

Dein Selbstliebe-Kompass

Wähle einen überschaubaren Moment. Du musst dich nicht bewerten. Wenn eine Frage dich überfordert, lass sie aus oder beende die Übung.

01 Was ist gerade passiert?

Beschreibe den Moment möglichst sachlich, ohne immer oder nie.

02 Welche Übung passt dazu?

Selbstkritik: Satzwechsel. Stress: äußere Orientierung. Anpassungsdruck: Grenzsatz. Einsamkeit: sicherer Kontakt.

03 Mein fairer Satz und kleiner Schritt

Was könnte ich sagen? Welche fürsorgliche Handlung ist heute machbar?

Dein Wert hängt nicht davon ab, wie leicht dir die Übung fällt. Keine Punktzahl, kein perfektes Ergebnis und kein Nachholen ausgelassener Tage.

Ein freundlicher Rückblick

Nutze die Fragen nach einem Versuch. Suche nach hilfreichen Informationen, nicht nach Beweisen dafür, dass du gut genug bist.

04 Was war belastend?

Welche konkrete Situation oder Anforderung war schwierig?

05 Welches Bedürfnis habe ich bemerkt?

Zum Beispiel Ruhe, Essen, Klarheit oder Unterstützung. Eine Vermutung reicht.

06 Welche Grenze hätte geholfen?

Eine kleine, sichere Form: Bedenkzeit, ein realistischer Termin oder eine Pause.

07 Was möchte ich beibehalten oder ändern?

Welche Handlung war hilfreich? Was darf kleiner werden oder wegfallen?

Bei anhaltend starker Belastung: fachliche Hilfe suchen. TelefonSeelsorge: 116 123. Bei unmittelbarer Selbstgefährdung: 112; bei akuter Bedrohung durch Gewalt: 110.