

Auftanken im Alltag

Mit Selbstempathie zu neuer Kraft

Bearbeitet von
Vera Heim, Gabriele Lindemann

2. Auflage 2015. Taschenbuch. ca. 128 S. Paperback
ISBN 978 3 648 06707 9

[Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften:
Sachbuch und Ratgeberliteratur](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' is written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe

Ich mit mir: achtsamer Umgang mit sich selbst

Hand aufs Herz: Sind Sie so einfühlsam mit sich selbst wie mit Ihrer besten Freundin oder Ihrem besten Freund? Sind Sie bereit, sich selbst so zuzuhören, wie Sie einem Menschen zuhören, den Sie besonders schätzen? Oder neigen Sie eher dazu, sich zu verurteilen, wenn etwas schief läuft?

Die Art und Weise, wie wir in schwierigen Situationen mit uns umgehen, trägt maßgeblich dazu bei, ob wir seelisch und gesundheitlich ausgeglichen sind oder nicht. Was viele schon intuitiv wissen, belegt Kristin Neff, Professorin in Human Development and Culture, von der University of Texas in Austin durch ihre Forschungsergebnisse: Wer empathisch (einfühlsam) mit sich selbst umgehen kann, leidet seltener unter Depressionen und Ängsten. Er verkraftet auch Schicksalsschläge besser als Menschen, die sich eher kritisch begegnen. Selbstempathie ist ein wesentliches Element der Gewaltfreien Kommunikation, einem Ansatz, den der US-amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg entwickelt hat. Er zeigt auf, wie wir aus der Dynamik der Selbstvorwürfe wieder in eine Lebenskraft zurückfinden, die uns auch in hektischen Momenten handlungsfähig hält.

Unter Selbstempathie verstehen wir die Fähigkeit

- verständnisvoll und einfühlsam mit sich selbst zu sein, wenn uns etwas nicht gelingt, wir uns unerwünscht verhalten, Schmerz oder Einsamkeit empfinden.
- anzuerkennen, dass wir Menschen sterblich, verletzlich und fehlbar sind. Und dass wir mit dem Schmerz, der daraus entsteht, nicht alleine sind. Dieses Menschsein verbindet uns mit allen anderen Menschen.
- sich selbst zu reflektieren: eigene Gefühle wahrzunehmen, anzuerkennen und sich mit der dahinterliegenden Motivation zu verbinden; eigene Gedanken zu erkennen und diese von Fakten zu trennen.