

# Selbstmitgefühl: der Schlüssel zu mentaler Stärke und Resilienz

Stärke - oft verbinden wir damit körperliche Robustheit oder geistige Unerschütterlichkeit. Doch wahre Stärke liegt tiefer, sie wurzelt im Selbstmitgefühl. Wie Brené Brown ([hier zum Thema Empathy auf Englisch](#)) treffend bemerkt, ist Selbstmitgefühl der Kern mentaler Stärke. Es bewahrt uns davor, in die Fallen der Scham, der Selbstkritik oder des Selbsthasses zu tappen.

Selbstmitgefühl ist die Kunst, freundlich und verständnisvoll zu sich selbst zu sein, besonders in Momenten des Scheiterns oder der Selbstzweifel. Es bedeutet, unsere Unzulänglichkeiten anzuerkennen und mit Einfühlungsvermögen auf Schwächen und Fehler zu reagieren, anstatt mit harter Selbstkritik.

## Warum Selbstmitgefühl so mächtig ist

Studien zeigen, dass Menschen, die Selbstmitgefühl kultivieren, selbstbewusster, leistungsbereiter und belastbarer sind. Sie setzen sich ehrgeizige Ziele, bleiben auch bei Hindernissen standhaft und sehen Rückschläge als Wachstumschancen. Ein Beispiel dafür ist Arnold Schwarzenegger - bekannt für seine Visionen, aber seine Fähigkeit, diese in die Realität umzusetzen, basieren auf ausgeprägtem Selbstmitgefühl.

## Selbstmitgefühl in die Tat umsetzen

Doch wie kann man Selbstmitgefühl entwickeln? Hier sind vier Gewohnheiten, die den Anfang machen könnten:

**Selbstgespräche:** Ersetze selbstkritische Gedanken durch einen freundlichen und verständnisvollen inneren Dialog. Behandle dich selbst so, wie du einen guten Freund behandeln würdest.

**Achtsamkeit:** Sei präsent und bewerte deine Erfahrungen nicht. Erlaube dir, deine Gefühle zu fühlen, ohne sie zu bewerten.

**Selbstfürsorge:** Gib Aktivitäten Priorität, die deine Selbstfürsorge fördern - wie Hobbys, ausreichend Ruhe und das Setzen gesunder Grenzen.

**Unterstützung suchen:** Wende dich in schwierigen Zeiten an vertrauenswürdige Freunde, Familienmitglieder oder an einen Coach.

## Abschließende Gedanken

Selbstmitgefühl ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine Quelle der Stärke. Es ermöglicht uns, besser mit den Höhen und Tiefen des Lebens umzugehen und uns von Rückschlägen rascher zu erholen. Indem wir lernen, uns selbst mit Mitgefühl zu begegnen, öffnen wir die Tür zu einem erfüllteren und widerstandsfähigeren Leben.