



ZENTRUM FÜR  
ACHTSAMKEIT®

Eine Annäherung



Selbstmitgefühl & Achtsamkeit

Achtsamkeit



Herz & Geist



# Definition von Selbstmitgefühl

In den Momenten, in denen wir leiden, für uns selbst so zu sorgen, wie wir es für einen geliebten Menschen tun würden.

Zu Selbstmitgefühl gehören ein liebevoller Umgang mit sich selbst, ein Gefühl der menschlichen Zusammengehörigkeit und Achtsamkeit

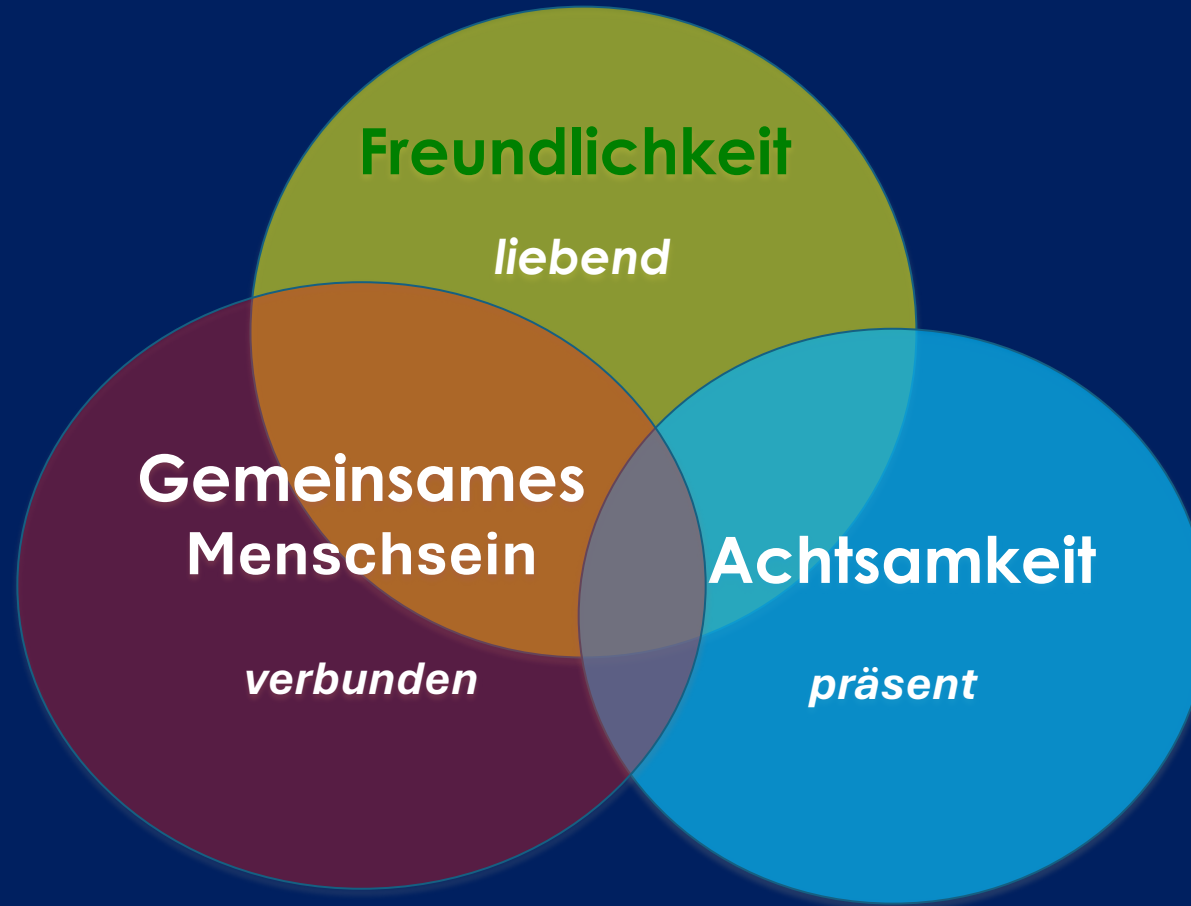
Kristin Neff

# Formale Definition von Selbstmitgefühl

Kristin Neff, 2003



Dr. Kristin Neff



Liebende verbundene Präsenz

Sanftes SMG – tender (“mit sein”): tröstend, verbindend, wertschätzend

Kräftiges SMG – fierce (“taking action”): beschützend, für sich eintreten, motivierend



