

# FÜHLE MIT DIR!

Selbst-Mitgefühl  
in ACT



Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff



## SELBST-MITGEFÜHL

1. Wie kultivieren wir Selbst-Mitgefühl?  
(von der inneren zur äußeren  
„Atmosphäre“)
2. Wie modellieren wir Selbst-  
Mitgefühl?  
(für die Klienten)
3. Welche Hindernisse können dabei  
entstehen?

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff





## SELBST-ERFAHRUNG MIT (-) GEFÜHL

- An eine Erfahrung oder (häufige) Situation denken, an der ich mich



- stark kritisiere
- abwerte
- nicht leiden kann
- schäme
- verurteile

*Wie fühle ich mich jetzt?*

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopf



## MITGEFÜHL MIT SICH SELBST



*Und jetzt – Was habe ich gemerkt?*

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopf





## SELBST-MITGEFÜHL NACH NEFF

Kristin Neff, Prof. Psychologie, Univ. Texas, Austin

1. **Achtsamkeit** (mindfulness)  
statt Überidentifikation
2. **Gemeinsames Menschsein**  
(common humanity)  
statt Isolation
3. **Selbstfreundlichkeit** (self-kindness)  
statt Selbstkritik/Selbst-Abwertung

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopf



## KÄTZCHEN NR. 5

Eine Metapher von Benji Schoendorff  
(mother cat exercise)

**Was macht eine Katzenmutter?**





## KÄTZCHEN NR. 5



### Was machen Menschen evtl.?

- „ich bin gerade beschäftigt“
- Helfen und eine Erklärung verlangen
- „Oh unser Held, gar nicht mehr so mutig“
- „Hör auf zu jammern, Du hast keinen Grund dazu“
- „Wenn Du nicht aufhörst zu weinen, gebe ich Dir einen Grund dazu“
- Ignorieren oder Weggehen
- Ohren zuhalten: „Ich halte das nicht mehr aus“
- „Ohne Dich hätte ich ein schönes Leben“

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopf



## ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL

Christopher Germer, Psychotherapeut,  
Harvard Medical School

Wahrnehmen des Leidens und des Haderns mit  
dem Leiden, mit sich selbst

Die eigene Verletzlichkeit (tenderness)  
anerkennen und Zartheit zulassen  
(bewusste Wahl)

Das erlaubt dem Herzen weich zu werden  
(melt)

und damit in der Hitze des Leidens den  
Widerstand und die Vermeidung aufzuweichen.

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopf





# ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL

Steve Hayes, University of Nevada, Reno

„I predict that acceptance, without a quality of self-compassion, is just not going to make much of a difference. It's not going to make much difference if it doesn't have that warmth that connects you with the heart of the matter, the soul of the matter, and what's important inside it“

Compassion and Psychological Flexibility: Highlights from a Panel Discussion with Leaders in Contextual Behavioral Science and Self-Compassion, ACBS World Conference Seattle 2016

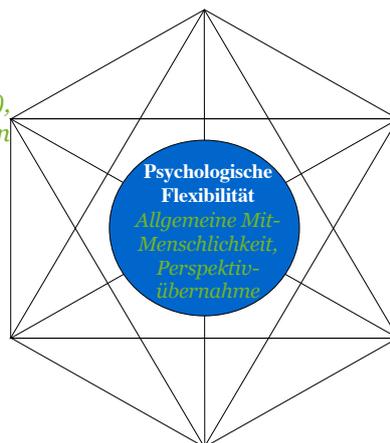
Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopf



**Im Hier-und-Jetzt**  
*ich bin achtsam präsent,  
 ich erfahre den Moment des Leidens*

**Akzeptanz**  
*self-compassion (Hayes),  
 ich akzeptiere das Leiden  
 und das Hadern (mit  
 dem Leid,  
 mit mir selbst)*

**Defusion**  
*ich nehme Abstand ein  
 zu den selbstkritischen  
 Gedanken*



**Werte**  
*mir sind wichtig z.B.:  
 Mitgefühl, Liebe,  
 Verbindung,  
 Gesundheit,  
 persönliche Entwicklung*

**Engagierte Umsetzung**  
*Selbstgüte,  
 ich bin mir selbst ein  
 guter Freund,  
 ich berühre mich*

**Wahrnehmendes Selbst**  
*ich nehme bewusst wahr, dass ich das  
 Leiden und Hadern bewusst wahrnehme*

**Selbst-Mitgefühl im Hexaflex**





## BRIEF AN SICH SELBST

**Commitment:**

**Aus der Perspektive eines guten, liebevollen  
und wohlwollenden Freundes**

**Schreibe ich einen Brief an mich selbst**

**Bezüglich dessen, was ich nicht an mir mag.**

**(HILFE: ich schreibe einen Brief an einen  
geliebten Freund, der mit denselben  
Unzulänglichkeiten kämpft wie ich.)**

Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff



**Dr. med. Herbert Assaloni**

+41 78 878 44 83

[herbertassaloni@zumbeherztenleben.ch](mailto:herbertassaloni@zumbeherztenleben.ch)

[www.zumbeherztenleben.ch](http://www.zumbeherztenleben.ch)

**Dipl. Psych. Ralf Steinkopff**

+49 30 852 44 04

[steinkopff@web.de](mailto:steinkopff@web.de)

[www.steinkopff.info](http://www.steinkopff.info)

[www.epizentrum.info](http://www.epizentrum.info)

**HERBERT**

**UND**

**RALF**

