



**Tim Desmond**

# **Die Kunst des Selbstmitgefühls**

**Ein 14-Tage-Programm, um Ihre  
Beziehung zu sich selbst zu transformieren**

**arbor**



**Tim Desmond**

# **Die Kunst des Selbstmitgefühls**

Ein 14-Tage-Programm, um Ihre  
Beziehung zu sich selbst zu transformieren

arbor

Tim Desmond

# Die Kunst des Selbstmitgefühls

**Ein 14-Tage-Programm,**  
um Ihre Beziehung zu sich selbst  
zu transformieren

---

PRAXISBUCH

Aus dem amerikanischen Englisch von Karin Hein

Arbor Verlag   
Freiburg im Breisgau *arbor*

1. Auflage 2020

© 2017 by Tim Desmond

© 2018 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg by arrangement  
with W. W. Norton & Company, Inc., 500 Fifth Avenue, New York, NY 10110

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel: *The Self-Compassion Skills  
Workbook*

Lektorat: Mirjam Luthe

Hergestellt von [mediengenossen.de](http://mediengenossen.de)

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim,  
[www.brocom.de](http://www.brocom.de)

Alle Rechte vorbehalten

E-Book 2020

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

ISBN E-Book: 978-3-86781-358-7

# Inhalt

Wie Sie mit diesem Praxisbuch arbeiten

## **TEIL 1 Einführung ins Selbstmitgefühl**

- 1 Was ist Selbstmitgefühl?
- 2 Selbstmitgefühl ist eine Kunst
- 3 Wie Selbstmitgefühl aussieht: Lebenssituationen und Übungen

## **TEIL 2 Die Wegkarte zum Selbstmitgefühl**

*Schrittweise angeleitete Praxiseinheiten*

- 4 Navigieren anhand der Karte: *Die richtige Übung für Sie finden*
- 5 Die Übungen
  - Übung 1: Selbstmitfühlender BodyScan
  - Übung 2: Selbstakzeptanz
  - Übung 3: Das Leiden umarmen
  - Übung 4: Schmerz aus der Vergangenheit heilen
  - Übung 5: Tiefer einsteigen
  - Übung 6: Wenn Mitgefühl schwerfällt
  - Übung 7: Natürliches Mitgefühl
  - Übung 8: Freude kultivieren

## **TEIL 3 Pflegen und Bewahren**

*Ein Leben in Selbstmitgefühl*

- 6 Tägliches Üben: Frieden bei jedem Schritt
- 7 Den Körper pflegen
- 8 Mitgefühl und Selbstmitgefühl in Beziehungen

Journal für Ihre Reflexionen

Journal für Ihre weitere Praxis: Tag 15 und darüber hinaus

Anmerkungen

Danksagung

Über den Autor

## Wie Sie mit diesem Praxisbuch arbeiten

Schon ein 14-Tage-Training in Selbstmitgefühl kann signifikante und messbare Veränderungen im Gehirn, bei Denkgewohnheiten und im Verhalten erzeugen. Die hier enthaltenen Übungen sind in präzisen randomisierten Kontrollversuchen getestet worden (analog dazu, wie die Pharmaindustrie ein neues Medikament testet) und es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es nicht mehr als 30 Minuten pro Tag braucht, um echte und nachhaltige Veränderungen zu erzielen.<sup>1</sup>

In **Teil I** des Buches geht es um Ihre Vorbereitung. Es wird erklärt, was Selbstmitgefühl ist, warum es so bedeutsam ist und wie es sich in unterschiedlichen Situationen darstellt. Das konzeptionelle Verständnis dessen, was Mitgefühl ist, bereitet Sie darauf vor, mit dem praktischen Training zu beginnen.

**Teil II** ist das eigentliche Programm - Ihr praktisches Training zur Entwicklung von Selbstmitgefühl. Ich empfehle Ihnen, diesem Zweck 14 Tage lang pro Tag 30 Minuten Zeit zu widmen. Wahrscheinlich finden Sie am Ende dieser Periode, dass Sie sich emotional stabiler und wohler fühlen. Sie werden feststellen, dass Freude leichter aufkommt und dass Ihre Ängste und Befürchtungen schneller vorübergehen. Wenn Sie die Vorteile des Selbstmitgefühls-

Trainings einmal an sich selbst erleben, möchten Sie vielleicht den Entschluss fassen, mit den Übungen auf Dauer fortzufahren.

Falls Ihnen 30 Minuten am Tag zuviel sind oder falls Sie sich nicht auf tägliches Üben an 14 aufeinander folgenden Tagen einlassen können, *tun Sie einfach das, was Ihnen möglich ist*. Ein fünfminütiges Üben ist viel besser als gar kein Üben.

Jede Trainingseinheit folgt der „Wegkarte zum Selbstmitgefühl“, die ausführlich in [Kapitel 4](#) erklärt wird. Sie beginnen jede Sitzung oben auf der Karte und werden zu der für Sie passenden Übung weitergeleitet, abhängig davon, wie Sie sich fühlen und auf eine Übung reagieren. Bei jeder Übungsanleitung ist auch eine dazugehörige Audioaufnahme angegeben, die Ihnen – in englischer Sprache – aus dem Begleitangebot „Guided Meditations for Self-Compassion“ in englischer Sprache unter [www.selfcompassionworkbook.com](http://www.selfcompassionworkbook.com) zur Verfügung steht und heruntergeladen werden kann.

Wenn Sie eine bestimmte Übung durchgehen, ist es völlig normal, dass Schwierigkeiten auftauchen. Das ist kein Problem. Vielmehr ist das der Grund, warum dieses Buch so angelegt ist, wie es ist. Falls Ihnen eine bestimmte Übung Schwierigkeiten bereitet, springen Sie zum Ende des Abschnitts vor und finden dort eine spezifische Anleitung, was Sie als nächstes tun können.

Wir wissen, dass die Ausbildung jeder neuen Fertigkeit der Übung bedarf. Wenn Sie Klavier spielen wollen, müssen Sie Zeit und Energie investieren, um es zu erlernen. Genau wie ein Buch für Selbstunterricht am Klavier verlangt dieses

Praxisbuch, dass Sie die Übungen in **Teil II** tatsächlich durchführen, um davon profitieren zu können. Je mehr Sie üben (und umso regelmäßiger), umso mehr werden Sie von den Übungen Nutzen tragen. Die Empfehlung, 30 Minuten täglich 14 Tage lang zu üben, gründet sich auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen. Doch wenn Sie keine 30 Minuten einrichten können, tun Sie das, was Ihnen möglich ist.

**Teil III** handelt davon, wie Sie Selbstmitgefühl in alle Lebensbereiche einbringen können. Dieser Teil soll Sie inspirieren, die Methoden für bessere Gesundheit, Frieden und Glückseligkeit, zum eigenen Nutzen wie auch dem Nutzen anderer weiter anzuwenden.

Ich hoffe, Sie finden dieses Buch hilfreich für Ihr Leben. Unterschiedliche Übungen sind für unterschiedliche Menschen zu unterschiedlichen Zeiten von Nutzen. Falls also etwas von dem, was Sie hier lesen, nicht auf Sie zutrifft, lassen Sie es einfach außen vor und gehen weiter. Die nächste Übung könnte hilfreicher sein. Ebenso gilt, dass eine Übung, die an einem Tag Stress bereitet, sich einige Tage später befreiend auswirken könnte. Wenn Sie den Willen zum Experimentieren mitbringen, werden Sie sicher Wege finden, wie Sie von den Übungen profitieren können.



**TEIL I**

# **Einführung ins Selbstmitgefühl**

# 1

## Was ist Selbstmitgefühl?

**Selbstmitgefühl ist einfach das, wonach es klingt.** Es bedeutet, mitfühlend mit sich selbst zu sein. Es bedeutet zu feiern und sich zu freuen, wenn das Leben gut zu uns ist, aber auch, gütig und nachsichtig mit sich zu sein, wenn es hart ist.

Ein Großteil unseres Schmerzes stammt daher, dass wir uns und andere kritisieren. Wir fühlen uns von ihnen abgetrennt, beschämt und allein. Vielleicht können wir auf ein bestimmtes schlimmes Ereignis zeigen, das uns zugestoßen ist, oder wir fühlen uns vielleicht schon ängstlich und deprimiert, seit wir zurückdenken können. Vielleicht glauben wir, dass das Leben anders sein sollte, als es ist, oder dass wir nicht liebenswert sind, solange wir nicht das loswerden, wovon wir meinen, es sei verkehrt mit uns.

