



Ozean des Selbst

von Erika Luzia Lüthi

Der Ozean des Selbst ist still und sehr tief. Es gibt fast keine Wellen, auf den Inseln windet es auch selten. Ebbe und Flut sind praktisch nicht spürbar. Die Sandstrände sind sehr ruhig mit feinem Sand und vielen kunstvollen Muscheln und buntgemusterten Steinen. Überall liegen immer wieder Boote, die Sie für die Fahrten zwischen den Inseln benutzen können. Von der Insel des Fühlens her gibt es zu jeder der Inseln eine Fähre. Alle drei Inseln sind unbewohnt und faszinieren durch ihre unterschiedliche Kargheit. Ab und zu können Sie, wenn Sie am Strand stehen, Delphine springen sehen. Das Wasser ist sehr klar und Sie können darin die unterschiedlichsten Fische erkennen, vor allem wenn Sie ein Stück ins Meer waten.

Die drei kleinen Inseln verkörpern das bedingungslose Vertrauen, die bedingungslose Liebe zu sich selbst. Der Besuch der drei Inseln führt Sie mit sich selbst in Kontakt und lässt Sie entdecken, was Sie für sich selbst brauchen, für sich selbst tun können, um Ihre Liebe und Ihr Vertrauen an Sie selbst zu spüren und sie an andere weitergeben zu können. Wenn Sie sich geben, was Sie brauchen, fließt dies auch zu den anderen, zu allen Wesen, zur Natur, zur Erde und schafft Verbindung zu ihnen, denn wir sind alle eins. Empfinden Sie Liebe für sich selbst, fließt diese Liebe ins grosse Ganze. Sie aktivieren die Intelligenz Ihres Herzens und ermöglichen Herz zu Herzverbindungen.

Aktivierung Ihrer tieferen Intelligenz, der Intelligenz des Herzens

Sie öffnen Ihr Herz für sich selbst und machen Ihr Herz zum Wahrnehmungsorgan für Sie selbst und für andere:

Nimm dich an, so wie du bist, liebe dich so wie du bist.

Lass dich von dir selbst berühren.

Gehe in Beziehung zu dir selbst:

Schaffe dir den Zugang zu dir selbst, zu deinen Erfahrungen, zu deinen Empfindungen, Wünschen, Gedanken und Weisheiten, zu deiner Liebe zu dir selbst, zu den anderen und zur Natur,

denn

deine Beziehung zu dir selbst ist deine Beziehung zum Leben.

Insel der Selbstfürsorge

Zum Ozean des Selbst gehört die kleine Insel Selbstfürsorge. Auf dieser Insel gibt es eine Hauptattraktion. Auf einem Hügel von weit her sichtbar steht ein riesengrosser roter Kessel, den es von Ihnen immer wieder zu füllen gilt. Neben dem Kessel hat es einen alten Ziehbrunnen, der Ihnen dabei nützlich sein kann.

Erst wenn der Kessel voll ist und überfließt, können Sie auch anderen Menschen etwas geben und Ihre Fürsorge für sie spüren lassen.

Auf der Insel der Selbstfürsorge vertiefen Sie Ihre Fähigkeit, wertschätzend und liebevoll mit sich selbst umzugehen, zu sich selbst Sorge zu tragen, gut für sich selbst zu sorgen und sich auch selbst zu trösten.

Selbstfürsorge kann entdeckt und geübt werden. Es gibt eine Reihe von Fähigkeiten, die Sie erlernen, verfeinern und vertiefen können. Sie erweitern Ihr eigenes Wohlbefinden für sich und somit für die Welt. Sie können sich so selbst zu einem Werkzeug der fürsorglichen Veränderung machen, die Sie für sich, für andere und die Welt möchten.

Der beste Freund, die beste Freundin

Das ist die Insel, auf der Ihr bester Freund, Ihre beste Freundin wohnen. Sie sind, obwohl er, sie auf dieser etwas abgelegenen Insel im Ozean wohnt, immer erreichbar und auch ohne Handy Empfang und Internet-Verbindung mit einem offenen Herzen für Sie und Ihre Anliegen da ist.

