

SeelenLiebe



Selbstmitgefühl üben 

Liebe Leserin, lieber Leser,

Selbstmitgefühl üben. Wie geht das? 

Selbstmitgefühl heißt nicht Selbstmitleid.

Den Unterschied zwischen mitfühlen und mitleiden kennst du bestimmt, oder du hast schon einmal davon gehört:

Wenn ich einem Menschen begegne, der zum Beispiel trauert, geht es nicht darum, mit ihm zu leiden, sondern mit ihm zu fühlen, um ihn auf der Gefühlsebene zu verstehen.

Bei anderen Menschen ist uns das sehr klar. Im Kontakt mit anderen, denen es nicht gut geht, sind vor allen Dingen wir Frauen sehr schnell dabei, mitzufühlen und alles zu tun, um dem anderen zu helfen.

Heute geht es mir allerdings um das Mitgefühl mit uns selbst. 

In den letzten Newslettern war mein Schwerpunkt die Angst.
Was heißt Mitgefühl mit uns selbst in diesem Zusammenhang?

An dieser Stelle ist es mir wichtig, zu betonen, dass alle Gefühle ihren Platz haben – und nicht nur ihren Platz, sondern auch ihre Berechtigung.

Wenn du also das Gefühl Angst verspürst, darfst du in das Mitgefühl mit dir selbst gehen, d. h. du darfst erst einmal eintauchen in dieses Gefühl und die Angst bis in ihren Kern spüren. Dabei ist es wichtig, bei dem Gefühl der Angst zu bleiben, ohne es zu bewerten und ohne die Tatsache zu bewerten, dass du Angst hast.

In dem Moment, wo du anfängst, dich selbst dafür zu verurteilen, dass du diese Gefühle hast, blockierst du deine eigene Heilung. 🙄

Lass der Angst ihren Raum, sieh sie dir genau an und frag sie, was sie dir sagen und auf was sie dich hinweisen will.

Mitgefühl mit dir selbst heißt an dieser Stelle, dich eben nicht dafür zu verurteilen, dass du dieses Gefühl fühlst, sondern es anzunehmen und damit dich selbst anzunehmen. ❤️

Erst dann kann Transformation geschehen. 🙏

Ich wünsche dir für die kommende Woche sieben Tage voller Mitgefühl mit dir selbst.

Egal, was dein Körper, dein Geist, deine Seele dir offenbaren, du darfst Mitgefühl mit dir selbst haben und alles, was dir gezeigt wird, wohlwollend annehmen. 😊

Für alle, die sich ihrer Angst stellen wollen, habe ich **zwei neue Workshops** konzipiert. Sie sind beide unten für dich verlinkt.

Bei dem einen handelt es sich um eine **thematische Aufstellung**, in der du die Möglichkeit hast, deine Angst aufzustellen.

Der andere ist ein **körpertherapeutischer Workshop**, in dem wir mit unserem Körper arbeiten und die Angst dort aufspüren, damit sie sich transformieren kann.

Außerdem gibt es **einen neuen Podcast**: ein **Interview** mit einer Teilnehmerin des Mallorca-Retreats

[Hier kannst du ihn dir anhören](#)

[Und hier kannst du dir das Interview ansehen](#)

Ich wünsche dir eine lebendige und freudige Woche!

Meine nächsten Termine:

Mutig leben – durch deine Trauer hindurchgehen

Samstag, 27.07.24

10.00-15.00 Uhr in meiner Praxis

Sonntag, 28.07.24

10.00-13.00 Uhr online

[Infos und Anmeldung hier](#)

Neuer Workshop:

WOHIN MIT MEINER ANGST?

Samstag, 24.08.24

10.00-16.00 Uhr in meiner Praxis

[Hier mehr erfahren und anmelden](#)

Die besondere Familienaufstellung :

Begegnung mit meiner Angst

Sonntag, 01.09.24

10.00-16.00 Uhr in meiner Praxis

Wichtiger Hinweis:

Ich suche immer Stellvertreter und Stellvertreterinnen für meine Aufstellungen

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Herzlichst



Barbara

