

# Willkommen



## **Ungezähmt und echt – Selbstmitgefühl als Schlüssel zu deiner inneren Freiheit**

Vielleicht kennst du die inneren Stimmen, die dich kritisieren und dir Fehler nicht verzeihen. Deine Härte dir selbst gegenüber fühlt sich oft wie ein inneres Korsett an, das dich einengt und von deiner Lebendigkeit trennt. Du spürst, dass du einen anderen Umgang mit deinen Emotionen brauchst und suchst nach einem Ausweg.

In diesem Selbstmitgefühl-Guide findest du die wichtigsten Grundlagen und praktische Anregungen für herausfordernde Situationen. Du lernst, wie achtsame Selbstberührung dein Bindungs- und Fürsorgesystem stärkt und dich raus aus Anpassung zurück in deine innere Mitte bringt.

Je mehr du dich sicher und verbunden mit dir selbst fühlst, desto stärker wird auch der Kontakt zu deiner weiblichen Urkraft – jener tiefen, ursprünglichen Kraft, die dich lebendig, mutig und echt sein lässt.

Du darfst dich zeigen, mit allem, was du bist.

Von Herz zu Herz,

*Gabriele*

# **SELBSTMITGEFÜHL IST KEIN LUXUS – ES IST DIE WURZEL DEINER BEFREIUNG**

## **Was ist Selbstmitgefühl?**

Was ist Selbstmitgefühl? Selbstmitgefühl bedeutet, dir selbst in schwierigen Momenten mit Freundlichkeit und Verständnis zu begegnen – statt mit Härte und Kritik. Es ist die Basis für mehr Lebendigkeit, Sicherheit, Verbundenheit und den Zugang zu deiner weiblichen Urkraft.

## **Traumatasensibler Hinweis**

Wenn ein Satz dich überfordert, pausiere, erde dich (Füße spüren, Blick im Raum) und wähle eine neutralere Formulierung, z. B.: „Das ist schwer, und ich bin da.“

# DIE 3 SÄULEN DES SELBSTMITGEFÜHLS

1

## ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit versetzt uns in die Lage, uns unserem Leben von Moment zu Moment zuzuwenden. Wir können unsere Gedanken, Emotionen und Empfindungen ohne inneren Widerstand wahrnehmen, ohne sie verändern zu wollen.

2

## GEMEINSAMES MENSCHSEIN

Niemand ist perfekt und alle machen Fehler. Bei keinem Menschen läuft alles glatt. Indem wir dies als gemeinsame menschliche Erfahrung verstehen, wandelt sich jeder Moment des Leidens in einen Moment der Verbindung mit anderen.

3

## SELBSTMITGEFÜHL

Wenn wir einen Fehler machen, "versagen" oder unseren Ansprüchen nicht gerecht werden, neigen wir oft dazu uns niederzumachen. Statt uns selbst zu beschimpfen, geben wir uns wie eine gute Freundin Wärme, bedingungslose Akzeptanz und sprechen uns Mut zu.

# KURZ-ANLEITUNG

## 3 SCHRITTE, 3 ATEMZÜGE

### **Bemerken**

Das ist gerade  
schwer.  
Ich spüre Schmerz  
oder Stress.

### ***Achtsamkeit***

1

### **Verbinden**

Leiden gehört zum  
Menschsein.  
Ich bin damit nicht  
allein.

### ***Gemeinsame Menschlichkeit***

2

### **Freundlich handeln**

Möge ich mir jetzt mit  
Güte begegnen.

### ***Selbstfreundlichkeit***

3

# UNGEZÄHMT UND ECHT – SELBSTMITGEFÜHL ALS SCHLÜSSEL ZU DEINER INNEREN FREIHEIT

Bevor du die Selbstmitgefühl-Schritte anwendest, kannst du mit einer somatischen Achtsamkeits-Übung beginnen. Dadurch kommst du bei dir an und die ersten Emotionen können sich lösen - nur dadurch, dass sie da sein dürfen.

