

# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



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.
- 1Dafür 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.

- 3Der 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.
- 4Um 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.
- 5Nun 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

## Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

BEZIEHUNG

## Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

# MEISTGELESEN

### **1** GESELLSCHAFT

#### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

### **2** LEBEN

#### **Übungsplatz: Klarträumen lernen**

In unserer Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir dieses Mal eine Methode vor, um Klarträumen zu erlernen.

### **3** GESUNDHEIT

**Sagen Sie mal, Herr Rüschi: Stigmatisieren wir psychisch Erkrankte?**

In seinem Buch „Das Stigma psychischer Erkrankung“ zeigt Nicolas Rüschi Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung. Der Autor im Gespräch.