

Sich selbst stille Selbst-Empathie geben

Es ist wichtig, bei sich selbst anzufangen, besonders so lange wir noch lernen Wertschätzende Kommunikation in unser Leben zu integrieren. Die meisten von uns sind durch einen kulturellen Hintergrund und durch eine Religion geprägt worden, die es als Egoismus verurteilen, wenn man sich selbst in den Mittelpunkt stellt. Genau dieses Denken entfernt uns von unseren Gefühlen und Bedürfnissen mehr, als uns lieb ist.

Wenn wir uns unserer Gefühle und Bedürfnisse bewußt sind, sind wir in der Lage, mit anderen eine bewußte Beziehung aufzubauen. Wenn wir mit uns selbst im Reinen sind, erschaffen wir mit unseren Worten Konsequenzen für alle Beteiligten, die wohltuend und ausgleichend sind.

Unsere Worte leben in unseren Beziehungen weiter. Wenn wir uns mit Selbst-Empathie bewußt machen, was in uns aufkommt, können wir größere Klarheit über unsere geerbten Sprachmuster erlangen. Aus diesem Bewußtsein heraus erwächst eine Wahlmöglichkeit und wir können anfangen, unsere Sprache so zu benutzen, daß wir uns selbst, unsere Kinder und die ganze Welt heilen können.

Um Selbst-Empathie zu üben, geh an einen ruhigen Ort und erinnere dich daran, was du heute von jemanden gehört hast und das eine Reaktion in dir ausgelöst hat. Vielleicht schreibst du den Wortwechsel sogar auf, um ihn in Gedanken zu verlangsamen. Wenn dir die Situation gedanklich klar ist, reduziere sie auf einen einfachen Satz, den der andere zu dir gesagt hat. Beginne mit deiner Beobachtung.

Das heißt, du sagst dir ... *siehe anschließender Selbstempathie-Prozess.*

Achte darauf, daß deine Beobachtung genau wiedergibt, was die andere Person sagte oder tat und vermeide Urteile. Versuche mehrmals dein Gefühl und Bedürfnis dabei wahrzunehmen und experimentiere mit verschiedenen Gefühls-Wörtern und verschiedenen Bedürfnis-Wörtern. Du wirst es sofort spüren, wenn du das für dich stimmige Gefühl und Bedürfnis gefunden hast.

Wenn du in dir auf ein lebendiges Gefühl oder Bedürfnis trifft, kann das zu physischen Reaktionen wie Weinen oder euphorischen Gefühlsausbrüchen führen.

Mach weiter, bis du irgendeine Art von Bestätigung bekommen hast, die mehr als nur intellektuelles Bewußtsein ist. Dieser energetische Wandel ist die Manifestation, daß du mit deinem innersten Selbst verbunden bist. Du hast Mitgefühl für dich selbst und das, was in dir jetzt lebendig ist. Das zu benennen, was sich in deinem Innern abspielt hat eine erleichternde und heilende Wirkung.

Ob du mit dir selbst verbunden bist, erkennst du schließlich auch an einer gewissen Neugier. Du fragst dich dann, was wohl in dem anderen vorgegangen ist, als die Kommunikation stattfand, oder was sich auch jetzt noch in ihm abspielt. Ich empfehle dir, mit der stillen Selbst-Empathie so lange fortzufahren, bis diese Neugier in dir auftaucht. Es ist gut möglich, daß du dazu mehrere Versuche benötigst.

Wenn du dich zwingst, dich für das zu interessieren, was in dem anderen vor sich geht, bevor du wirklich dazu bereit bist, können Gedanken auftauchen wie – *Es ist mir egal, was der jetzt fühlt oder braucht.* – Wenn das passiert, fahre mit deinem Selbst-Empathie-Prozess fort, bis du mit offenem Herzen und Mitgefühl an den anderen denken kannst oder wenigstens ein wenig Neugier für die andere Seite in dir aufkommt.

Mach weiter damit, bis du den inneren Wandel spürst, den wir erst vollziehen können, wenn wir Empathie bekommen. Und Empathie in Form unseres eigenen Mitgefühls für uns selbst, ist bei diesem Prozeß unser wichtigster Helfer.

Sich selbst stille Selbst-Empathie geben

Wenn ich daran denke, daß X

.....

.....

gesagt / getan hat oder XX passiert ist (mach eine **Beobachtung**, indem du konkret beschreibst, was du gesehen oder gehört bzw. erlebt hast),

dann **denke** (bewerte, analysiere, diagnostiziere, verurteile) ich

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedanken zum Wohlfühlen von Gunter Schmidt

Selbstempathie - komplett ...

Nachdem du all deine bewertenden Gedanken gehört und bewußt wahrgenommen hast, darfst du deine Augen schließen, tief durchatmen und in dich hinein hören.

Welches Gefühl ist jetzt in dir wach? Ich fühle mich jetzt gerade

.....

*(benenne das **Gefühl**, das in dir aufkommt und falls du dir nicht sicher bist, dann stelle Vermutungen darüber an),*

*weil mein **Bedürfnis** nach*

.....

.....

(stelle eine Verbindung zwischen deinem Gefühl und deinem Bedürfnis her und wenn du dir nicht sicher bist, dann stelle eine Vermutung an) nicht erfüllt war.

*So bald du Kontakt zu deinen Bedürfnis aufgenommen hast, darfst du dich selbst oder andere um etwas bitten. Welche **Bitte**, an wen hast du?*

.....

.....

.....

.....

.....