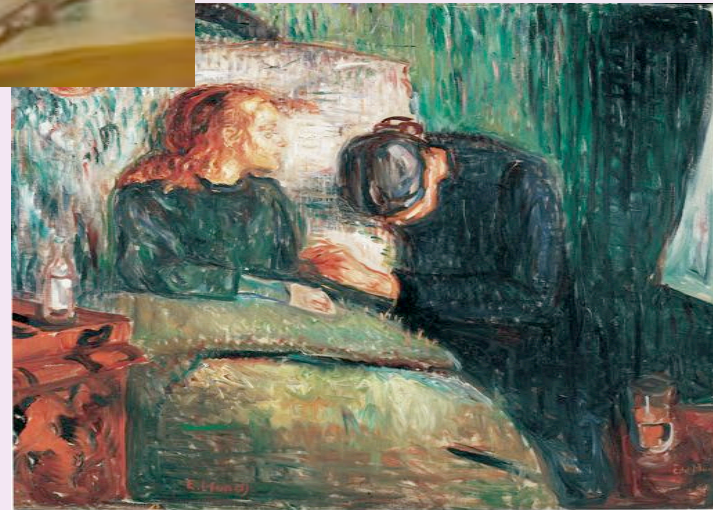
Hochsensibilität & (Selbst) Mitgefühl



Ich bin wie eine jener japanischen Vasen...



Meine eigene Geschichte...



Macht zuviel Empathie krank?

- Definitionen:

- Empathie: Mit den Emotionen eines anderen Menschen in Resonanz sein (u.a. via Spiegelneuronen)
- Mitgefühl: Güte, Fürsorge, Anteilnahme und Wertschätzung der Verbundenheit (Mut, Engagement & Hilfe zur Linderung)

- Empathie-Erschöpfungssyndrom
- Sekundäres Trauma („Vicarious trauma“)
- Burn-out, PTSD, Depression

- Fühlt nicht jeder Mensch so (mit)?
- Von Empathie auf Mitgefühl umschalten?

Selbstmitgefühl (n. Kristin Neff)

- Mitgefühl mit anderen Menschen
- Mitgefühl mit uns selbst
- Selbstkritik

Unterschiede bezüglich der Physiologie sind gravierend



Selbstmitgefühl (n. Kristin Neff)

"Wer ist dieses Selbst in uns, dieser stille Beobachter, dieser harte und sprachlose Kritiker, der uns terrorisieren kann und uns in vergebliche Aktivitäten treibt?

Und am Ende bewertet er uns noch härter für die Fehler, zu welchen er uns durch seine eigenen Vorwürfe gezwungen hat.“ (T.S. Eliot)





„Es ist eines der schwierigsten Dinge, sich selbst vollständig zu akzeptieren.“ (C. G. Jung)

„Ich kann aus erster Hand berichten, wie lebensverändernd Selbstmitgefühl sein kann...“ (K. Neff)

„... Mitgefühl verändert nicht nur unsere Gedanken und Gefühle, sondern auch physiologische Prozesse, u.a. auch im Gehirn...“ (P. Gilbert)

Elemente des Selbstmitgefühls

- **Freundlichkeit** als emotionale Antwort auf eigenes Leiden
- Gefühl der **gemeinsamen Menschlichkeit**: Unvollkommenheit, Verletzlichkeit
- **Achtsamkeit**: Sich schwierigen Emotionen zuwenden

Hochsensibilität und (Selbst)Mitgefühl

Selbstmitgefühl hat einen positiven Einfluss auf:

- Psychische und körperliche Gesundheit
- Motivation
- Selbstverantwortung
- Präventionsverhalten
- Körperbild & Essverhalten
- Ressourcen und Resilienz
- Persönliche Beziehungen

Unterschied zum Selbstwertgefühl



Die Umsetzung

- Achtsames Üben
- Meditation & Kontemplation
- Mindful Self-Compassion Programme (MSC)
- Achtsamkeitsprogramme (MBSR/MBCT)
- Anfängliche kurze Interventionen
 - Mitfühlender Brief an sich selbst
 - Selbstmitgefühlspause
 - Spaziergang der Freude



Wo finde ich mehr Information?

- self-compassion.org (K. Neff)
- mindfulnessselfcompassion.org (C. Germer)
- Selbstmitgefuehl.de (C. Brähler)
- compassionfocusedtherapy.com (P. Gilbert)

- compassionatemind.co.uk
- compassionatewellbeing.com
- smilingmind.com.au

- Der Pferdejunge (von Rupert Isaacson)

Meditative Übung

Wie sich Selbstmitgefühl anfühlen kann:

- „Soothing touch“
- „Beruhigende Berührung“



