

0.1 Gewünschte Entwicklungen

**Welche positiven Entwicklungen wünschst du dir durch die Teilnahme an diesem Mitgefühlstraining?
Was soll sich dadurch hoffentlich verändern in Bezug auf ...**

- deine Beziehung zu dir selbst?
- deine Beziehung zu anderen (Familienmitglieder, Freunde und Freundinnen, Kolleginnen und Kollegen etc.)?
- deinen Umgang mit aktuellen Herausforderungen und Schwierigkeiten in deinem Leben?
- dein Engagement in anderen Bereichen deines Lebens, die dir wichtig sind (z.B. Bildung und Beruf, Freizeit, Gesundheit und Lebensführung, soziales Engagement, Natur und Spiritualität)?
- deine Orientierung an für dich wichtigen kurz-, mittel- oder langfristigen Lebenszielen?
- deinen Umgang mit zukünftigen Herausforderungen in deinem Leben?

0.2 Verlauf der Übungspraxis

WOCHE	Beobachtungen, Einsichten, Herausforderungen, Fragen?
TAG 1 Welche Übungen hast du praktiziert? Zeitumfang? - Formal Minuten - Informell Minuten	
TAG 2 Welche Übungen hast du praktiziert? Zeitumfang? - Formal Minuten - Informell Minuten	
TAG 3 Welche Übungen hast du praktiziert? Zeitumfang? - Formal Minuten - Informell Minuten	
TAG 4 Welche Übungen hast du praktiziert? Zeitumfang? - Formal Minuten - Informell Minuten	
TAG 5 Welche Übungen hast du praktiziert? Zeitumfang? - Formal Minuten - Informell Minuten	
TAG 6 Welche Übungen hast du praktiziert? Zeitumfang? - Formal Minuten - Informell Minuten	

1.1 Ein sicherer Ort

Welche(r) Ort(e) ist bzw. sind in der Übung aufgetaucht?	Welche Sinneswahrnehmungen standen für dich in der Übung im Vordergrund?	Welche Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken hast du beobachtet?	Wie hat die Vorstellung gewirkt, dass der Ort es wirklich schätzt, dass du dort bist?	Was bemerkst du jetzt, während du über die Übung reflektierst? Was könnte jetzt ein freudlicher Wunsch für dich sein?
Zuerst gab es keine klare Vorstellung, aber dann zeigte sich ein Ort am Meer.	Ich habe gefühlt, wie ich im warmen Sand liege, habe die Rufe der Möwen und das Brechen der Wellen gehört und das Meer gerochen.	Ich konnte mich entspannen und habe mich wohl gefühlt. Eine lange vergessene Erinnerung aus meiner Kindheit ist aufgetaucht.	Zuerst habe ich mich gefragt, wie so etwas überhaupt möglich ist. Dann fühlte es sich an, als würde der Ort mich wirklich gerne haben. Das hat mein Herz berührt.	Ich spüre wieder die gleichen warmen Gefühle. Die Erinnerung berührt mich. Ich spüre Freude und Trauer gleichzeitig. „Möge ich mich angenommen fühlen, wie ich bin.“.
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				

1.2 Freundlichkeit für dich selbst

Welcher Wunsch/ welche Wünsche haben dich am meisten berührt?	Welche Körper- empfindungen hast du während der Übung bemerkt?	Welche Gedanken und Gefühle hast du beobachtet?	Was hast du beim Geben und Empfangen des Wunsches/der Wünsche bemerkt?	Was bemerkst du jetzt, während du die Übung reflek- tierst? Was könnte jetzt ein freund- licher Wunsch für dich sein?
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				

1.3 Tagebuch: Beruhigungssystem

Was genau geschah in der Situation?	Wie und wann hast du bemerkt, dass das Beruhigungs- system aktiv war?	Welche Körper- empfindungen hast du bemerkt?	Welche Gedanken und Emotionen kamen auf?	Was bemerkst du jetzt, während du über die Übung reflektierst? Was könnte jetzt ein freundlicher Wunsch sein?
<i>Das Wetter war herrlich. Ich habe mittags im Park auf meiner Lieblingsbank gesessen und achtsam mein Butterbrot gegessen und die Enten im Teich beobachtet.</i>	<i>Ich habe bemerkt, dass sich meine Aufmerksamkeit für die Umgebung geöffnet hat, und dass sich mein Atem vertieft hat.</i>	<i>Mein Körper fühlte sich entspannt an, Gesicht und Bauch waren ganz weich. Ich habe bemerkt, wie gut das Essen schmeckt und die warmen Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht gefühlt.</i>	<i>Ich habe gedacht „Das ist schön, so zu Mittag zu essen!“. Ich habe Freude und Dankbarkeit gefühlt.</i>	<i>Ich fühle jetzt wieder Wärme und Dankbarkeit. „Möge ich gut für mich sorgen.“.</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				

2.1 Mitfühlend mit Widerstand umgehen

Welche Situation hast du ausgewählt?