Aber andererseits ist es möglich, dass wir uns, genauso wie wir sind, geliebt, akzeptiert und wertgeschätzt fühlen. Wir können – in tiefster Seele – wissen, dass wir von Grund auf in Ordnung sind – und sogar mehr als das. Irgendwo in uns gibt es eine weise Stimme, die weiß, dass wir wunderschöne und einmalige Menschenwesen sind. Wir können lernen, diese Stimme zu hören und ihr zu glauben.

Das ist genau das, was ich mit Selbstmitgefühl meine. Selbstmitgefühl ist das Wiedererkennen, dass wir

liebenswerte Wesen sind, ganz gleich was in unserem Leben geschieht. Wenn alles gut läuft, erlaubt uns das Selbstmitgefühl, Freude zu empfinden. Wenn wir leiden oder eine Notlage durchmachen, wird das Selbstmitgefühl zu einer gütigen und unterstützenden Stimme in uns, die uns Schönheit und Bedeutung finden hilft.

## **Selbstmitgefühl in meinem Leben**

Ich wuchs in und um Boston mit einer alleinerziehenden Mutter auf, die Alkoholikerin war. Wir hatten immer Geldsorgen, und als ich Teenager war, waren wir einen Sommer lang obdachlos. Als ich zum College kam, trug ich einen Riesensack voll Ärger, Trauer und Einsamkeit mit mir herum.

Im College wurde ich durch den vietnamesischen buddhistischen Lehrer Thich Nhat Hanh in die Übung des Selbstmitgefühls eingeführt. Ich erkannte unmittelbar, dass das genau das war, was in meinem Leben gefehlt hatte. In dem Maße, wie ich tiefer in die Übungen eindrang, erlebte ich größeren Frieden, Freude und Freiheit, als ich je für möglich gehalten hätte.

Das Selbstmitgefühl hat mein Leben völlig verwandelt. Von jemandem mit einer geballten Last an Leiden und Selbstzerstörungswut wurde ich zu jemandem, der heute viel Frieden kennt und sich an sehr viel Harmonie und Nähe in Beziehungen erfreut.

Aber wie funktioniert das? Es ist ja nicht so, dass Selbstmitgefühl ein magischer Schutzschild wäre, der uns vor Schlechtem bewahrt oder davor, dass wir jemals trauern

müssen. Selbstmitgefühl erlaubt uns, uns gut um uns selbst zu kümmern, wenn wir mit den unvermeidlichen Schwierigkeiten des Lebens konfrontiert sind. Ängstlichkeiten, Frustrationen und Einsamkeit werden auch weiterhin auftauchen, aber das Selbstmitgefühl führt dazu, dass wir nicht darin steckenbleiben. Wir können unser eigenes Leiden umarmen, so wie eine Mutter ihr Neugeborenes hält, und schon bald werden wir uns wieder besser fühlen.

In meinem Leben habe ich gelernt, dass wahrer innerer Frieden und Freiheit dadurch entstehen, dass ich fähig werde, mich unter allen Umständen zu lieben und zu akzeptieren. Ich weiß - aus der wissenschaftlichen Forschung und meiner eigenen Erfahrung -, dass es möglich ist, ganz gleich wieviel Schmerz und Negativität ich in mir herumtrage, Selbstmitgefühl zu entfalten. Dieses Praxisbuch enthält alle Bausteine, die Sie brauchen, um damit zu beginnen.

Ich entschloss mich, Therapeut zu werden, weil ich das, was mir in meinem eigenen Leben so sehr geholfen hat, mit anderen teilen wollte, besonders mit Menschen, die in seelischen bzw. emotionalen Schmerzen feststecken. Ich hoffe, dass Ihnen diese Übungen genauso so viel geben können wie mir.

## **Selbstmitgefühl - wenn es im Leben gut läuft und wenn es schwerfällt**

Die folgenden Übungen werden Ihnen helfen, den Unterschied zwischen Selbstmitgefühl und anderen Haltungen zu erkennen.

