

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Übungsplatz: Innerer Begleiter

Viele von uns wünschen sich mehr Selbstfürsorge und ein stabileres Selbstwertgefühl. Diese Übung hilft dabei.

VON ANNE KRATZER

 08. JUL 2021

Wenn wir ständig unsere Grenzen überschreiten und unzufrieden mit uns sind, sollten wir eigentlich wohlwollender mit uns umgehen. Doch vielen Menschen fällt das schwer, denn Selbstfürsorge braucht ein stabiles Selbstwertgefühl. Mit dieser Übung kommen wir beidem näher.

1. Dafür stellt man sich einen wohlmeinenden **Begleiter** oder eine gutmütige Begleiterin vor. Zuerst gibt man ihm oder ihr einen positiven Namen, das kann ein Vorname sein oder auch etwas wie „mein guter Beobachter“. Es sollte jedoch nicht der Name einer Person sein, die man kennt.

2. Manchen Menschen genügt es, sich die wohlmeinende Begleiterin vorzustellen; anderen hilft es, sie an ein **Symbol** zu knüpfen, etwa ein Stofftier oder eine Handpuppe.
3. Der wohlmeinende Beobachter ist der **Gegenspieler** der „inneren Kritikerin“, also der Haltung, uns selbst negativ zu beurteilen und damit zu quälen. Der wohlmeinende Beobachter hingegen blickt liebevoll auf uns, er gesteht uns zu, dass wir Trost, Erholung oder Zuwendung brauchen, er weiß, was uns guttut, und er wünscht es uns.
4. Um seinen **fürsorglichen Blick** zu entwickeln, hilft es, sich zu fragen, was einem eine gute Freundin raten würde. Oder man stellt sich vor, wie man selbst auf eine geliebte Person schaut. Diese Haltung übernimmt man dann sich selbst gegenüber.
5. Nun gilt es, diese Einstellung in den **Alltag** einzubauen. Sie könnten im Laufe des Tages immer wieder innehalten und sich fragen, was Ihr innerer Begleiter sagen würde, wenn er Sie gerade beobachtet. Oder Sie nehmen sich abends Zeit und lassen ihn aufschreiben, was ihm aufgefallen ist an dem Tag. So entwickeln Sie langsam einen freundlicheren Blick auf sich selbst.

Quelle

Friederike Potreck-Rose, Gitta Jacob: Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl. Klett-Cotta, Stuttgart 2019 (12. Auflage)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomane. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Keine Angst vor ... dem Schwimmen

Fluchterfahrungen machten es Hanan Saeed Abdo lange Zeit unmöglich, schwimmen zu lernen. Bis ihr jemand Vertrauen gab.

2 LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

3 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?