Aktiv und Kreativ

Schauen Sie sich auf der Insel oder bei sich zu Hause oder in sich und in Ihrem Körper um, wo der beste Freund, die beste Freundin wohnen könnte. Wo befindet sich der Ort, wo er, sie wohnt? Wie sieht der Ort aus? Was macht für Sie die beste Freundin, der beste Freund so wichtig?

Sich selbst die beste Freundin, den besten Freund sein

Wie können Sie sich selbst die beste Freundin sein? Was sagt sie zu Ihnen, wenn es Ihnen nicht gut geht, wenn Sie leiden? Was sagen Sie sich selbst? Was wird sie freundschaftlich, liebevoll, mitfühlendes für Sie tun? Wie wird er, sie für Sie sorgen?

Wie ist Ihr Umgang in solchen Situationen mit Ihnen selbst? Wie sorgen Sie für sich selbst? Wie möchten Sie in Zukunft damit umgehen?

Wenn Sie das herausgefunden haben, wenden Sie dies immer wieder für sich selbst an.

Der goldene Stuhl

Wählen Sie einen besonderen Stuhl aus und schmücken Sie ihn zum goldenen Stuhl. Stellen Sie einen zweiten Stuhl für Ihren besten Freund, Ihre beste Freundin direkt gegenüber in einem Abstand, der für Sie stimmig ist, hin. Setzen Sie sich selbst auf den goldenen Stuhl und laden Sie gedanklich Ihren besten Freund, Ihre beste Freundin ein, auf dem zweiten Stuhl Platz zu nehmen. Atmen Sie mehrmals ruhig ein und aus. Erzählen Sie Ihre Stärken, Kompetenzen und Fähigkeiten. Erzählen Sie von Situationen, wo Sie erfolgreich waren – mindestens ca. fünf bis acht Minuten. Setzen Sie sich auf den Stuhl Ihres besten Freundes, Ihrer besten Freundin und geben Sie in dieser Rolle der Person, die auf dem goldenen Stuhl sass, Rückmeldungen zu dem, was sie gesagt hat, was sie vergessen hat, was Sie bekräftigen möchten, was Sie an ihr schätzen. Achten Sie besonders gut auf Ihren inneren Kritiker, die innere Kritikerin – wenn sie sich melden, bitten Sie die beiden sich ruhig in eine Ecke zu stellen und für diesen Moment zu schweigen. Auch wiederum fünf bis acht Minuten. Gehen Sie zurück zum goldenen Stuhl und bedanken Sie sich – ohne «wenn» und «aber», ohne Berichtigungen und Abwertungen. Geniessen Sie den Augenblick.

Sie können sich an das Gefühl des goldenen Stuhles immer wieder erinnern, wenn die Dinge nicht so rund laufen, wie Sie gerne möchten. Sie können sich in Gedanken immer wieder mal auf ihn setzen.

Selbstfürsorge

Selbstfürsorge zeigt sich in der Freundlichkeit, wie Sie selbst mit sich umgehen: verständnisvoll statt abwertend und urteilend. Selbstfreundlichkeit fordert uns auf, unsere Schwächen und Versäumnisse zu akzeptieren, statt in einem stetigen inneren Krieg mit sich selbst zu sein. Selbstfreundlichkeit bedeutet nicht nur das Ende der Selbstverurteilung. Dazu gehört auch, für sich selbst sorgen und sich selbst trösten zu können. Sie reagieren auf das eigene Leiden wie Sie es bei einem lieben Freund in der Not auch tun würden. Sie lassen sich vom eigenen Schmerz emotional bewegen.

«Mit Selbstfreundlichkeit beruhigen wir unsere sorgenvollen Gedanken. Wir schliessen Frieden mit uns selbst, indem wir uns Wärme, Freundlichkeit und Sympathie entgegenbringen, sodass eine echte Heilung stattfinden kann.» Kristin Neff

Zu unserem genetischen Erbe gehört die Fähigkeit, Fürsorge zu geben und zu empfangen. Ohne die Emotion der Fürsorge können wir als Mensch nicht überleben. Unser Gehirn ist zur Fürsorge geschaffen.

