

Selbstmitgefühl

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Viele Menschen mit Borderline haben eine sehr strenge innere Stimme. Sie beschimpft, wertet ab und lässt nichts durchgehen. Selbstmitgefühl heißt, mit sich so freundlich umzugehen wie mit einem Menschen, den man gern hat. Das ist kein Schönreden und keine Ausrede, sondern macht es sogar leichter, Verantwortung zu übernehmen.

Innerer Kritiker und freundliche Stimme

Schreib auf, was dein innerer Kritiker sagt. Überlege dann: Was würde ich einer guten Freundin oder einem guten Freund in derselben Lage sagen?

Mein innerer Kritiker sagt ...	Meine freundliche Stimme sagt ...
„Du hast schon wieder alles kaputt gemacht.“	„Das ist gerade schiefgelaufen. Ich kann daraus lernen.“
„Du bist zu viel für alle.“	„Meine Gefühle sind stark. Das macht mich nicht weniger wertvoll.“

Die Mitgefühls-Pause

Für schwierige Momente. Lege eine Hand aufs Herz oder an eine Stelle, die sich gut anfühlt, und sag dir:

1 • Anerkennen

Wahrnehmen, dass es gerade wehtut.

„Das ist gerade wirklich schwer.“

2 • Verbinden

Ich bin damit nicht allein.

„Anderen Menschen geht es auch manchmal so.“

3 • Freundlich sein

Mir selbst etwas Gutes wünschen.

„Ich darf jetzt freundlich zu mir sein.“

Mein eigener Satz für schwierige Momente:

