Episode 2 – Selbstmitgefühl: Selbstmitfühlender Brief

Nach dem Meeting sagt die Stimme in deinem Kopf: „Typisch. Du kriegst den Mund nicht auf.“ Mit dem selbstmitfühlenden Brief aus der Selbstmitgefühls-Forschung lernst du, mit dir so zu reden wie ein guter Freund.

Warum die harte Stimme bleibt

Viele glauben, Härte treibt an. Doch wer sich stark kritisiert, kommt bei seinen Zielen eher weniger voran. Die Härte hält einen Kreislauf am Laufen:

Ein Fehler passiert → „Typisch, du kriegst nichts hin.“ → Du fühlst dich kleiner → Du hältst dich noch mehr zurück

Selbstmitgefühl ist kein Schönreden und macht nicht bequem: Nach einem Fehler waren Menschen damit in Experimenten sogar stärker motiviert, sich zu verbessern.

Die Technik: der selbstmitfühlende Brief

Deine innere Stimme
„Typisch. Du kriegst den Mund nicht auf.“

→

Ein guter Freund
„Das hat dich geärgert. Vor vielen zu reden, fällt vielen schwer. Deine Idee war gut.“

Du schreibst dir einen Brief, wie ihn ein guter Freund schreiben würde, der dich kennt und mag (self-compassionate letter). Er sieht den Fehler, aber er tritt nicht nach.

So geht’s

Am ersten Tag

① Füll das Barometer aus. Schreib auf, wer dein guter Freund ist und wie er mit dir reden würde.

An Tagen, an denen du dich runtermachst, abends zehn Minuten (mindestens 3-mal in 7 Tagen)

② Schreib auf, was passiert ist und was deine innere Stimme sagt. Wie hart bist du gerade zu dir (0–10)?
③ Schreib zwei oder drei Sätze wie dein guter Freund, mit einem Satz wie „Das kennen viele“.
④ Plan einen kleinen nächsten Schritt. Schätze noch einmal, wie hart du jetzt zu dir bist.

Unterwegs: die Selbstmitgefühls-Pause
Sag dir drei Sätze: „Das ist gerade schwer.“ – „Das geht vielen so.“ – „Was brauche ich jetzt?“

Wenn es nicht gleich klappt

Kitschig oder fremd? Das ist normal, gerade wenn du sehr streng mit dir bist. Ist das Selbstmitleid? Nein: Du siehst, dass es vielen so geht, und planst einen nächsten Schritt. Kein Freund fällt dir ein? Nimm eine freundliche Figur aus Film oder Buch.

Wichtig: Ein niedriger Selbstwert ist keine Krankheit. Die Übung ist für Selbstzweifel im Alltag. Wühlt sie dich stark auf, etwa durch alte Erinnerungen an Abwertung, mach nicht allein weiter: Episode 10, Wann hilft ein Psychologe?

Episode 2 – Selbstmitgefühl: Selbstmitfühlender Brief · 7 Tage **Beispiel: so kann es aussehen**

Mein Selbstwert-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft zweifelst du an dir oder an dem, was du kannst?	3	3	2
2. Wie hart gehst du mit dir ins Gericht, wenn etwas schiefgeht?	3	2	2
3. Wie oft vergleichst du dich mit anderen und schneidest dabei schlechter ab?	3	2	2
4. Wie sehr hältst du dich zurück, weil du dir etwas nicht zutraust?	2	2	1
5. Wie schwer fällt es dir, etwas Gutes an dir zu sehen?	3	3	2
Summe (0–20)	14	12	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: dein guter Freund

Ein guter Freund von mir ist: mein bester Freund aus dem Studium

So würde er mit mir reden: ehrlich, aber freundlich – und mit einem Augenzwinkern

2 · Dein Brief – an Tagen, an denen du dich runtermachst, mindestens 3-mal in 7 Tagen

Schreib abends auf, was passiert ist, und antworte der Stimme wie dein guter Freund.

