

Schreibübung Selbst-Empathie



Mit dieser Schreibübung kannst du deine Gedanken und Gefühle besser erforschen und ein tieferes Verständnis für deine eigenen Bedürfnisse entwickeln. Sie kann dir helfen, einen liebevollen und mitfühlenden Umgang mit dir selbst zu kultivieren.

1. Entspannen

Setze dich an einen ruhigen Ort, an dem du dich wohl fühlst, und nimm dir Zeit, um in dich zu gehen. Schließe die Augen und atme tief ein und aus, um dich zu entspannen.

2. Inneren Dialog aufschreiben

Öffne dein Journal oder ein leeres Blatt Papier und beginne damit, dir selbst Fragen zu stellen und darauf zu antworten. Schreibe den inneren Dialog auf, den du mit deiner inneren Stimme der Selbstempathie führst.

Verwende dabei die folgenden Leitfragen als Anleitung:

- "Was fühle ich in dieser Situation?"
- "Welche Bedürfnisse von mir sind in dieser Situation nicht erfüllt?"
- "Was brauche ich, um mich besser zu fühlen?"
- "Wie kann ich für mich selbst sorgen und mir selbst Mitgefühl entgegenbringen?"

3. Ehrlichkeit und Offenheit

Schreibe ehrlich und offen über deine Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken. Sei nicht selbstkritisch oder urteilend, sondern erlaube dir selbst, deine Gefühle anzuerkennen und deine Bedürfnisse zu benennen.

weiter



Schreibübung Selbst-Empathie



4. Mitgefühl und Selbstakzeptanz

Nimm deine eigenen Antworten an, wie sie sind, und begegne ihnen mit mit Gefühl und Selbstakzeptanz. Vermeide es, dich selbst zu verurteilen oder zu kritisieren. Erlaube dir selbst, menschlich zu sein und deine Gefühle und Bedürfnisse anzuerkennen.

5. Reflexion

Lies dir deine Aufzeichnungen durch und nimm dir Zeit, um zu reflektieren, was du über dich selbst gelernt hast. Beachte dabei besonders, wie du mit dir selbst umgehst und wie du deine Gefühle und Bedürfnisse wahrnimmst.

Notizen