

Übung zur Selbsteinschätzung: Selbstakzeptanz / Selbstmitgefühl – eine Bestandsaufnahme

Ich möchte gerne einen Fragebogen mit auf den Weg geben, der Ihnen helfen kann herauszufinden, wie stark Selbstakzeptanz bei Ihnen ausgeprägt ist. Er basiert auf den Publikationen zum Selbstmitgefühl von Kristin Neff, die ich Ihnen im nächsten Kapitel noch ein wenig näherbringen möchte. Kreisen Sie jetzt bei allen Fragen jeweils die Ziffer ein, die am besten auf Sie zutrifft.

Teil A

1. Wenn mir etwas Schmerzhaftes widerfährt, bemühe ich mich, die Situation aus einer ausgleichenden Perspektive zu betrachten.
1 = so gut wie nie / 2 = selten / 3 = häufig / 4 = sehr oft / 5 = so gut wie immer
2. Ich strebe danach, meine Schwächen als einen natürlichen Teil des Menschseins zu akzeptieren.
1 = so gut wie nie / 2 = selten / 3 = häufig / 4 = sehr oft / 5 = so gut wie immer
3. Ich bemühe mich, den Teilen meiner Persönlichkeit, die mir weniger gefallen, mit Geduld und Verständnis zu begegnen.
1 = so gut wie nie / 2 = selten / 3 = häufig / 4 = sehr oft / 5 = so gut wie immer
4. Fühle ich mich unzulänglich, halte ich mich daran fest, dass sicher viele Menschen ähnliche Gefühle haben.
1 = so gut wie nie / 2 = selten / 3 = häufig / 4 = sehr oft / 5 = so gut wie immer
5. Bringt mich etwas aus dem Gleichgewicht, versuche ich, meine Gefühle zu stabilisieren.
1 = so gut wie nie / 2 = selten / 3 = häufig / 4 = sehr oft / 5 = so gut wie immer
6. In herausfordernden Zeiten Sorge ich gut für mich selbst, bin freundlich zu mir und schenke mir das nötige Maß an Zuwendung.
1 = so gut wie nie / 2 = selten / 3 = häufig / 4 = sehr oft / 5 = so gut wie immer

Teil B

1. Wenn ich bei etwas, das mir wichtig ist, scheitere, fühle ich mich unzulänglich.
1 = So gut wie immer / 2 = sehr oft / 3 = häufig / 4 = selten / 5 = so gut wie nie
2. Bin ich niedergeschlagen, neige ich dazu, mich auf alle negativen Aspekte zu konzentrieren.
1 = So gut wie immer / 2 = sehr oft / 3 = häufig / 4 = selten / 5 = so gut wie nie
3. Empfände ich mich als unzulänglich, dann fühle ich mich oft allein mit meinem Versagen.
1 = So gut wie immer / 2 = sehr oft / 3 = häufig / 4 = selten / 5 = so gut wie nie
4. Geht es mir nicht gut, denke ich oft, dass die meisten anderen Menschen vermutlich glücklicher und zufriedener sind als ich.
1 = So gut wie immer / 2 = sehr oft / 3 = häufig / 4 = selten / 5 = so gut wie nie

5. Mit meinen eigenen Fehlern und Unzulänglichkeiten gehe ich hart ins Gericht.

1 = So gut wie immer / 2 = sehr oft / 3 = häufig / 4 = selten / 5 = so gut wie nie

6. Ich bin unnachgiebig und ungeduldig mit den Eigenschaften meiner Persönlichkeit, die mir nicht gefallen.

1 = So gut wie immer / 2 = sehr oft / 3 = häufig / 4 = selten / 5 = so gut wie nie

Auswertung des Tests:

Schritt 1: Ermitteln Sie Gesamtpunktzahl, d. h. die Summe aller 12 Antworten.

Schritt 2: Teilen Sie die Gesamtpunktzahl durch 12 (= Ihr individueller Durchschnittswert).

Interpretation des Ergebnisses:

Sie können Ihren individuellen Durchschnittswert auf einer Skala von 1 bis 5 entsprechend einordnen.

1 bis 2,5: Wenig Selbstmitgefühl

2,5 bis 3,5: Durchschnittliches Selbstmitgefühl

3,5 bis 5,0: Hoher Grad an Selbstmitgefühl

Zur Orientierung: Der allgemeine Durchschnittswert für Selbstmitgefühl liegt in etwa bei 3,0.

Fragebogen zur Selbstreflexion: Wie verbunden sind Sie mit sich selbst?

Bitte nehmen Sie sich Zeit, jede Frage ehrlich und nach bestem Wissen zu beantworten.

Teil I. Momentane Verbindung zum eigenen Selbst

1. Wie oft nehmen Sie sich bewusst Zeit, um in sich hineinzuhorchen?

- A. Täglich
- B. Mehrmals pro Woche
- C. Selten
- D. Nie

2. Wie gut können Sie Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse benennen?

- A. Sehr gut
- B. Gut
- C. Mäßig
- D. Kaum oder gar nicht

3. Wie oft fühlen Sie sich im Einklang mit Ihren Werten und Überzeugungen?

- A. Fast immer
- B. Häufig
- C. Selten
- D. Nie

4. Wie sehr vertrauen Sie bei wichtigen Entscheidungen auf Ihre Intuition?

- A. Sehr stark
- B. Oft
- C. Manchmal
- D. Selten oder nie

5. Wie oft fühlen Sie sich emotional ausgeglichen und in sich ruhend?

- A. Fast immer
- B. Häufig
- C. Selten
- D. Nie

Teil II: Der gegenwärtige Faden zu Ihrem Inneren

1. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie den Kontakt zu Ihren eigenen Bedürfnissen verlieren?

- A. Nie
- B. Selten
- C. Oft
- D. Sehr oft

2. Wie stark spüren Sie das Bedürfnis, Ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu stärken?

- A. Überhaupt nicht
- B. Kaum
- C. Mittelmäßig
- D. Sehr stark

3. Wie oft haben Sie den Eindruck, dass äußere Einflüsse Ihre Entscheidungen mehr prägen als Ihre inneren Überzeugungen?

- A. Nie
- B. Selten
- C. Oft
- D. Sehr oft

4. Wie wichtig wäre es für Sie, wieder mehr im Einklang mit sich selbst zu leben?

- A. Gar nicht wichtig
- B. Wenig wichtig
- C. Wichtig
- D. Sehr wichtig

5. Wie oft fühlen Sie sich gestresst oder unzufrieden, ohne genau zu wissen, warum?

- A. Nie
- B. Selten
- C. Oft
- D. Sehr oft

Auswertung:

- **Überwiegend A:** Sie scheinen eine starke Verbindung zu sich selbst zu haben. Pflegen Sie weiterhin Ihre Selbstreflexion und Achtsamkeit.
- **Überwiegend B:** Sie haben eine gute Verbindung zu sich selbst, jedoch gibt es Raum für eine intensivere Selbstwahrnehmung.
- **Überwiegend C:** Ihre Verbindung zu sich selbst könnte gestärkt werden. Überlegen Sie, wie Sie mehr Zeit für Selbstreflexion und innere Einkehr schaffen können.
- **Überwiegend D:** Es könnte an der Zeit sein, sich intensiv mit Ihrer inneren Verbindung zu beschäftigen. Das Erkunden Ihrer eigenen Bedürfnisse und Gefühle könnte Ihnen helfen, wieder mehr Balance zu finden.

Reflexionsbogen für die Wiederaufnahme alter Kontakte

Teil I: Aktuelle Reflexion über alte Kontakte

Schritt 1: Wer waren wichtige Menschen in Ihrer Vergangenheit?

- Listen Sie drei bis fünf Personen auf, die in einem bestimmten Lebensabschnitt (Schule, Studium, frühere Arbeit, etc.) eine bedeutende Rolle gespielt haben.