Was hast du bemerkt, als du „Nein“ verkörpert hast?

Wie wäre es, wenn du in dieser Situation längere Zeit beim „Nein“ bleiben würdest?

Was hast du bemerkt, als du „Ja“ oder „Okay“ verkörpert hast?

Wie wäre es, wenn du in dieser Situation längere Zeit beim „Ja“ bleiben würdest?

Gibt es Aspekte dieser Situation, im Bezug auf die ein „Nein“ stimmiger wäre und andere Aspekte, wo ein „Ja“ passend wäre? (Zum Beispiel ein „Nein“ zu dem verletzenden Verhalten von jemand Anderem und ein „Ja“ zu deinen Gefühlen in der Situation.)

Was könnte im Bezug auf das Thema, das du in dieser Übung untersucht hast, ein freundlicher Wunsch für dich sein?

2.2 Ein mitfühlender Gefährte

Welche(s) Wesen hat bzw. haben sich in der Übung gezeigt?	Welche Sinnesempfindungen waren am deutlichsten spürbar (Sehen, Hören, Riechen, Spüren)?	Welche Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle hast du bemerkt?	Wie hat sich die Vorstellung ausgewirkt, dass das mitfühlende Wesen dich wirklich schätzt?	Was bemerkst du jetzt, während du über die Übung reflektierst? Was könnte jetzt ein freundlicher Wunsch sein?
Zuerst war da nicht viel. Dann ist überraschender Weise das Bild eines Pferdes aufgetaucht, das mich freundlich angesehen hat.	Das Sehen war am deutlichsten, besonders die Liebe und Weisheit in seinen Augen. Später habe ich seine Anwesenheit auch gerochen und seinen starken Körper gespürt.	Ich habe Wärme und Freude im Brustkorb gefühlt. Später habe ich mich friedlich gefühlt und es kamen Erinnerungen an meine Kindheit. Dann bin ich kurz eingeschlafen.	Es fühlte sich an, als würden alle Empfindungen intensiver. Ich hatte Tränen in den Augen	Ich fühle mich berührt von der Übung. Das Bild wird wieder lebendig. „Möge ich die Freundlichkeit erlauben, mich zu berühren.“
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				

2.3 Tagebuch: Alarmsystem

Was genau geschah in der Situation?	Wie und wann hast du bemerkt, dass das Alarmsystem aktiv war?	Welche Körperempfindungen konntest du wahrnehmen?	Welche Gedanken und Gefühle hast du bemerkt?	Was bemerkst du jetzt, während du über die Übung reflektierst? Was könnte eine mitfühlende Antwort sein?
<i>Ich habe eine E-Mail von meinem Chef bekommen, in der er mich um ein Treffen nach Feierabend gebeten hat. Ich habe mich augenblicklich verkrampt.</i>	<i>Zuerst habe ich mich sehr unwohl gefühlt und ich hatte das Gefühl, dass Unheil naht. Dann habe ich erkannt: Das ist meine Alarmglocke, die schrillt!</i>	<i>Die Muskeln im Kiefer und in den Schultern haben sich verkrampt. Mein Atem wurde flach. Ich habe meinen Herzschlag gefühlt.</i>	<i>Ich hatte einen ängstlichen Gedanken: „Jetzt bin ich dran. Er wird mich entlassen.“. Ich hatte Angst und habe mir den ganzen Tag Sorgen gemacht</i>	<i>Ich bemerke Erleichterung und ein Lächeln. Er hat mich nur gebeten, ein neues Projekt zu übernehmen. Wenn ich das nächste Mal Katastrophenfantasien bemerke, nehme ich mir Zeit für einen Atemraum mit Mitgefühl.</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				

3.1 Mitfühlend mit Verlangen umgehen

Welchen Bereich von Verlangen oder Anhaftung hast du erforscht?

