

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?

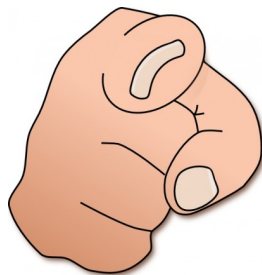
Dr. med. Herbert Assaloni und Dipl. Psych. Ralf Steinkopff





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:

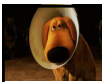
**Aus der Perspektive eines guten, liebevollen
und wohlwollenden Freundes**

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

www.zumbeherztenleben.ch

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

+49 30 852 44 04

steinkopff@web.de

www.steinkopff.info

www.epizentrum.info

HERBERT

UND

RALF