<b>Wenn es im Leben gut läuft ...</b>	
Während Sie die folgenden Aussagen lesen, achten Sie darauf, welche in Ihnen anklingen und kreisen Sie sie ein. Das sind Haltungen, die entstehen können, wenn es gut läuft.	
<b>Selbstkritische Haltung (Beispiele)</b>	<b>Selbstmitfühlende Haltung (Beispiele)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich verdiene es nicht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich verdiene Gutes, genau wie alle anderen auch.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es bedeutet, dass bald etwas Schlimmes passiert.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich weiß nicht, was die Zukunft bringt, aber ich bin froh, dass es jetzt so läuft.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Leute werden merken, dass ich nicht echt bin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn die Leute mich wirklich verstünden, würden sie mich mögen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Leute werden mich hassen, wenn sie mein Glück sehen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn die Leute auf mich neidisch sind, haben sie nicht gelernt, das Schöne in ihrem eigenen Leben zu erkennen.</li> </ul>

Wenn es im Leben gut läuft, gestattet uns das Selbstmitgefühl, dass wir uns ohne Schuldgefühle freuen können. Wir wissen, dass wir Gutes verdienen – nicht, weil wir besser wären als andere, sondern einfach, weil wir menschliche Wesen sind. Wir müssen uns das Mitgefühl

nicht erst verdienen. Es stammt aus der Erkenntnis, dass jeder mit grundlegender Menschenwürde geboren wird.

<b>Wenn das Leben schwerfällt ...</b>	
<p>Während Sie die folgenden Aussagen lesen, achten Sie darauf, welche in Ihnen anklingen und kreisen sie ein. Das sind Haltungen, die entstehen können, wenn das Leben schwerfällt.</p>	
<b>Selbstkritische Haltung (Beispiele)</b>	<b>Selbstmitfühlende Haltung (Beispiele)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich verdiene das Leiden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich weiß, dass jeder ab und zu leidet. Wenn wir leiden, brauchen wir Liebe und Unterstützung.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es geschieht so, weil ich ein Versager (oder schlechter Mensch o.ä.) bin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn das Leben mich prüft, kann ich daraus lernen und wachsen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn ich nicht so dumm und unfähig wäre, würde mir das nicht passieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Menschen erfahren Leiden, ganz gleich wie tugendhaft sie sind.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein gesamtes Leben ist Schmerz und Enttäuschung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganz gleich, was ich tue, bringt das Leben Schwierigkeiten. Aber es bringt auch viel Schönes mit sich, das ich nicht ignorieren will.</li> </ul>

Selbstmitgefühl ist dann besonders wichtig, wenn wir mit Herausforderungen umgehen müssen. Wenn wir gerade wirklich mit uns kämpfen - Angst haben, uns deprimiert, voller Wut oder einsam fühlen - sind Verständnis und Liebe das, was wir am meisten brauchen. Das Problem ist, wir können uns nicht immer auf die anderen verlassen, dass sie für uns da sind, wenn wir sie brauchen. Und selbst wenn wir

ein gutes Beziehungsnetz haben, fällt es vielen von uns schwer, sich zu öffnen und die Liebe von anderen anzunehmen.

Doch wenn wir eine Quelle tiefen Verstehens und Mitgefühls in uns selbst entwickeln können, wird sie immer da sein, wenn wir sie brauchen. Sie wird zum Fundament für größere Stärke, Resilienz und Seelenfrieden. Und glücklicherweise ist das jedem möglich, der den Willen zum Üben hat.

## SELBSTMITGEFÜHL – GESCHICHTE: **Jared ist nicht allein**

---

Jared schlug sich mit Einsamkeitsgefühlen herum, seit er klein war. Ständig mühte er sich ab, Freunde zu finden und empfand, dass er anders war als all die anderen Kinder in der Schule.

Doch mit dem Erwachsensein verbesserte sich sein Leben ganz erheblich. Im Allgemeinen schienen seine Kollegen ihn zu mögen und er hatte eine verbindliche Beziehung mit einer netten Frau. Trotzdem litt er noch darunter, wenn ihn Anfälle von Einsamkeit überkamen, die an eine klinische Depression grenzten. Er fühlte sich dann wie ein Betrüger und befürchtete, dass jeder sein Schauspiel durchschauen und ihn abweisen würde.

