

**KOSTENLOSES WORKBOOK**

# Selbstmitgefühls-Kompass Workbook

Für Momente, in denen dein innerer Ton hart wird und du einen freundlicheren nächsten Schritt brauchst.

Dieses Workbook hilft dir, Selbstmitgefühl nicht nur zu verstehen, sondern im Alltag zu üben: mit Selbstcheck, Übungsfinder, Satz-Bank und Reflexionsseiten.

**[Zum begleitenden Artikel auf LebenOhneSorgen.de](#)**

---

Hinweis: Dieses Workbook ersetzt keine Therapie, medizinische Behandlung oder Krisenhilfe. Wenn du dich akut gefährdet fühlst, hole sofort Hilfe über den Notruf 112 oder eine passende Krisenstelle.

# So nutzt du dieses Workbook

Du musst nichts perfekt machen. Wähle die Seite, die zu deinem heutigen Moment passt. Selbstmitgefühl beginnt nicht mit einem perfekten Gefühl, sondern mit einer anderen Antwort auf Schmerz, Scham oder Druck.

## Meine aktuelle Situation

Wofür brauche ich gerade mehr Freundlichkeit mit mir selbst?

---

---

## Mein Ziel für diese Woche

Welche kleine Veränderung im inneren Ton wäre schon hilfreich?

---

---

# Selbstcheck: Wie klingt mein innerer Ton?

Markiere, welche Sätze du von dir kennst. Es geht nicht um Bewertung, sondern um Wahrnehmen.

- |                                                                      |                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ich nenne mich innerlich dumm oder schwach. | <input type="checkbox"/> Ich erlaube mir wenig Fehler.               |
| <input type="checkbox"/> Ich tröste andere leichter als mich.        | <input type="checkbox"/> Ich denke, ich müsste längst weiter sein.   |
| <input type="checkbox"/> Ich vergleiche mich stark mit anderen.      | <input type="checkbox"/> Ich kann Erfolge schwer annehmen.           |
| <input type="checkbox"/> Ich schäme mich schnell für Bedürfnisse.    | <input type="checkbox"/> Ich brauche oft Druck, um zu funktionieren. |

## Was mir daran auffällt

---

---

# Der 3-Bausteine-Kompass

Selbstmitgefühl besteht aus drei Bewegungen. Du bemerkst, was weh tut. Du antwortest freundlich. Du erinnerst dich: Menschsein ist nicht fehlerfrei.

## 1. Achtsamkeit

Was passiert gerade in mir?

---

---

## 2. Selbstfreundlichkeit

Was würde mir jetzt helfen?

---

---

## 3. Menschlichkeit

Wo bin ich nicht allein?

---

---

## 4. Nächste Fürsorge

Welcher Schritt ist klein genug?

---

---

# Übungsfinder

Wähle nicht die perfekte Übung. Wähle die Übung, die zu deinem aktuellen Zustand passt.

Wenn gerade...	Dann übe...
Selbstkritik	Freundinnen-Test
Stress	Hand aufs Herz
Scham	Gemeinsame Menschlichkeit
Grübeln	Gefühl benennen
Rückschlag	Mitfühlender Brief

## Meine häufigste Situation

---

---

## Die Übung, die ich testen will

---

---

# 5 kurze Übungen

## Freundinnen-Test

Was würde ich einer guten Freundin sagen?

---

---

## Selbstmitgefühlspause

Das ist schwer. Andere kennen das. Möge ich freundlich sein.

---

---

## Hand aufs Herz

Eine sanfte Berührung und drei ruhige Atemzüge.

---

---

## Mitfühlender Brief

Schreibe dir aus Sicht einer wohlwollenden Person.

---

---

## Kritiker übersetzen

Welche Sorge steckt unter der Härte?

---

---

# Satz-Bank gegen Selbstkritik

Wähle zwei Sätze, die nicht kitschig klingen, sondern glaubwürdig genug sind.

- Das ist gerade schwer, und ich darf freundlich mit mir sprechen.
- Ich muss mich nicht fertig machen, um Verantwortung zu übernehmen.
- Andere Menschen kennen solche Momente auch.
- Was brauche ich jetzt, damit der nächste Schritt möglich wird?
- Ich darf langsam lernen.

## Mein Satz für schwierige Momente

---

---

## Wann ich ihn diese Woche nutzen will

---

---

# Reflexion nach einem Rückschlag

**Was ist tatsächlich passiert?**

---

---

**Was sagt mein innerer Kritiker?**

---

---

**Welche Verantwortung ist fair?**

---

---

**Welche Strafe ist unnötig?**

---

---

**Was ist der nächste freundliche Schritt?**

---

---

# Weitergehen

**Was ich aus dieser Woche mitnehme**

---

---

**Welche Übung mir wirklich geholfen hat**

---

---

**Wo ich Unterstützung brauche**

---

---

**Weiterlesen und weitergehen:**

Artikel: Selbstmitgefühl entwickeln

Selbstliebe Online Kurs

Selbstliebe Übungen

Selbstwertgefühl stärken