## **Dein erster Schritt: Halte inne und nimm dich wahr - ohne zu bewerten**

- Spüre in deinen Körper und seine Empfindungen: Wo bist angespannt, wie fließt dein Atem, wo ist es warm, welche Körperstellen sind kalt?
- Tauchen innere Bilder auf? Oder vielleicht Sätze, Überzeugungen?
- Welche Gefühle oder Emotionen kannst du gerade spüren? Wo fühlst du sie?
- Welchen Gedanken sind da?

## **Wenn die Stimme sagt: Ich bin nicht gut genug**

1. Das tut weh. Ich bemerke, wie hart ich gerade mit mir bin.
2. Viele kennen diesen Zweifel. Ich bin nicht allein.
3. Möge ich mir heute mit Freundlichkeit begegnen, statt Perfektion zu verlangen. Ich darf Schritt für Schritt lernen. Mein Wert ist nicht verhandelbar.

## **Wenn die Stimme sagt: Ich bin zu alt, zu dick, zu....**

1. Da ist Traurigkeit oder Angst ums Älterwerden. Das ist schwer, und ich sehe es an.
2. Altern (unterschiedliche Körperformen) ist menschlich. Jede Phase hat ihre Gaben. Jeder Körper ist auf seine Weise schön.
3. Ich ehre meine Erfahrung. Möge ich mich würdevoll und freundlich behandeln. Ich darf Neues beginnen – in meinem Tempo, mit meiner Weisheit.

# UNGEZÄHMT UND ECHT – SELBSTMITGEFÜHL ALS SCHLÜSSEL ZU DEINER INNEREN FREIHEIT

## ■ Wenn die Stimme sagt: Ich bin zu emotional

1. Diese Gefühle sind stark. Ich nehme sie achtsam wahr.
2. Gefühle sind menschlich; viele erleben solche Wellen.
3. Ich darf fühlen, ohne mich zu verurteilen. Sanftheit ist jetzt hilfreich.  
Meine Sensibilität (Gefühlreichtum) ist eine Stärke.  
Ich wähle, wie ich sie ausdrücke.

## ■ Wenn die Stimme sagt: Ich bin zu viel/zu wenig

1. Ich bemerke die Angst, zu viel Raum einzunehmen oder mich zu verstecken.
2. Viele kennen dieses Dilemma. Ich bin nicht allein.
3. Möge ich mir erlauben, genau so da zu sein, wie ich bin – nicht mehr, nicht weniger. Ich darf klar sein und Grenzen setzen, ohne mein Leuchten zu dämpfen.

## ■ Dein universal einsetzbares Mini-Mantra

- Das ist ein Moment von Schmerz oder Stress.
- Schmerz gehört zum Leben – andere erleben das auch.
- Möge ich jetzt freundlich mit mir sein.

## ■ Körperanker - Selbstberührung

Lege eine Hand aufs Herz, an deine Wange, den Hals oder auf den Bauch. Spüre die Wärme. Spüre, wie es sich anfühlt, dich selbst zu berühren. Lass den Atem fließen. Sprich die Worte leise oder innerlich, im Rhythmus von drei ruhigen Atemzügen.

# **DIE SCHMETTERLINGSUMARMUNG – SELBSTMITGEFÜHL SPÜREN, STRESS ABBAUEN, URKRAFT STÄRKEN**

Die Schmetterlingsumarmung begleitet dich durch alle drei Schritte des Selbstmitgefühls – vom achtsamen Bemerken über das Verbinden bis hin zum freundlichen Handeln.

Während du die sanften, überkreuzten Bewegungen ausführst, unterstützt du dein Nervensystem und schenkst dir selbst Halt und Beruhigung. Du kannst die Schmetterlingsumarmung jederzeit anwenden, wenn du Stress spürst – sowohl während der Übung als auch darüber hinaus.