Welche Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle hast du bemerkt?

Welche Antwort(en) sind bei der Frage „Gibt es etwas unter diesem Verlangen?“ aufgetaucht?

Was hast du dir selbst gewünscht? Wie konnte dieser Wunsch innerlich empfangen werden?

Was geschieht jetzt, während du über die Übung reflektierst?
Was könnte jetzt ein freundlicher oder mitfühlender Wunsch sein?

3.3 Mitfühlend mit inneren Mustern umgehen

Fragen zu dem Muster, das du in der Übung erforscht hast:

Wie und wann ist dieses Muster in deinem Leben entstanden? Gibt es bestimmte Erfahrungen, Personen oder Umstände, die dazu geführt haben, dass es sich entwickelt hat?

Wie hat sich das Muster entwickelt? Welche Erfahrungen haben es im Verlauf deines Lebens gestärkt?

Hatte das Muster unerwünschte Konsequenzen und hat es Leid für dich oder andere Menschen gebracht? Wenn ja, auf welche Weise ist das geschehen?

Erkennst du die Energie eines der Emotionsregulationssysteme (Alarm, Antrieb oder Beruhigung) in diesem Muster? Oder eine der Stressreaktionen (Kampf, Flucht, Erstarrung oder Tend and befriend)?

Hast du dieses Muster absichtlich entwickelt? In welchem Ausmaß war es ein Versuch zu überleben oder mit schwierigen Umständen zurecht zu kommen?

Hat das Muster dir in der Vergangenheit auf irgendeine Weise geholfen? Hilft es dir noch immer? Wenn ja, wie?

Könntest du dem Muster einen Spitznamen geben? Einen Namen, der ein Lächeln auf dein Gesicht zaubert, dein Herz öffnet und die Beziehung zu dem Muster ein wenig weicher macht? Was könnte im Bezug auf das Muster ein mitfühlender Wunsch für dich selbst sein?

3.4 Tagebuch: Antriebssystem

Was genau geschah in der Situation?	Wie und wann hast du bemerkt, dass das Antriebssystem aktiv war?	Welche Körperempfindungen konntest du wahrnehmen?	Welche Gedanken und Gefühle hast du bemerkt?	Was bemerkst du jetzt, während du über die Übung reflezierst? Was könnte eine mitfühlende Antwort sein?
<i>Während der Meditation habe ich mich sehr bemüht Verbindung mit dem mitfühlenden Gefährten von gestern aufzunehmen.</i>	<i>Es hat etwas gedauert bis ich bemerkt habe, dass ich mich so angestrengt habe. Dann war mir heiß und mein Körper war nach vorne geneigt.</i>	<i>Meine Stirn und Augen fühlten sich angespannt an. Außerdem gab es Spannung in Brust und Schultern.</i>	<i>Ich dachte: „Ich möchte dieses gute Gefühl von gestern wieder haben. Ich muss mich mehr anstrengen.“. Ich war frustriert als es nicht klappte.</i>	<i>Ich bemerke, dass ich lächele. Während ich dies schreibe, taucht überraschend das Bild eines entspannt zurückgelehnten mitfühlenden Gefährten auf. „Möge ich geduldig mit mir sein.“.</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				

4.1 So tun, als ob

Beschreibe deine Erfahrungen in Experiment 1 – So tun, als ob du wütend bist.

Beschreibe deine Erfahrungen in Experiment 2 – So tun, als ob du glücklich bist.

Was hast du aus den beiden Experimenten gelernt? Was nimmst du aus dieser Übung mit?

