

# Selbstmitgeföhlspraxis

- nicht nur für die  
Weihnachtstage -



## SUCHE DIR EINE BEQUEME POSITION

Vielleicht erlaubst Du Deinen Augen, sich zu schließen. Und erlaubst Dir, ein paar Augenblicke lang wahrzunehmen, dass Du atmest.

## RUFE DIR EINEN HERAUSFORDERNDEN MOMENT IN ERINNERUNG

Einen Moment, der sich nicht so anfühlt, als ob er ganz richtig gelaufen wäre. Vielleicht warst Du ungeduldig oder ungehalten zu Deinem Gegenüber. Vielleicht fühlst Du Dich gestresst, weil dieses Weihnachten nicht so ablaufen kann wie üblich. Was auch immer es sein mag, bringe Dir eine kleine Unvollkommenheit in den Sinn und bemerke einfach, wie sich das anfühlt.



## BENENNE DIESE ERFAHRUNG MIT MITFÜHLENDER STIMME UND WORTEN

Ist dies ein Moment der Traurigkeit? Ist es gerade herausfordernd, schwierig oder stressig? Verwende die Worte, die Du jemandem, der Dir wichtig ist, anbieten würdest. Finde dabei einen Ton der Freundlichkeit und Geduld.

## FINDE WORTE DER VERBUNDENHEIT

Erinnere Dich daran, dass Du nicht allein bist: Dies ist ein hartes Jahr für uns alle. Wir haben alle zu kämpfen. Niemand ist perfekt. Wenn Du magst, lege vielleicht Deine Hände auf Dein Herz. Gebe Dir selbst eine sanfte Umarmung oder spüre einfach die Wärme Deiner Hände.



## FINDE WORTE DER ERMUTIGUNG

Möge ich das loslassen. Möge ich geduldig sein. Möge ich nicht erwarten, dass alles perfekt ist. Möge ich nicht so hohe Erwartungen an mich und andere stellen. Wähle die Worte, die für Dich passend sind. Nimm Dir noch ein paar Augenblicke Zeit, um Dir selbst etwas Freundlichkeit zu schenken.



SABINE LANGROCK  
RESILIENZ | CHANGE | COACHING