



fit4change
mit Corina Armoneit
Untere Rainstrasse 16
CH-5042 Hirschthal
corina_armoneit@hotmail.com
+41 (79) 240 64 27

JUNI / 2024
AUSGABE 24

Gedanken - Nugget zu: Selbstmitgefühl vs. Selbstoptimierung

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



Gegensätze oder schlicht unterschiedliche Herangehensweisen?

Folgt man der Ausgabe von Psychologie Heute, Januar 2023, und Kristin Neff, Pionierin i.S. Selbstmitgefühlforschung, ist Selbstmitgefühl ein „nach innen gerichtetes Mitgefühl“. Es bedeutet, sich selbst die Freundlichkeit und Fürsorge entgegen zu bringen, die man auch den besten Freunden zuteilwerden lässt. Selbstmitgefühl ist also nicht mit Selbstmitleid gleichzusetzen. Es umfasst vielmehr folgende Komponenten

- Selbstfreundlichkeit: Ich bringe mir selbst Verständnis, Güte und Ermutigung entgegen.
- Geteilte Menschlichkeit: Ich anerkenne, dass ich, wie auch andere, bisweilen leide.
- Achtsamkeit: Ich achte darauf darauf, wie es mir wirklich geht und akzeptiere meine Gefühle.

Ich frage mich folgendes: Wie wäre es, in einer Welt, die eher auf Selbstoptimierung, Perfektionismus und Leistung ausgerichtet ist und in der Folge der Wahrnehmungsfokus eher im Aussen liegt, einfach einmal den Wahrnehmungsfokus radikal nach innen zu richten? Und in den Dialog und Kontakt mit sich selbst zu treten? Sich mit sogenannten „Schwächen“ zu versöhnen? Und durch diese Selbstreflexion und Arbeit mit sich selbst Energie, Lust und Inspiration für die eigene, persönliche Weiterentwicklung zu gewinnen?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.