In einem Meditationsretreat lernte Jared durch die folgende Übung etwas über Selbstmitgefühl. Er legte die Hand auf sein Herz und sagte sich: „Es ist verständlich, dass du dich einsam fühlst. Du warst so lange in deinem Leben allein. Aber das war nicht deine Schuld. Du warst in eine ungünstige Situation hineingeboren und bekamst nicht die Unterstützung, die du brauchtest. Du warst immer liebenswert, und die Menschen in deinem Erwachsenenleben können das sehen.“

Diese Übung erlebte er als zutiefst heilsam und begann, sie fast jeden Tag zu machen. Er entdeckte, dass immer, wenn sich die Einsamkeit anbahnte, 15 Minuten im Selbstmitgefühl ausreichten, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

---

## **Wie unterscheidet sich Selbstmitgefühl von Selbstachtung?**

Wir alle wissen, dass eine *geringe Selbstachtung* nicht gut ist. Sie steht in Zusammenhang mit so ziemlich jeder Art von psychischen Gesundheitsstörungen. Doch nicht jeder weiß, dass eine *hohe Selbstachtung* auch zum Problem werden kann.

Selbstachtung bedeutet, sich selbst positiv zu beurteilen oder einzuschätzen. Man glaubt, dass man als Mensch gut ist und identifiziert sich mit seinen Stärken. Die Forschungen belegen jedoch, dass für die meisten Menschen der Glaube, gut zu sein, eng verbunden ist mit dem Glauben, besser zu sein als andere.

Das ist das Hauptproblem, wenn wir uns zu sehr auf unsere Selbstachtung konzentrieren. Wenn ich glauben muss, ich sei besser als andere, um eine hohe Selbstachtung zu haben, führt es eher dazu, dass ich andere kritisiere und Angst davor habe, anderen meine Schwächen zu zeigen. Es kann sein, dass ich zu konkurrenzbetont werde und zu empfindlich bei negativem Feedback.

Andererseits kümmern wir uns nicht darum, ob wir besser, schlechter oder gleich im Verhältnis zu anderen sind, wenn wir Selbstmitgefühl empfinden. Selbstmitgefühl heißt einfach, mit sich selbst in einer gütigen und vergebenden Haltung umzugehen, ganz gleich, was geschieht.

Wenn wir uns mit Selbstgefühl auf uns selbst beziehen, gibt es keinen Grund, auf andere herunterzuschauen. Wir haben keine Angst vor gelegentlichem Versagen, weil wir das als wertvolle Gelegenheiten zum Lernen sehen, und nicht als Bedrohung unseres Selbstwertes. Tatsächlich haben Forscher herausgefunden, dass Selbstmitgefühl unsere Motivation zum Erfolg erhöht, weil wir nicht so besorgt sind, keine Fehler zu machen. Wir brauchen nicht vollkommen zu sein, um liebenswert zu sein.

## SELBSTMITGEFÜHL – GESCHICHTE: **Abschied vom Perfektionismus**

---

Karen ist Journalistin und arbeitet für eine der erstklassigsten Zeitungen im Land. Sie ist intelligent und fleißig, lächelt aber selten. Karen gestand ihrer Therapeutin, dass sie sich innerlich oft äußerst unsicher und leer fühlt. Sie arbeitet 80 Stunden oder länger pro Woche und erklärte, dass sie sich deprimiert zu fühlen beginnt, sobald sie von der Arbeit frei nimmt.

Karens Therapeutin entschloss, mit ihr daran zu arbeiten, mehr Selbstmitgefühl zu entwickeln. Sie bat Karen, über eine kürzliche Enttäuschung in ihrem Leben zu sprechen, und Karen antwortete, dass sie sich schlecht fühlte, als sie gestern von ihrem Herausgeber eine Email-Anfrage bekam, ob sie irgendwelche neuen Berichte hätte, die sie einreichen könnte. Das hatte sie nicht, und sie schilderte, wie sie große Panik bekam. Ihr Selbstgespräch lautete etwa so: „Was ist bloß los mit dir? Gleitet es dir aus den Händen? Schreib einfach einen Bericht und mach' ihn gut! Sei nicht kindisch!“ Karens Gesicht war voller Anspannung, als sie von der Tortur erzählte.

