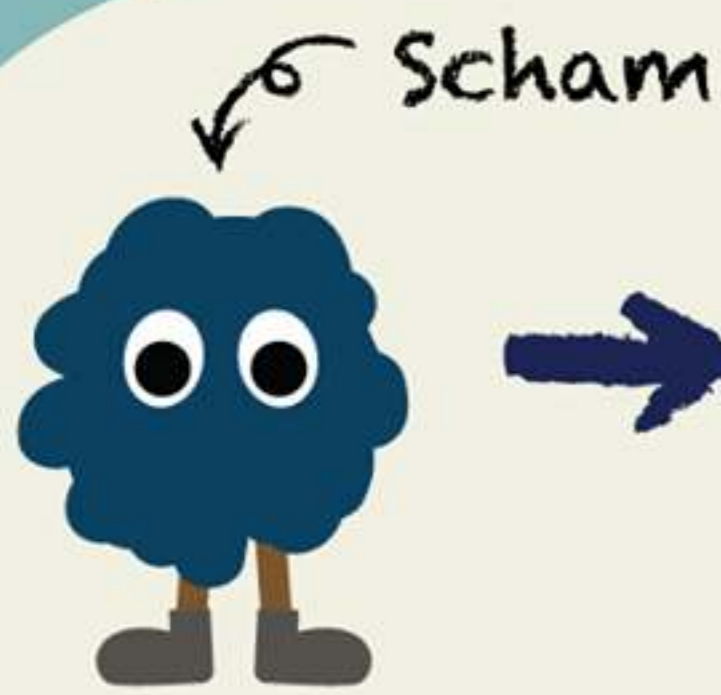


Wie aus Scham Mitgefühl mit Dir selbst werden kann



Schritt 1 VERSTEHE DAS WESEN DER SCHAM

Scham ist normal. Es ist die Reaktion des Gehirns auf die Gefahr eines Bindungsabbruchs.



Schritt 2 Benenne Scham

als das, was sie ist: eine Emotion. Dies zu benennen hilft, eine Distanz zwischen Dir und der Emotion herzustellen.



Schritt 3 Ersetze Bewertung durch Neugierde

Versuche mit Neugierde, statt mit Bewertung auf die Scham zu blicken. Das kann Dir helfen, eine Perspektive des Mitgefühls und des Verständnisses für Dich zu erlangen.



Schritt 4 Erkenne Deinen inneren Kritiker an

Dein innerer Kritiker verstärkt oft die Scham. Erinnerung ihn daran, dass Du im Prozess bist und noch übst.



Schritt 5 Übe, dir gegenüber hilfreich zu sein, statt Dich abzuwerten

Sprich mit Dir selbst, wie mit einem guten Freund. Frage Dich, welche Handlungen hilfreich sind, statt die zu wählen, die Deine Scham verstärken. Sei liebevoll mit Dir, wenn Dir das mal nicht gelingt.

