

SELBSTMITGEFÜHLSPAUSE

Das ist eine Übung, die du gut in deinen Alltag integrieren kannst, wenn du dich stark verurteilst, oder in einer Situation bist, in der du emotionalen Stress erfährst. Diese Übung ist besonders wirksam, wenn es eine gering bis mittelmäßig belastende Situation für dich ist.



Denke an eine dich belastende Situation.
Lege deine Hand auf das obere Brustbein.
Warum belastet dich die Situation?
Wo im Körper spürst du eine Reaktion darauf?
Was fühlst du in der Situation?
Benenne deine Gefühle.



Erlaube dir deine Gefühle ohne sie zu bewerten
Validiere deine Gefühle: "Es macht Sinn, dass ichfühle"/
"Andere HSP würden wahrscheinlich auch so empfinden"



Was brauchst du jetzt wirklich?
Was würdest du jetzt gerade gerne hören, dass dich tröstet,
beruhigt oder ermutigt?
Was würdest du zu einer guten Freundin sagen, die in einer
ganz ähnlichen oder gleichen Situation ist.
Was für einen Satz würdest du ihr sagen?
Vielleicht kannst du dir dann selbst diese unterstützenden
Worte schenken.