Im Anschluss kann eine achtsame Selbstberührung zusätzlich helfen, Anspannung zu lösen und dich noch tiefer mit deiner weiblichen Urkraft zu verbinden.

Mit der Schmetterlingsumarmung kannst du Selbstmitgefühl ganz praktisch erleben.

Lege deine Hände überkreuz auf die Brust, so dass die Fingerspitzen unter den Schlüsselbeinen liegen, und klopfe abwechselnd sanft mit den Fingerspitzen – wie die Flügel eines Schmetterlings.

Während du diese Bewegung ausführst, richte deine Aufmerksamkeit liebevoll auf dich selbst und sprich die 3 Selbstmitgefühlsätze.

Die Schmetterlingsumarmung hilft dir, Stress abzubauen, die beiden Gehirnhälften zu synchronisieren und dein Nervensystem zu beruhigen.

So findest du Klarheit und kannst dich immer mehr mit deiner weiblichen Urkraft verbinden.

Je öfter du diese Praxis mit Selbstmitgefühl verbindest, desto leichter wird es, dich selbst zu halten und in deine Kraft zurückzufinden.

# UNGEZÄHMT UND ECHT – SELBSTMITGEFÜHL ALS SCHLÜSSEL ZU DEINER INNEREN FREIHEIT

## Finde deine eigenen Sätze

Deine eigenen Sätze für herausfordernde Momente: Wenn ... passiert, hilft mir:

Ein Satz, der sich sanft anfühlt.

Ein Satz, der mich erdet.

Ein Satz, der mich in mein Herz bringt.

Ein Satz, mit dem ich wohlwollend mit mir bin.

## Dein eigener passender Selbstmitgefühls-Flow

---

---

---

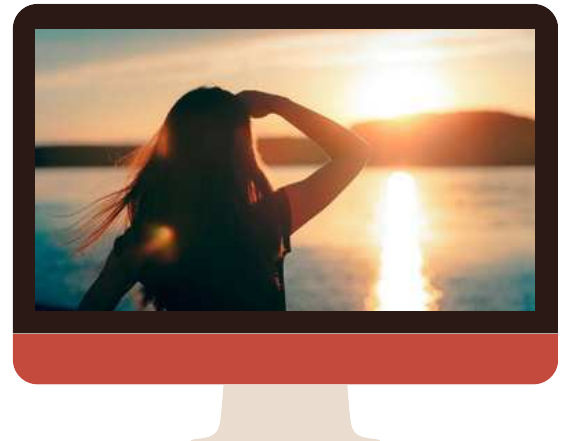
# WEITERE ANGEBOTE

Wenn du merkst, dass es dir noch schwerfällt, dir selbst mit Mitgefühl zu begegnen – zum Beispiel, wenn du dein Nein nicht klar leben kannst oder alte Anpassungsmuster dich zurückhalten –, begleite ich dich im traumasensiblen 1:1 Coaching. Hier findest du einen sicheren Raum, in dem du lernen kannst, dein Feuer zu entfalten, dir selbst Freundlichkeit zu schenken und deine Grenzen mit Würde und Selbstachtung zu setzen.

## 01 DEIN RAUM, FEUERHERZ!

Du hast dein inneres Feuer lange gedimmt – jetzt ist die Zeit, es sanft zu entfesseln. In diesem flexiblen Einsteiger-Coaching findest du Mut, Selbstliebe und klare Grenzen für dein wahrhaftiges Leben.

MEHR DAZU



## 02 WERDE UNGEZÄHMT, FEUERHERZ!

Entfache dein inneres Feuer in acht 90-minütigen Einzelcoachings, um alte Muster zu erkennen, zu transformieren, Selbstachtung und -fürsorge zu stärken.

MEHR DAZU



Traue dich, dir selbst mehr Freundlichkeit zu schenken – für deine Würde, dein Feuer, deine Lebendigkeit. Wenn du tiefer gehen willst: Ich bin für dich da.

*Von Herz zu Herz, Gabriele*