Wenn Sie sich selbst regelmässig liebevolle Zuwendung gewähren, werden Sie ein Gefühl entwickeln, dass Sie der Fürsorge wert sind. Sie lernen zu vertrauen, dass Hilfe immer zur Verfügung steht und fühlen sich sicher und geschützt. *(nach Kristin Neff)*

Wenn es Ihnen gelingt, freundlich zu sich selbst zu sein, Ihr Herz für sich selbst zu öffnen, strahlen Sie nicht nur diese Energie aus, sondern Sie sind automatisch auch mit anderen freundlich. Sie dürfen sich verwöhnen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben oder zu meinen, Sie seien überheblich oder egoistisch. Die Erweiterung Ihrer Fähigkeit, Ihre Aufmerksamkeit auf das Herz für sich zu lenken, erweitert Ihre Fähigkeit Ihr Herz für andere Lebewesen und das Leben als gesamtes zu öffnen.

Aktiv und Kreativ

Sich umarmen

Bringen Sie sich selbst warme und zärtliche Gefühle entgegen. Umarmen Sie sich liebevoll. Streicheln Sie zärtlich Ihren Arm oder Ihr Gesicht oder wiegen Sie sanft Ihren Körper. Ihre Geste soll Gefühle der Liebe und Fürsorge ausdrücken. Wenn andere Menschen anwesend sind, verschränken Sie die Arme und drücken Sie sie sanft. Tun Sie das immer wieder für sich.

Wer ist denn hier das Problem?

Wenn Sie dazu neigen, in vielen schwierigen Situationen und Begegnungen sich selbst als das Problem zu betrachten, das gelöst werden muss, versuchen Sie es doch mal mit Selbstfreundlichkeit: Sehen Sie sich anstelle des Problems als wertvollen Menschen, der Fürsorge und Zuwendung verdient.

Schenken Sie sich ein Lächeln

Setzen Sie sich bequem hin und atmen Sie natürlich bewusst ein- und aus. Ziehen Sie Ihre Mundwinkel leicht nach oben, sodass ein Lächeln auf Ihrem Gesicht entsteht. Atmen Sie an die verschiedenen Stellen in Ihrem Körper und füllen Sie sie mit Ihrem Lächeln.

Sie atmen ein und lächeln beim Ausatmen sich selbst zu.

Sie atmen das Lächeln zu sich selbst ein und verschenken das Zulächeln beim Ausatmen der Welt, den anderen Menschen, Tieren oder der Natur.

Sie können diese Art des Ein- und Ausatmens auch während des Gehens machen.

Schenken Sie sich Zeit für sich selbst.

Verbringen Sie Zeit mit sich selbst wie mit einem faszinierenden Menschen, den Sie gerne näher kennen lernen möchten. Was fasziniert Sie an diesem Menschen? Was sind die Feinheiten dieses Menschen? Wie tickt er? Wie schwingt er?

Nehmen Sie sich Zeit fürs Schreiben, Malen, Singen, Wandern, Joggen, Geniessen, Ferien, Entspannung, Feiern, den Lieblingsfilm, die Lieblingsmusik und das Lieblingsbuch oder den Lieblingsautor, die Lieblingsautorin.

Nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken, loben Sie sich selbst. Nehmen Sie sich selbst in die Arme.

Sich selbst unterstützen

Gehen Sie in die Stille sei es bei sich zu Hause, in der Natur oder in einem sakralen Raum. Bewegen Sie folgende Fragen in der Ruhe und in Ihrem Herzen, hören Sie auf das, was Ihnen Ihre innere Stimme zu sagen hat:

Was nährt Sie?

Was sind Ihre Quellen der Erholung, der Entspannung und der Kraft? Was gibt Ihnen, Ihrem Herzen und Ihrer Seele Nahrung?

