Sonntagabend, du scrollst durch Fotos von Bekannten und siehst: Ein früherer Kollege ist jetzt Abteilungsleiter. In deinem Kopf wird es laut: „Ich bin ein Versager. Alle anderen kriegen das hin." Die **Selbstfreundlichkeit aus der Forschung zum Selbstmitgefühl** (im Englischen Self-Kindness) heißt: Nach einem Vergleich, der wehtut, sprichst du mit dir so, wie du mit einer guten Freundin in derselben Lage sprechen würdest – und fragst dann, was du lernen oder loslassen kannst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Selbstmitgefühls-Forschung fühlt sich die harte innere Stimme wie ein Antrieb an – aber sie macht dich vor allem klein. „Wenn ich streng mit mir bin, werde ich besser", denken viele. Doch wer sich klein fühlt, schaut beim nächsten Mal wieder nach oben – zum nächsten Kollegen, zur nächsten Gehaltserhöhung, zum nächsten Haus. Und die Stimme hat wieder etwas zu sagen.

Die Trainerin, die brüllt

„Du kannst es einfach nicht!" – du traust dich kaum noch anzulaufen

→

Die Trainerin am Spielfeldrand

„Das war knapp – beim nächsten Mal so." Sie sieht den Fehler genauso.

So geht es

1. **Tag 1: dein innerer Kritiker.** Schreib den härtesten Satz, den du dir nach einem Vergleich gesagt hast, wörtlich auf. Dann: **Was würde ich einer guten Freundin in derselben Lage sagen?** Drei Sätze.
2. **Ab Tag 2 bei jedem Vergleich, der wehtut:** Härte mit dir vorher (0–10), dann drei Schritte: **bemerken** („Das tut gerade weh.") · **freundlicher Satz** in deinen Worten (gern dazu: „Das geht vielen so.") · **Lern-Frage:** Was kann ich mir abschauen – oder darf ich das loslassen? Hilfreich: Was will ich davon wirklich? Beide Antworten sind gleich viel wert. Härte nachher.
3. **Tag 7: zurückschauen.** Welcher Satz hat dir am meisten geholfen – und was hast du dir abgeschaut, was losgelassen? Das Barometer machst du an Tag 1, 3 und 7.

Wenn es nicht gleich klappt

Der freundliche Satz klingt falsch? Am Anfang normal – formulier ihn so, wie du ihn einer Freundin wirklich sagen würdest, ruhig nüchtern. Der Kritiker wird lauter? Nicht mit ihm streiten, nur bemerken: Da ist er wieder. Aus der Lern-Frage wird immer „Ich muss mich mehr anstrengen"? Loslassen gilt genauso wie abschauen. Freundlich zu dir sein heißt nicht: Dir ist alles egal. Es heißt: Du kannst dich verbessern, ohne dich dabei fertigzumachen.

Was geprüft ist: Geprüft wurden Übungen zum Selbstmitgefühl vor allem gegen Selbstkritik – nicht direkt gegen das Vergleichen: In 19 Vergleichsstudien sank die Selbstkritik mit einem mittleren Effekt. Ein kurzes Online-Training ohne Begleitung half nach vier Wochen nicht besser als ein Stresstraining – außer bei Menschen, die besonders hart mit sich waren. In einem Laborexperiment wollten Menschen, die nach einer eigenen Schwäche freundlich mit sich waren, eher von Besseren lernen. Wenn dich vor allem der Neid packt: dazu Episode 1: drei Dinge. Wenn du danach lange grübelst: dazu Episode 3: vom Warum zum Wie.

Wichtig: Sich mit anderen zu vergleichen ist menschlich – das macht jeder, und es ist keine Krankheit. Wenn du dich über Wochen niedergeschlagen, leer oder wertlos fühlst, lass das abklären – dahinter kann mehr stecken als das Vergleichen. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Das Vergleichen zieht dich seit Langem herunter? → Episode 9.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Nach dem Vergleich: mit mir reden wie mit einer guten Freundin.

