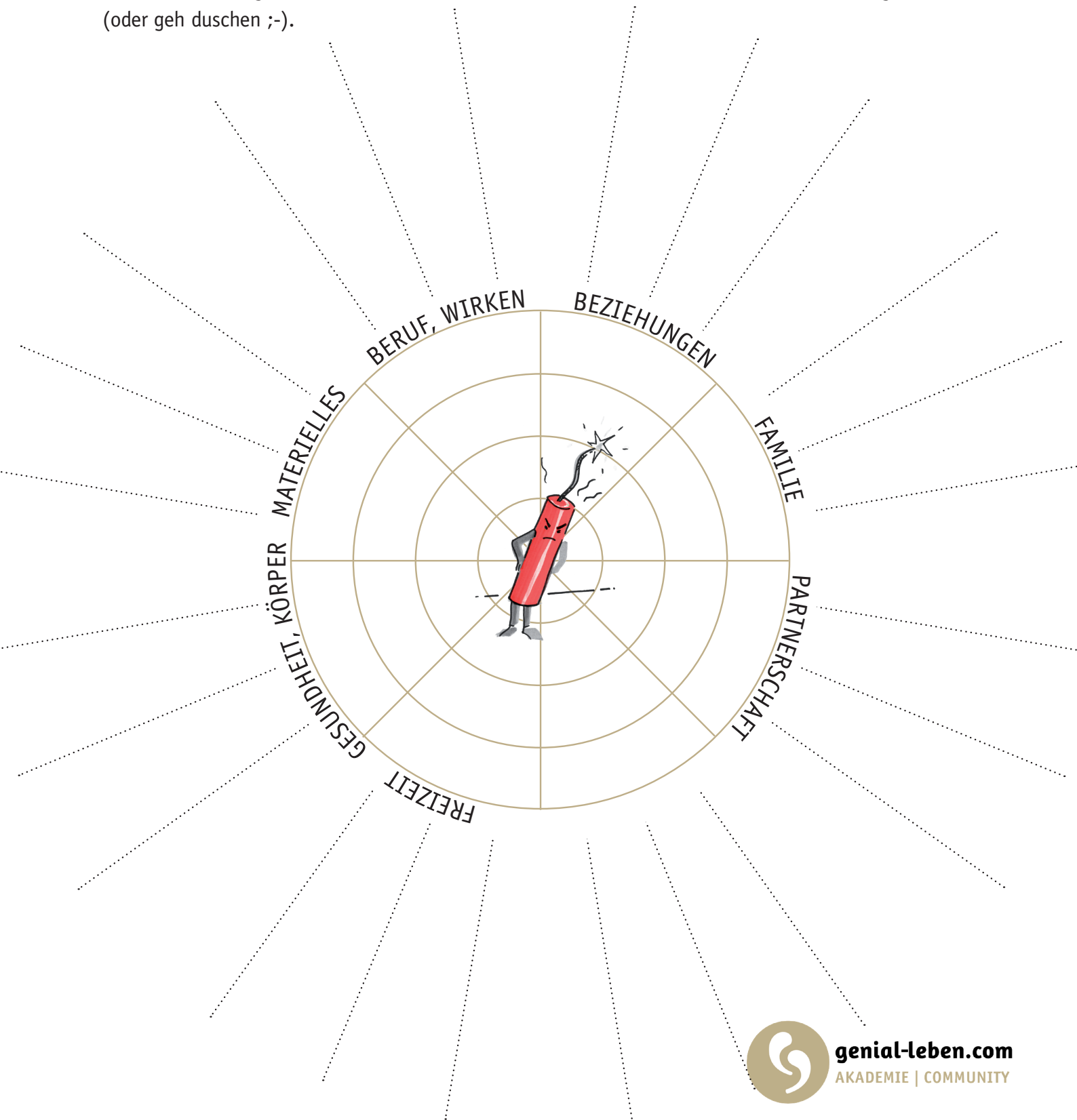


## Was nervt dich an dir selbst? Wie redest du dann mit dir?

- Schau dir deine Lebensbereiche in Ruhe an. Nimm als Zeithorizont dein letztes Jahr. Schraffiere, wie unzufrieden du in dem Lebensbereich mit dir bist, wie stark du vielleicht mit deinem Sein und Verhalten in dem Bereich mit dir haderst. Ergänze das letzte Segment, falls dir ein Lebensbereich fehlt.
- Schreib danach an die einzelnen Strahlen stichwortartig Annahmen über dich selbst, abwertende Aussagen aus deinem inneren Dialog und Glaubenssätze, mit denen du dich selbst eher negativ wahrnimmst. Damit hast du jede Menge tolles Übungsmaterial.
- Da sich die Übung belastend anfühlen kann, mach am besten direkt mit dem Versöhnungsbrief weiter (oder geh duschen ;-).



## Der liebevolle Brief an dich selbst

Mit dieser Übung kannst du dir selbst auf eine mitfühlende Weise begegnen, insbesondere wenn Schuld- oder Schamgefühle deiner Selbstvergebung im Weg stehen. Manchmal sind wir unsere strengsten Kritiker:innen und hätten einer Freundin/einem Freund „das Gleiche“ bereits längst vergeben.

*Anleitung:*

- Nimm die Sätze aus der letzten Übung als Grundlage für den Brief. Schreibe dir selbst einen Antwort-Brief aus der Perspektive eines mitfühlenden, wohlwollenden Freundes, dem du im (fiktiven) Brief zuvor mit diesen Sätzen dein Herz ausgeschüttet hast, mit welchen Dingen an dir du einfach nicht im Reinen bist. **Oder lass das ChatGPT machen s.u.**
- Verwende eine warme, unterstützende Sprache. Erinnerung dich daran, dass jeder Mensch seine erst einmal unliebsamen Seiten hat, die aber auch einen Teil seiner einzigartigen und im Gesamtpaket liebenswerten Persönlichkeit ausmachen.
- Lies dir den Brief laut vor oder bewahre ihn auf, um ihn in herausfordernden Momenten, in denen du dich innerlich bei der Selbstabwertung beobachtest oder dich Selbstvorwürfe dich überrollen, erneut zu lesen.
- Oder: Lass ChatGPT einen Brief an dich schreiben. Schildere kurz die Situation, dann kopiere folgenden Prompt in die Eingabezeile. *„Bitte schreib einen Selbstmitgefühls-Brief an (deinen Vornamen einsetzen), die/der mit diesen Sätzen immer wieder im inneren Dialog ist, auch wenn sie oder er es eigentlich nicht will. Verwende eine warme, einfühlsame Sprache und schreibe wie ein wohlwollender Freund oder eine weise, großzügige Mentorin, der einfach weiß, dass zu leben heißt, zu lernen, sich mit allen Ecken und Kanten selbst zu lieben und es nur dadurch gelingt, eine neue liebevolle Haltung gegenüber sich selbst zu entwickeln. Zeig dabei immer wieder auf, wie die inneren Sätze auch lauten könnten.“* Gib dann deine Sätze und Aspekte ein, die dich an dir nerven.
- Lies dir diesen Brief ebenfalls laut vor, gerne auch begleitet von einem Musikstück, das dich emotional berührt. Es ist gut, wenn du ein paar Tränen des Selbstmitgefühls und damit auch der Selbstvergebung vergießen kannst!

Dieser Brief kann dir als Notfallbrief helfen, den du an Tagen liest, an denen du dich selbst wenig leiden kannst.

**Was wird dir bewusst?**

