



# Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

---

## Self-Compassion Meditation

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner  
[www.levara.info](http://www.levara.info)

# Self-Compassion Meditation

## Überblick

Wir sind oft strenger mit uns selbst als mit anderen. Die Self-Compassion Meditation nach Kristin Neff kehrt dieses Muster um: Sie kultiviert bewusst Mitgefühl mit sich selbst – nicht als Schwäche, sondern als Quelle innerer Stärke.

Aspekt	Details
<b>Ziel</b>	Selbstmitgefühl entwickeln und den inneren Kritiker transformieren
<b>Weg</b>	Geführte Meditation mit drei Kernkomponenten: Achtsamkeit, gemeinsames Menschsein, Selbstfreundlichkeit
<b>Alternative Methoden</b>	Loving-Kindness Meditation, Erlauber-Übung, Journaling
<b>Dauer</b>	15–25 Minuten
<b>Teilnehmer</b>	Einzelperson oder Gruppe

## Grundprinzip

Self-Compassion ruht auf drei Säulen. **Achtsamkeit** bedeutet, Leid wahrzunehmen, ohne es zu dramatisieren oder zu verdrängen. **Gemeinsames Menschsein** erinnert daran, dass Schwierigkeiten und Unvollkommenheit zum Leben gehören – man ist nicht allein damit. **Selbstfreundlichkeit** heißt, sich selbst mit der gleichen Wärme zu begegnen, die man einem guten Freund entgegenbringen würde.

## Vorteile und Grenzen

Vorteile	Grenzen
Reduziert Selbstkritik und Schamgefühle	Kann anfangs Widerstand auslösen
Stärkt emotionale Resilienz	Nicht geeignet bei akuter Dissoziation
Wissenschaftlich gut erforscht	Braucht regelmäßige Praxis
Verbessert Umgang mit Rückschlägen	Ersetzt keine Therapie bei schweren Traumata

## Vorgehensweise

### Vorbereitung

Einen ruhigen Ort finden. Bequem sitzen. Die Augen schließen oder den Blick senken.

## Die elf Schritte

**Ankommen (Schritte 1–3)** 1. Drei tiefe Atemzüge nehmen und im Körper ankommen 2. Eine schwierige Situation vergegenwärtigen – etwas, das gerade belastet 3. Die körperlichen Empfindungen wahrnehmen, die mit dieser Situation verbunden sind

**Achtsamkeit (Schritte 4–5)** 4. Anerkennen: „Das ist ein Moment des Leidens“ oder „Das tut weh“ 5. Die Empfindung weder verstärken noch wegdrücken – einfach da sein lassen

**Gemeinsames Menschsein (Schritte 6–7)** 6. Sich bewusst machen: „Leiden gehört zum Menschsein. Andere kennen das auch.“ 7. Sich mit allen Menschen verbunden fühlen, die gerade Ähnliches durchleben

**Selbstfreundlichkeit (Schritte 8–10)** 8. Eine Hand aufs Herz legen (oder eine andere beruhigende Geste) 9. Sich selbst zusprechen, was man einem guten Freund sagen würde 10. Einen Satz wählen, der passt: „Möge ich freundlich mit mir sein“ oder „Möge ich mir geben, was ich brauche“

**Abschluss (Schritt 11)** 11. Die Meditation langsam ausklingen lassen und die Augen öffnen

## Übungen

### Selbstmitgefühls-Pause im Alltag

Wenn du merkst, dass du hart mit dir ins Gericht gehst, halte kurz inne und durchlaufe die drei Säulen in je einem Satz: „Das ist schwer gerade“ (Achtsamkeit) → „Andere kennen das auch“ (Menschsein) → „Möge ich freundlich mit mir sein“ (Selbstfreundlichkeit). Dauert 30 Sekunden und verändert den inneren Ton.

### Brief an mich selbst

Schreibe einen Brief an dich selbst aus der Perspektive eines mitfühlenden Freundes. Beschreibe die Situation, die dich belastet, und antworte mit Verständnis, Wärme und Ermutigung. Lies den Brief eine Woche später noch einmal.

### IDG-Kontext

Self-Compassion gehört zur IDG-Dimension **Being** – dem Bereich der inneren Haltung und Beziehung zu sich selbst. Sie stärkt die Fähigkeit, auch unter Druck authentisch und handlungsfähig zu bleiben.

## Quellen

- Neff, Kristin: Self-Compassion – The Proven Power of Being Kind to Yourself, 2011
- Germer, Christopher: The Mindful Path to Self-Compassion, 2009
- Gilbert, Paul: The Compassionate Mind, 2009

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.  
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten  
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –  
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:  
**[www.levara.info](http://www.levara.info)**