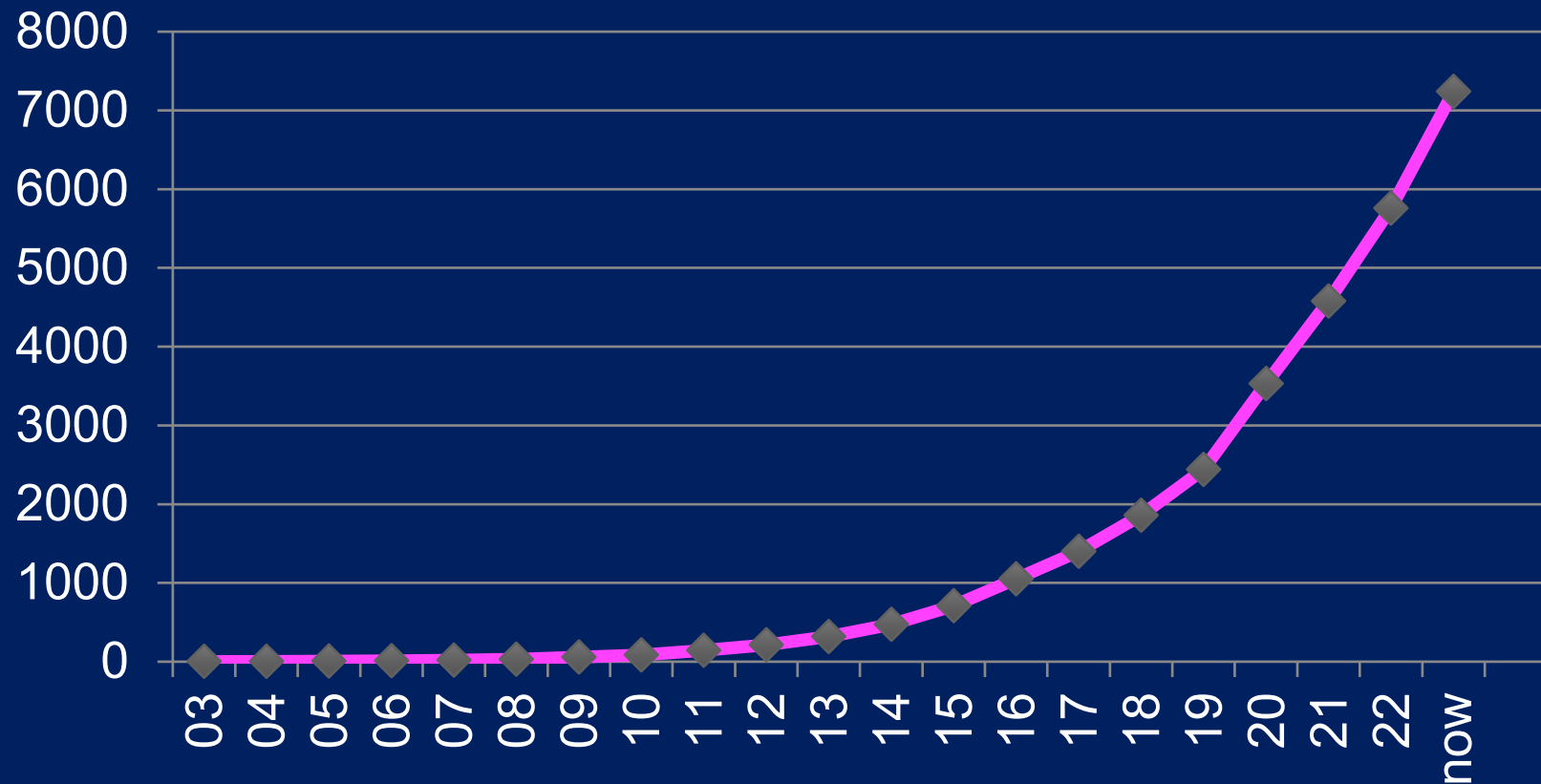
# MSC - Mindful Self- Compassion Achtsames Selbstmitgefühl –

8 Wochen-Kurs  
oder ein 5 Tage Intensiv-Kurs



Dr. Christopher Germer  
und Dr. Kristin Neff

# Wissenschaftliche Studien, die Selbstmitgefühl prüfen (Jan 2024, N=7240)





# Die 3 Hauptpfeiler des Selbstmitgefühls

nach Kristin Neff

- **Achtsamkeit:**  
z.B.: "Das tut weh!"
- **Gemeinsames Menschsein:**  
z.B.: "Andern geht es ähnlich wie mir."
- **Selbstfreundlichkeit:**  
z.B.: "Möge ich mich sicher fühlen."



# Wann braucht's Mitgefühl, auch für uns selbst

- Wenn wir Stress haben, wenn wir leiden
- Wenn wir andere leiden sehen
- Wenn es uns und/oder andern nicht gut geht
- .....