Was sind Ihre wichtigsten Energiequellen oder Ressourcen? Was lieben Sie?

Was tut Ihnen gut? Was mögen Sie?

Was brauchen Sie, damit Sie sich gut fühlen?

Was nährt Sie und Ihre Seele?

Wann haben Sie das letzte Mal gut für sich gesorgt? Wann sich selbst etwas zuliebe getan?

Wann werden Sie das nächste Mal gut für sich sorgen, sich selbst etwas zuliebe tun?

Für sich sorgen

Sie erleben eine schwierige Situation. Sagen Sie zu sich: «Das ist wirklich eine schwierige Situation.» Und fragen Sie sich: «Wie kann ich in diesem Moment für mich sorgen und mich selbst trösten?» Und – tun Sie es!

Meldet sich Ihre innere Kritikerin, Ihr innerer Kritiker und lässt Sie gar nicht sprechen, wenden Sie den Blick von den beiden ab zu sich selbst, indem Sie sich die folgenden vier Fragen stellen (Quelle: Gewaltfreie Kommunikation von Marshall B. Rosenberg):

1. Was beobachte ich?
2. Was empfinde ich?
3. Was brauche ich in diesem Moment?
4. Habe ich eine Bitte an mich selbst oder an jemand anderen?

Kritisches Selbstgespräch (Nach Kristin Neff)

Können Sie Ihre selbstkritische Stimme wahrnehmen? Woran erkennen Sie sie (am Ton, am Klang, an den Aussagen und den Inhalten? Erinnert sie Sie an Menschen aus Ihrer Vergangenheit? Welche Begriffe verwendet Ihre kritische Stimme? In welchen Situationen meldet Sie sich? Versuchen Sie ein klares Bild zu bekommen, wie Sie selbst mit sich sprechen.

Sprechen Sie mitfühlend mit Ihrer kritischen Stimme zum Beispiel «Ich weiss, dass du mir zeigen möchtest, wo ich mich noch verbessern könnte». Verurteilen Sie sie nicht. Bitten Sie sie mit dem Verurteilen aufzuhören. Benennen Sie dabei auch welche Wirkung dies auf Sie hat z. Bsp. «Es verletzt mich, es verunsichert mich etc.»

Formulieren Sie selbst die Beobachtungen Ihres inneren Kritikers, Ihrer inneren Kritikerin um in freundliche und positive Aussagen. Stellen Sie sich vor, was Ihr bester Freund, Ihre beste Freundin mit viel Mitgefühl und Fürsorge sagen würde. Nehmen Sie diese Wärme und Zuwendung auf. Wenn Sie mögen, können Sie sich selbst sanft und weich über Ihre Arme, Hände, den Bauch oder das Gesicht streichen.

Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz (nach Thupten Jinpa, Mitgefühl)

Vergegenwärtigen Sie sich ein Bild, ein Symbol, das für Sie Fürsorge ausdrückt. Fühlen Sie sich in dieses Bild hinein. Fühlen Sie sich bedingungslos angenommen – so wie Sie sind. Nehmen Sie dieses Bild, dieses Symbol in Ihr Herzen auf. Lassen Sie die Gefühle, die dieses Bild in Ihnen auslöst, durch Ihren Körper fliessen. Nehmen Sie die Geborgenheit, das Wohlsein, das Behütetsein in sich auf. Stellen Sie sich vor, dass sich Ihr Bild, Ihr Symbol in einen goldenen warmen Lichtstrahl verwandelt und Sie durchströmt. Besuchen Sie mit diesem Lichtstrahl all Ihre Körperteile. Lassen Sie ganz am Schluss das Licht durch Ihr Herz strömen. Wiederholen Sie dies in Ihrem Alltag immer wieder, bis sich das Licht in Ihrem Herzen verankert hat. Und wenn es sich aus Ihrem Herzen aus was für Gründen auch immer verabschiedet, beginnen Sie wieder von vorne: rufen Sie das Gefühl der bedingungslosen Selbstakzeptanz wach, fühlen Sie sich geborgen und beschützt.