Mein Vergleichs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du dich mit anderen verglichen?	3	3	2
2. Wie neidisch oder klein hast du dich danach gefühlt?	3	2	1
3. Wie hart warst du nach einem Vergleich mit dir selbst?	3	2	2
4. Wie lange hast du nach einem Vergleich gegrübelt?	2	2	1
5. Wie sehr hat das Vergleichen deine Stimmung bestimmt?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein innerer Kritiker (der härteste Satz nach einem Vergleich, der wehtat – wörtlich)

„Ich bin ein Versager. Alle anderen kriegen das hin."

Was würde ich einer guten Freundin in derselben Lage sagen? (3 Sätze – so, wie ich sie ihr wirklich sagen würde)

„Du bist kein Versager, nur weil jemand schneller war."

„Du hast in den letzten Jahren viel geschafft – nur anders."

„Es ist verständlich, dass dich das trifft."

2 · Ab Tag 2: jeden Vergleich, der wehtut, eine Zeile (1 bemerken: „Das tut gerade weh." · 2 freundlicher Satz · 3 Lern-Frage: Was kann ich mir abschauen – oder darf ich das loslassen?)

Tag	**Vergleich, der wehtat**	**was der Kritiker sagte**	**Härte vorher** 0–10	**mein freundlicher Satz**	**abschauen oder loslassen?** Was will ich davon wirklich?	**Härte nachher** 0–10
2	früherer Kollege jetzt Abteilungsleiter	„Ich bin ein Versager."	9	„Du hast viel geschafft – nur anders."	abschauen: nach der Stelle fragen	5
3	Kollegin: Gehaltserhöhung	„Alle anderen kriegen das hin."	7	„Das sagt nichts über meinen Wert."	abschauen: Gespräch mit der Chefin vorbereiten	4
4	Freundin aus der Schulzeit: Haus	„Ich hab nichts erreicht."	8	„Mein Weg ist ein anderer – und der ist okay."	loslassen: ein Haus will ich gar nicht	4
5	Fotos: Bekannte lachend am Meer	„Bei mir ist alles langweilig."	6	„Ein Foto ist ein Moment, kein ganzes Leben."	loslassen	3
6	Kollege im Team gelobt	„Ich bin zu langsam."	6	„Gründlich ist auch etwas wert."	abschauen: kürzer vortragen	4
7	Bekannter macht sich selbstständig	„Mir fehlt der Mut."	5	„Ich habe anderes gewagt."	loslassen: will ich gar nicht	3

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Satz hat mir am meisten geholfen?

„Du hast viel geschafft – nur anders."

Was habe ich mir abgeschaut – und was habe ich losgelassen?

abgeschaut: nach der Stelle fragen, Gespräch vorbereiten, kürzer vortragen

losgelassen: das Haus, den Urlaub am Meer – und die Härte ist meist schneller unten

Dazu: Episode 1: drei Dinge · Episode 3: vom Warum zum Wie

BEISPIEL

Nach dem Vergleich: mit mir reden wie mit einer guten Freundin.

Mein Vergleichs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du dich mit anderen verglichen?			
2. Wie neidisch oder klein hast du dich danach gefühlt?			
3. Wie hart warst du nach einem Vergleich mit dir selbst?			
4. Wie lange hast du nach einem Vergleich gegrübelt?			
5. Wie sehr hat das Vergleichen deine Stimmung bestimmt?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein innerer Kritiker (der härteste Satz nach einem Vergleich, der wehtat – wörtlich)

Was würde ich einer guten Freundin in derselben Lage sagen? (3 Sätze – so, wie ich sie ihr wirklich sagen würde)

2 · Ab Tag 2: jeden Vergleich, der wehtut, eine Zeile (1 bemerken: „Das tut gerade weh." · 2 freundlicher Satz · 3 Lern-Frage: Was kann ich mir abschauen – oder darf ich das loslassen?)

Tag	**Vergleich, der wehtat**	**was der Kritiker sagte**	**Härte vorher** 0–10	**mein freundlicher Satz**	**abschauen oder loslassen?** Was will ich davon wirklich?	**Härte nachher** 0–10
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Satz hat mir am meisten geholfen?

Was habe ich mir abgeschaut – und was habe ich losgelassen?

Dazu: Episode 1: drei Dinge · Episode 3: vom Warum zum Wie