



3.4.2025

Ampel Übung

Achtsamkeit und Mitgefühl sind wie die beiden Flügel eines Vogels.

Klares Sehen und Mitgefühl werden traditionell als die zwei Flügel der Weisheit bezeichnet. Achtsamkeit und Mitgefühl sind die Basis für wirkliche Selbstfürsorge, die es in unserer komplexen Welt erlaubt, auf Belastungen zu reagieren, gesund zu bleiben und erfüllt zu leben.

	A + M	Achtsamkeit Mitgefühl für sich	Ja, es ist schwer. • Es ist in Ordnung, verletzlich zu sein. Z.B. „Ah, da ist Wut.“ • „Es ist okay, dass diese Wut da ist. Ich muss sie nicht verdrängen.“ • Stopp. Ich gebe mir einen Moment, um zu spüren, was wirklich da ist. • Ich bin sicher, auch wenn es unangenehm ist.
	P	Perspektivwechsel	Spüre deinen Körper. • Ich atme in den Bereich des Körpers, wo die Emotion spürbar ist. • Da ist (z.B.) Traurigkeit. Sie darf Raum haben wie ein Gast, der kommt und geht. • Wo spüre ich dies (die sekundäre Emotion) im Körper? • Was braucht dieses Gefühl?
	E	Emotionsregulation	Benenne dein Bedürfnis zur primären Emotion. • Welches ursprüngliche Gefühl (Angst, Ärger, Verletzung) steckt dahinter? • Ich erlaube dem Gefühl da zu sein, ohne es zu analysieren oder zu verändern. • Unsicherheit ist menschlich. Sie wird vorübergehen. • Ich nehme 3 bewusste Atemzüge.
	L	Leichtigkeit	Freude am Tun selbst. • Ich kann das Gefühl akzeptierend halten. Ich lege eine Hand auf mein Herz. • Möge ich mir Freundlichkeit schenken. • Möge ich mich so annehmen, wie ich gerade bin. • Ich lerne auf den Wellen von Gefühlen zu „surfen“, statt gegen sie zu kämpfen.