4.2 Mitgefühl verkörpern/der Mitgefühlsmodus

Wie hat sich die Vorstellung, dass du selbst ein mitfühlendes Wesen bist, körperlich ausgewirkt?	Welche Auswirkungen auf deine Gedanken und Gefühle hast du bemerkt?	Wie hat es sich auf deine innere Haltung gegenüber dir selbst, anderen und deiner Umwelt ausgewirkt, als du Mitgefühl verkörpert hast?	Was bemerkst du jetzt, während du deine Erfahrung in der Übung reflektierst?	Wenn du dir jetzt vorstellst Mitgefühl zu verkörpern: Was könnte eine mitfühlende Antwort auf eine aktuelle Schwierigkeit in deinem Leben sein?
<i>Meine Muskeln haben sich entspannt. Mein Körper fühlte sich geerdet, ruhig, offen und würdevoll an.</i>	<i>Zweifel stiegen auf: „Ich mache mir nur etwas vor. Das ist nicht echt.“. Als ich diese Gedanken bemerkte, lösten sie sich auf. Ich fühlte mich zuversichtlich und mutig.</i>	<i>Ich habe mich gleichzeitig mit mir und mit anderen verbunden gefühlt. Das war eine neue Erfahrung.</i>	<i>Ich bin überrascht, bewegt und dankbar dafür, das erleben zu dürfen.</i>	<i>Ich muss mich bei der Urlaubsplanung auf der Arbeit nicht hintenanstellen. Wenn ich besser für mich sorge, kann ich auch besser für andere sorgen.</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				

4.3 Tagebuch: Innerer Kritiker

In welchen Situationen hat sich der innere Kritiker gezeigt?	Wie hast du den inneren Kritiker bemerkt?	Was hat der innere Kritiker zu dir gesagt?	Was hast du körperlich und emotional dabei bemerkt?	Was erlebst du jetzt, während du diese Erfahrung reflezierst? Was könnte eine mitfühlende Antwort sein?
<p>Meine Chefin hat mich für eine kleine Arbeit gelobt. Nachdem sie gegangen war, hat mein innerer Kritiker losgelegt</p>	<p>Ich habe gefühlt, wie ein dunkles, schweres Gefühl mich überkam</p>	<p>„Du weißt, dass du das nicht verdienst. Es wird nicht lange dauern, dann ist sie zurück und erzählt dir all die Sachen, die du falsch gemacht hast.“</p>	<p>Ich habe mich verkrampt, mein Atem ging ganz flach und ich habe Druck im Magen gefühlt. Da war Angst und Misstrauen.</p>	<p>Jetzt kann ich fühlen, dass sie es wirklich so meinte. Sie war den ganzen Tag über freundlich zu mir. Wie gut, dass ich den inneren Kritiker erkannt habe! „Möge ich mich für Lob und Komplimente öffnen können.“</p>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				

5.1 Tagebuch: Innerer Helfer

Was genau passierte in der Situation?	Wie hast du den inneren Helfer bemerkt?	Was hat der innere Helfer zu dir gesagt?	Was hast du körperlich und emotional dabei bemerkt?	Was erlebst du jetzt, während du diese Erfahrung reflektierst? Was könnte eine freundliche Antwort sein?
<i>Ich habe mich freundlich innerlich berichtet, als ich bei der Arbeit etwas falsch gemacht habe.</i>	<i>Der erste Impuls war, mich über mich zu ärgern. Dann ist mir aber klar geworden, dass ich etwas anderes brauche.</i>	<i>„Jeder von uns macht mal Fehler. Du warst sehr müde und es ist verständlich, dass das passiert ist. Du kannst es einfach korrigieren.“</i>	<i>Ich habe gefühlt, wie sich mein Körper entspannt hat, wie ein Lächeln auftauchte, und dass es warm wurde in meiner Brust.</i>	<i>Früher hätte ich mich harsch kritisiert. Jetzt fühle ich, wie wohltuend es ist, verständnisvoll mit mir zu sein. „Möge ich meiner inneren Weisheit vertrauen.“</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				

6.1 Dir selbst verzeihen

Welches Gebiet innerer Härte hast du erforscht?

Welche Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle hast du bemerkt?

Wie ist dieses Gebiet innerer Härte entstanden?

Hast du es damals absichtlich entwickelt? Und konntest du die Konsequenzen voraussehen?

Wie war es, dir selbst Vergebung anzubieten?

Was war am stimmigsten: Ein verzeihender Wunsch? Oder ein Wunsch für Versöhnung, Versöhnungsbereitschaft oder Beruhigung? Ein Wunsch etwas daraus zu lernen? Oder etwas Anderes, was die Härte sanfter machen könnte?

Was bemerkst du jetzt, während du über die Übung reflektierst?

Was könnte jetzt ein mitfühlender Wunsch für dich selbst sein?

6.2 Dankbarkeit

Was erfüllt dich mit Dankbarkeit? (Umstände, Menschen, Tiere, persönliche Fähigkeiten)

Was genau bringt die Dankbarkeits-Saite in dir zum Klingen?
Welche körperlichen Empfindungen, Gedanken und Gefühle sind damit verbunden?