Selbstfürsorglich

Wenn Sie selbstfürsorglich mit sich umgehen, was tun Sie? Sie können sich auch ein Bild dazu malen.

Auf welchen der folgenden Ebenen fällt es Ihnen leichter oder eben auch schwerer gut für sich zu sorgen: körperlich, emotional, kognitiv, sozial oder spirituell?

Wenn Sie für sich so sorgen wie Sie es mit einem geliebten Menschen tun, was würden Sie im Moment, in einer für Sie schwierigen Situation oder in einem Spannungsfeld, in dem Sie sich gerade befinden, für sich selbst tun?

Welche Menschen, Eigenschaften, Fähigkeiten, Orte, Gedichte oder Texte, welche Musik etc. können Sie dabei unterstützen?

Welche sind normalerweise Ihre Orientierungspunkte? Mut? Klarheit? Echtheit? Freude? Verbundenheit? ...

Was macht und erhält Ihr Leben gut?

Welche Möglichkeiten haben Sie immer wieder zum Lachen?

Wie drücken Sie Ihre Lebensfreude aus und wie oft lassen Sie sie zu? Wann haben Sie sie das letzte Mal zugelassen?

Was lässt Sie innerlich wachsen?

Wählen Sie aus den Fragen einfach aus, diejenige, die im Moment für Sie passt.

Liebevoller Umgang mit sich selbst

Sehen Sie sich wieder als Kind, vielleicht haben Sie ein Foto, das Sie als Kind zeigt. Vertiefen Sie sich in dieses Kind, das Sie einmal waren, spüren Sie Ihren Beschützerinstinkt und Ihre Zärtlichkeit zu ihm. Wenn Sie ihm eine Geburtstagskarte schicken und ihm zum Geburtstag gratulieren, was würden Sie ihm wünschen?

Sich selbst wertschätzen / Selbstwertschätzung

*Selbstwertschätzung –
sich selbst mögen, sich selbst lieben,
Respekt vor unserem Menschsein,
sich den Wert geben, den wir verdienen,
Vergangenheit würdigen,
achtsam sorgfältig behutsam mit sich selbst umgehen als Teil der Schöpfung,
das Licht in uns sehen und dadurch auch das Licht im andern sehen,
diesen Lichtraum betreten immer wieder, bis er zu einer Selbstverständlichkeit wird.*

Selbstwertschätzung bezeichnet die positive Bewertung von sich selbst unabhängig von unserem Verhalten und unseren Fehlern. Es ist eine positive Grundeinstellung sich selbst gegenüber, zu der auch das Selbstmitgefühl, die Selbstakzeptanz und die Selbstliebe gehören. Wir sehen unseren Wert und respektieren ihn, ohne überheblich oder

selbstverachtend zu sein. Wir gehen sorgfältig, bewusst, wertschätzend und respektvoll mit uns selbst um.

Selbstwertschätzung ist die grundlegende Gewissheit, dass man in seinem Mensch- und So-sein wertvoll ist. Ein sorgfältiger Umgang mit uns selbst lässt uns einen grossen Schatz, das Göttliche in uns, entdecken.

Ein sorgfältiger Umgang mit sich selbst bedeutet, auch die schwierigen Erfahrungen anzuerkennen. Leiden ist ein Teil unseres Menschseins und kann ein Auslöser für nächste Entwicklungsschritte sein.

Aktiv und Kreativ

Wertschätzung erkennen

Dies ist ein Angebot – wählen Sie aus.

Wie definieren Sie für sich Wertschätzung? Woran erkennen Sie sie an Ihren Gedanken, Gefühlen und Handlungen? Woran erkennen sie die anderen?

Wie drücken Sie Wertschätzung aus?

Welche Farbe hat für Sie die Selbstwertschätzung? Welchen Duft, welche Form? Atmen sie die Farbe tief in sich hinein oder umgeben Sie sich mit einer durchlässigen Schutzhülle mit Ihrer Farbe der Wertschätzung.

