

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.

3. Nimm dir Zeit für Selbst-Empathie - für dich.

Jeden Tag ein paar Minuten.