Was bemerkst du jetzt, wenn du über Dankbarkeit reflektierst?

6.3 Deine Werte

Was sind deine Werte? Wofür soll dein Leben stehen?

Wie bringst du diese Werte in deinem Alltag zum Ausdruck?

Was hindert dich daran, diese Werte zum Ausdruck zu bringen?

Was könnte dich dabei unterstützen, deine Werte zu leben?
Was könnte ein freundlicher oder mitfühlender Wunsch für dich sein?

6.4 Tagebuch: Mitgefühl annehmen

Was genau geschah in der Situation?	Wie und wann hast du bemerkt, dass du Mitgefühl annimmst?	Welche Körperempfindungen hast du dabei bemerkt?	Welche Gedanken und Emotionen kamen auf?	Was nimmst du nun wahr, während du über diese Übung reflektierst?
<i>Ich wollte einen Freund in seiner neuen Wohnung besuchen und habe mich dabei verlaufen. Ich hatte Angst in der fremden Stadt. Ein Passant hat mir geholfen.</i>	<i>Zuerst war ich vorsichtig, aber sein freundliches Gesicht und seine verständnisvolle Stimme haben mir das Gefühl vermittelt, dass er mir wirklich helfen wollte.</i>	<i>Zuerst habe ich mich etwas angespannt gefühlt, konnte mich dann aber entspannen und habe zurück gelächelt.</i>	<i>Ich fühlte mich erleichtert und dankbar. Ich dachte „Was für ein netter Kerl. Dank seiner Hilfe komme ich immer noch rechtzeitig an.“</i>	<i>Wenn ich jetzt an sein freundliches Gesicht und sein angenehmes Lächeln zurückdenke, fühle ich ganz viel Freude im Herzen.</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				

7.1 Ein Tag in deinem Leben

7.2 Mitfühlender Frühwarnplan

Risiko- oder Stresssituationen

Warnsignale

Was ist dann zu tun?

7.3 Tagebuch: Mitgefühl schenken

Was genau geschah in der Situation?	Wie und wann hast du bemerkt, dass du anderen Mitgefühl schenkst?	Welche Körperempfindungen hast du dabei bemerkt?	Welche Gedanken und Emotionen kamen auf?	Was nimmst du nun wahr, während du über diese Erfahrung reflektierst?
<p>Als ich es eilig hatte und gerade loswollte, kam meine Nachbarin vorbei und sagte, dass sie gerade gekündigt worden wäre. Als ich ihre Tränen sah, habe ich mich dafür entschieden, mir Zeit für sie zu nehmen.</p>	<p>Beim Zuhören habe ich einen beruhigenden Atemrhythmus zugelassen, mir vorgestellt Mitgefühl zu verkörpern und ihr freundliche Wünsche geschickt.</p>	<p>Die Spannung im Körper ließ nach und mein Herz schmolz, während ich mich ihr zugewendet habe.</p>	<p>Mein erster Gedanke „Nicht jetzt!“, wandelte sich bald in „Ich wünschte, ich könnte sie trösten.“. Ich habe ihren Schmerz gefühlt und gleichzeitig den Mut, ihr beizustehen.</p>	<p>Ich fühle mich mit ihr verbunden. Ich bin froh, dass ich ihr ein wenig Zeit schenken konnte und bin ganz berührt von ihrer Umarmung, als sie mir fürs Zuhören gedankt hat.</p>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				

8.1 Evaluation des MBCL-Kurses

Was waren deine Erwartungen, als du dich für diesen Kurs angemeldet hast oder begonnen hast, mit diesem Buch zu arbeiten? Du kannst zu dem zurückblättern, was du auf dem Arbeitsblatt 0.1 „Gewünschte Entwicklungen“ geschrieben hast.

Was hast du auf dem Weg gelernt? Was war schwierig und was war hilfreich?

Was möchtest du fortsetzen? Welche formelle und informelle Praxis? Was könnte dir helfen?

Gibt es ein Symbol (z.B. ein kleines Objekt, eine Karte, ein Gedicht oder ein Zitat) das ausdrückt, wofür der Kurs steht und das dir in Zukunft als hilfreiche Erinnerung dienen kann?