Tag	**Was ist passiert?**	**Was meine innere Stimme sagt** (wörtlich)	**Was mein guter Freund schreiben würde** (2–3 Sätze)	**Kleiner nächster Schritt**	**Härte** vorher 0–10	**Härte** nachher 0–10
1	Meeting: Idee nicht gesagt	„Typisch. Du kriegst den Mund nicht auf."	Das hat dich geärgert, verstehe ich. Vor vielen zu reden, fällt vielen schwer. Deine Idee war gut.	nächstes Meeting: 1 Satz sagen	8	5
2	Instagram: alle schaffen so viel	„Ich krieg nichts auf die Reihe."	Du siehst nur ihre besten Momente, das geht vielen so. Heute hast du den Bericht fertig gemacht.	um 21 Uhr das Handy weglegen	7	4
3	Präsentation: versprochen	„Peinlich. Alle haben's gemerkt."	Ein Versprecher passiert jedem. Der Rest war klar und gut vorbereitet.	Folie 3 einmal laut üben	7	4
4	Idee gesagt, aber sehr leise	„Hat eh keiner zugehört."	Du hast es gemacht, das war mutig. Viele fangen leise an.	in die Runde schauen	6	3
5	Tippfehler in Mail an Chefin	„Du bist so schlampig."	Ein Tippfehler passiert jedem mal. Deswegen bist du nicht schlampig.	wichtige Mails vorher laut lesen	6	3
6	Sport ausfallen lassen	„Du ziehst nie was durch."	Du warst müde, das kennen viele. Einmal ausfallen heißt nicht „nie".	Samstag 20 Minuten gehen	5	3
7	Lob vom Chef kleingeredet	„Das war doch nur Glück."	Du hast dafür gearbeitet. Lob darfst du annehmen, auch wenn es ungewohnt ist.	nur „Danke" sagen	5	2

Tagsüber, wenn die Stimme laut wird: die Selbstmitgefühls-Pause. Sag dir drei Sätze:
„Das ist gerade schwer." „Das geht vielen so." „Was brauche ich jetzt?"

3 · Tag 7: Was hat sich an meiner inneren Stimme verändert?

Sie ist noch da, aber leiser. Öfter höre ich: „Das kennen viele." Härte meist 5 statt 8.

☑ weitermachen, noch 7 Tage ☐ dazu Episode 3: Bewegung: Krafttraining

BEISPIEL

Mein Selbstwert-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft zweifelst du an dir oder an dem, was du kannst?			
2. Wie hart gehst du mit dir ins Gericht, wenn etwas schiefgeht?			
3. Wie oft vergleichst du dich mit anderen und schneidest dabei schlechter ab?			
4. Wie sehr hältst du dich zurück, weil du dir etwas nicht zutraust?			
5. Wie schwer fällt es dir, etwas Gutes an dir zu sehen?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: dein guter Freund

Ein guter Freund von mir ist: _____

So würde er mit mir reden: _____

2 · Dein Brief – an Tagen, an denen du dich runtermachst, mindestens 3-mal in 7 Tagen

Schreib abends auf, was passiert ist, und antworte der Stimme wie dein guter Freund.

Tag	**Was ist passiert?**	**Was meine innere Stimme sagt** (wörtlich)	**Was mein guter Freund schreiben würde** (2–3 Sätze)	**Kleiner nächster Schritt**	**Härte** vorher 0–10	**Härte** nachher 0–10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Tagsüber, wenn die Stimme laut wird: die Selbstmitgefühls-Pause. Sag dir drei Sätze:
„Das ist gerade schwer." „Das geht vielen so." „Was brauche ich jetzt?"

3 · Tag 7: Was hat sich an meiner inneren Stimme verändert?

_____

☐ weitermachen, noch 7 Tage ☐ dazu Episode 3: Bewegung: Krafttraining