

Übung 1



Übung: Dein Schmerz erkennen – Ohne Urteil, mit Mitgefühl

Ziel der Übung: Diese Übung hilft dir, schmerzvolle Bereiche in deinem Inneren zu identifizieren, ohne dabei in die Situation zurückzufallen oder dich selbst zu verurteilen. Sie erlaubt dir, alte Wunden neutral zu betrachten und sie mit Selbstmitgefühl anzunehmen. Der Fokus liegt darauf, die Emotionen, die mit deinem Schmerz verbunden sind, zu erkennen und dir bewusst zu machen, wie sie dein Leben beeinflussen.

Schritte:

1. **Setze dich an einen ruhigen Ort:** Finde einen Platz, an dem du dich sicher und wohlfühlst. Atme tief ein und aus, um dich zu zentrieren und in den Moment zu kommen.
2. **Frage dich: Wo sitzt mein Schmerz?** Schließe die Augen und gehe in dich hinein. Überlege dir, ob es in deinem Leben Bereiche gibt, in denen du immer wieder Schmerz verspürst. Dieser Schmerz kann mit alten Verletzungen, Schuldgefühlen, Scham oder emotionalem Rückzug zusammenhängen. Sei offen für das, was kommt, ohne zu bewerten oder zu urteilen.
3. **Schreibe auf – neutral und mit Abstand:** Wenn du soweit bist, nimm dir ein Blatt Papier oder dein Notizbuch und schreibe über deinen Schmerz. Was genau verletzt dich? Wofür gibst du dir vielleicht selbst die Schuld? In welchen Momenten fühlst du dich klein oder unwichtig? Schreib es auf, als würdest du von einer neutralen Person sprechen, die einfach die Fakten aufschreibt, ohne zu urteilen oder in die Emotion einzutauchen.
4. **Sei mitfühlend:** Lies, was du geschrieben hast, und erinnere dich daran, dass dieser Schmerz ein Teil deiner Geschichte ist – nicht das Ganze. Du bist nicht definiert durch diese Momente. Sei liebevoll mit dir selbst, während du diese Worte liest, und stelle dir vor, wie du dir selbst Trost spendest, wie eine gute Freundin oder ein guter Freund es tun würde.

Diese Übung soll dir helfen, den Schmerz in dir zu erkennen ohne dich von ihm überwältigen zu lassen. Sie schafft Raum für Heilung, indem du dir selbst mit Mitgefühl begegnest und den ersten Schritt in Richtung Selbstliebe machst.

Übung 1



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....