Malen Sie den Begriff «Wertschätzung» auf ein Blatt Papier. Schreiben Sie zu den einzelnen Buchstaben das, was Ihnen dazu einfällt: spontan, farbig, spielerisch, intuitiv. Erstellen Sie eine Art Graffiti. Betrachten Sie Ihr Werk: Welche der entstandenen Begriffe sind für Sie und Ihre Selbstwertschätzung zentral?

Was können Sie an sich wertschätzen?

Wo und wann leben Sie Wertschätzung? (privat – beruflich – als Bürger oder Bürgerin)

Wofür sind Sie dankbar in Ihrem Leben? Schätzen Sie dies bewusst immer wieder.

Wie gehen Sie mit sich selbst um?

Wie gehen Sie mit anderen um?

Wie gehen Sie mit der Natur um?

Wie können Sie mehr Wertschätzung in Ihr Leben bringen? Wie können Sie sich selbst mehr wertschätzen?

Zeichnen Sie die Selbstwertschätzung, beschreiben Sie sie. Versuchen Sie eine für Sie passende Definition. Wählen Sie ein Symbol. Legen oder hängen Sie es an einen Ort, wo es Ihnen im Alltag immer wieder begegnet.

Über sich selbst schmunzeln

Kennen Sie das? Lächeln Sie immer wieder mal sich selbst zu, geniessen Sie das Schmunzeln über sich selbst, freuen Sie sich daran. Und – es darf auch gehört werden!

Gift für Sie und Ihr Umfeld

Welche ressourcenraubenden Verhaltensweisen sich selbst gegenüber kennen Sie? (zu viel arbeiten, zu viel essen, analysieren, überreagieren etc.) Was tut Ihnen nicht gut?

Bewegen Sie sich immer wieder in den alten Geschichten, Gefühlen und Begebenheiten? Können Sie sich verzeihen? Fehler, ungeduldiges Verhalten, etc. Ärgern Sie sich darüber oder können Sie dazu stehen?

Verzeihen

Erstellen Sie eine Liste mit all dem, was Sie sich gerne verzeihen würden oder malen Sie ein Bild mit verschiedenen Formen und Farben. Schliessen Sie die Augen. Atmen Sie tief ein und aus. Nehmen Sie einen Aspekt der Liste oder des Bildes und führen Sie sich dazu eine Begebenheit vor Ihr inneres Auge: Was war Ihr Beitrag? Was haben Sie getan oder nicht getan? Wie fühlten Sie sich? Wie fühlen Sie sich heute? Verzeihen Sie sich für alles, was Sie getan haben, alles, was Sie nicht getan haben und tun wollten, alles, wovon Sie das Gefühl haben, Sie hätten es tun sollen. Was waren die Rollen der anderen? Verzeihen Sie sich und den anderen, bitten Sie um Verzeihung. Was waren Ihre Lernelemente? Umarmen Sie sich liebevoll und lassen Sie los.

Akzeptieren Sie Ihre Ecken und Kanten – sie sind ein Teil Ihrer Persönlichkeit. Sie gehören zu Ihren Farben und Formen.

Wo im Herzen haben Sie Groll? Wo sticht Ihr Herz? Was macht Ihnen das Herz schwer? Wo haben Sie sich selbst noch nicht verziehen?

Was tut Ihnen gut?

Was erfreut Ihr Herz? Was lässt Ihr Herz höherschlagen? Was macht Ihnen Spass? Wann blüht Ihre Seele auf?

Wovon träumen Sie? Was wollten Sie schon immer mal tun? Achtsam durchs Leben gehen? In einem Chor zu singen? Mit anderen zusammen spielen?

Brauchen Sie Zeit für sich selbst? Entspannung? Spaziergänge in der Natur? Ein warmes Bad? Durchatmen?

Was wollen Sie?