Karens Therapeutin ging mit ihr die „Wegkarte zum Selbstmitgefühl“ durch ([Teil II](#) im Buch), und Karen verstand, dass sie diese Selbstkritik benutzte, um sich zum Erfolg zu motivieren. Die Kritik war jedoch so stark geworden, dass sie die Oberhand gewann. Sie stellte sich nun vor, wie sie die Email ihres Herausgebers las und sich dabei zuredete: „Liebe Karen, ich weiß, du hast Angst

zu versagen, und dass ist in Ordnung so. Jeder fühlt ab und zu Angst. Ich weiß auch, dass du gelungene Berichte schreiben willst, und das ist wunderbar. Du solltest einen großartigen Bericht schreiben, weil du es so willst, nicht, weil du befürchtest, wertlos zu sein, wenn du es nicht schaffst. Ich liebe dich so oder so.“

Es dauerte seine Zeit, bis Karen diese Art Selbstzuspruch verinnerlichen konnte und entdeckte, dass sie produktiver war als je zuvor, besonders jetzt, weil sie entspannen konnte.

---

## **Ist Selbstmitgefühl jemals schlecht?**

Die kurze Antwort lautet *nein*.

Die längere Antwort lautet, dass viele Menschen meinen, sie würden Selbstmitgefühl praktizieren, während sie in Wirklichkeit etwas ganz anderes betreiben. Obwohl echtes Selbstmitgefühl immer hilfreich ist, sind da einige Schwindler unterwegs, die Schaden anrichten können. Hier einige dieser Schwindler:

- **Selbstindulgenz:** Der Ausdruck Genusssucht oder „Selbstindulgenz“, - von „Indulgenz“, in der Bedeutung von Nachsicht, Milde, Toleranz, Schonung abgeleitet - wird im englischen Wörterbuch (Merriam-Webster) definiert als „exzessives oder ungezügelter Nachgeben oder Belohnen der eigenen Gelüste, Wünsche oder Launen“. Er impliziert, dass hier die Bereitschaft fehlt, sich um sinnvolle Veränderung an sich oder der Welt zu bemühen. Rückzug von der Welt ohne eine Anstrengung, sich oder seine Umstände verbessern zu wollen, hat nicht wirklich viel mit echtem Selbstmitgefühl gemeinsam.

Obwohl Selbstmitgefühl auf dem Verständnis beruht, dass man, so wie man gerade ist, völlig liebenswert ist, wird man es dennoch wertvoll finden, sein Leben durch Wachstum zu verbessern. Wenn Sie Selbstmitgefühl haben, *müssen* Sie nichts an sich ändern, sondern Sie *mögen es*, (innerlich) zu wachsen. Zum Wachstum gehört oft, dass wir Anstrengungen unternehmen (das erlaubt aber durchaus auch Ruhephasen, in denen Sie *einfach sein* können, wenn es das ist, was Sie am ehesten brauchen). Dagegen ist in der Selbstindulgenz die irrige Annahme enthalten, man würde nicht so akzeptiert, wie man ist, sobald man sich eingesteht, dass man im Leben noch dazulernen hat. Selbstmitgefühl aber enthält die Einsicht, dass wir ständig dazulernen können, und dass Lernen und Wachstum zu den Grundbausteinen des Lebens gehören.

- **Selbstmitleid:** Selbstmitleid wird definiert als „übermäßiges, in die eigenen Sorgen vertieftes Unglücklichsein“. Das impliziert den Glauben, man sei schwach und unfähig, seine Situation zu verbessern. Der Ausdruck *Selbstmitleid* suggeriert, dass das Leben etwas sei, das einem geschieht, dass man Opfer der Umstände ist und bei der Gestaltung seiner Erfahrungen keine aktive Rolle innehat. Das ist nicht dasselbe wie Selbstmitgefühl. Mit Selbstmitgefühl sind Sie sich bewusst, dass Sie zu Großem fähig sind. Wie jeder Mensch haben Sie Stärken und Schwächen und können, wenn Sie so wollen, auch neue Stärken ausbilden. Um der Liebe wert zu sein, brauchen Sie nicht in jeder Hinsicht Stärke zu beweisen, aber zur Selbstliebe gehört