Was möchten Sie tun – nicht das, was man von Ihnen erwartet? Was kommt aus Ihrem Herzen? Was wünschen Sie sich? Was lässt Sie im Innern jubeln? Was fühlt sich leicht, luftig und voller Freude an? Vielleicht mögen Sie das alles einfach aufschreiben und immer wieder lesen und sich auch sonst im Alltag in Erinnerung rufen. Schaffen Sie in Ihrem Alltag die nötigen Bedingungen dazu.

Worauf sind Sie neugierig? Was wollten Sie schon lange mal kennen lernen?

Wen wollten Sie schon lange Mal kennen lernen? Mit wem möchten Sie gerne Zeit verbringen?

Mit wem möchten Sie gerne was erleben?

Wem möchten Sie sich gerne von einer etwas anderen Seite zeigen?

Wovon möchten Sie sich gerne inspirieren lassen?

Sich mit sich selbst verbinden

Halten Sie inne – das kann ganz kurz oder auch länger sein – und fragen Sie sich immer wieder: Was ist mir wichtig? Was ist für mich wesentlich? Was möchte ich jetzt? Was brauche ich? Was tut mir jetzt gut? Gerade auch in für Sie schwierigen Situationen. So verbinden Sie sich mit Ihrer inneren Quelle der Selbstfreundlichkeit, der Selbstwertschätzung und der Selbstfürsorge, des Selbstmitgefühls. Hören Sie ihr zu, lassen Sie sie fließen. Ermöglichen Sie sich das, was sich für Sie wichtig anfühlt.

Der rote Kessel (nach einer Idee von Camilla Tersmeden)

Sind Sie beim roten Kessel angekommen, schauen Sie als erstes gleich wieviel er gefüllt ist, wie viel zum Überfließen fehlt. Sie können ihn mit Hilfe des Wassers aus dem Ziehbrunnen füllen oder gedanklich mit alldem, was Sie Gutes für sich tun können: bei sich selbst nachfragen, was Sie gerade brauchen – für sich selbst Verständnis zeigen – mitfühlen – einen Ort besuchen, der Ihnen gut tut – Kunstaussstellungen besuchen – sich selbst gut zuhören – Anteil nehmen für sich, so wie Sie es für andere tun – sich selbst erzählen – Schönheiten der Natur erkennen – sich von der Sonne küssen lassen – Wandern – sich um sich und das eigene Wohlergehen kümmern – sich etwas Feines kochen – sich selbst ermutigen – sich die eigenen Ressourcen bewusst machen – sich umarmen, sich in die Arme nehmen – sich die eigenen Potentiale bewusst machen – zukünftige Schritte sehen – sich liebevoll übers Haar streichen – sich selbst Zuneigung geben ...

Erst wenn der Kessel voll ist, kann Ihre Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung in Fürsorge für andere, für die Natur und Wertschätzung für andere und die Welt umgewandelt werden, können Sie von seiner Fülle verschenken, weitergeben und andere teilhaben lassen so wie Sie es in all den Aktiv und Kreativ erforschen konnten. Es gibt ein Phänomen des Kessels, das es zu beachten gilt. Er kann sich immer wieder mal leeren. Von daher muss er regelmässig kontrolliert und nachgefüllt werden. Lassen Sie ihn auf keinen Fall ganz austrocknen.

Literatur

Muri, Franziska: 21 Gründe, das Alleinsein zu lieben, Wilhelm Heyne Verlag, München, 2017

Neff, Kristin: Selbstmitgefühl, Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden, Kailash Verlag, Verlagsgruppe Random House GmbH, 5. Auflage 2012

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation, Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen, Junfermann Verlag, Paderborn, 2003

Singer, Tanja; Bolz, Matthias Hrsg; Mitgefühl: In Alltag und Forschung (e-Book), Kristin Neff und Joshua Grant: Kapitel 16, Freundlich zu sich selbst sein

Tersmeden, Camilla: Leb dein Leben bunter, sei fröhlich, leicht und wunderbar, Silberschnur Verlag, Göllesheim, 2017

Thupten, Jinpa: Mitgefühl, Offen & empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen, O.W. Barth Verlag, München, 2016