■ Person 1: _____

■ Person 2: _____

■ Person 3: _____

■ Person 4: _____

■ Person 5: _____

Schritt 2: Welche Gefühle verbinden Sie mit diesen Personen heute? (Z. B. Freude, Glück, Sehnsucht, Neutralität, Bedauern)

■ Person 1: _____

■ Person 2: _____

■ Person 3: _____

■ Person 4: _____

■ Person 5: _____

Schritt 3: Wie wichtig war die Beziehung zu diesen Menschen damals für Sie?

- Welche Rolle haben sie in Ihrem Leben gespielt? (Freundin, Mentor, Kommilitonin, Reisepartner)

■ Person 1: _____

■ Person 2: _____

■ Person 3: _____

■ Person 4: _____

■ Person 5: _____

Schritt 4: Aus welchen Gründen hat der Kontakt nachgelassen?

- Notieren Sie mögliche Gründe wie Zeitmangel, Familiengründung, Umzug, andere Interessen etc.

■ Person 1: _____

■ Person 2: _____

■ Person 3: _____

■ Person 4: _____

■ Person 5: _____

Teil II: Wiederaufnahme von Kontakten

Schritt 1: Welche dieser Beziehungen möchten Sie wieder aufleben lassen?

Person 1: Ja Nein

Person 2: Ja Nein

Person 3: Ja Nein

Person 4: Ja Nein

Person 5: Ja Nein

Schritt 2: Warum möchten Sie diesen Kontakt wieder aufnehmen?

■ Was erhoffen Sie sich von der erneuten Verbindung? (z. B. Unterstützung, Freude, alte Erinnerungen teilen)

■ Person 1: _____

■ Person 2: _____

■ Person 3: _____

■ Person 4: _____

■ Person 5: _____

Schritt 3: Welche Schritte können Sie unternehmen, um die Verbindung wiederherzustellen?

(z. B. Nachricht schreiben, ein Treffen vorschlagen)

■ Person 1: _____

■ Person 2: _____

■ Person 3: _____

■ Person 4: _____

■ Person 5: _____

Schritt 4: Wie könnte sich Ihr Leben positiv verändern, wenn diese Person(en) wieder Teil Ihres Alltags wäre(n)?

■ Person 1: _____

■ Person 2: _____

■ Person 3: _____

■ Person 4: _____

■ Person 5: _____

Teil III: Reflexion über die emotionale Wirkung

Schritt 1: Wie fühlt es sich an, über diese Kontakte nachzudenken? Welche Emotionen steigen in Ihnen auf?

- Gefühle: _____

Schritt 2: Haben Sie das Bedürfnis, alte Missverständnisse oder Konflikte aufzuklären?

- Ja / Nein: _____
- Falls ja, welche Konflikte möchten Sie gern ansprechen?

Schritt 3: Was könnten Sie durch diese Menschen über sich selbst erfahren oder lernen?

- Person 1: _____
- Person 2: _____
- Person 3: _____
- Person 4: _____
- Person 5: _____

Ihr persönliches Fazit hinsichtlich der Wiederaufnahme von Kontakten:

- Welche Kontaktaufnahme ist Ihnen am wichtigsten?

- Was könnte Ihr erster Schritt zur Kontaktaufnahme innerhalb der nächsten 72 Stunden sein?

Lückentext: 15 Gebote der Freundschaft

Eine Freundschaft lebt vom Geben und Nehmen sowie von gegenseitigem (1) _____ in schlechten Zeiten. Wichtig ist, dass man nicht nur in guten Momenten füreinander da ist, sondern sich auch in schwierigen Phasen unterstützt. Gleichzeitig sollte man darauf achten, den (2) _____ zu halten und sich regelmäßig Zeit füreinander zu nehmen, um die Verbindung lebendig zu gestalten. Ebenso entscheidend ist es, eigene (3) _____ und Gedanken offen miteinander zu teilen, um eine tiefere Bindung zu schaffen.

Vertrauen ist ein Grundpfeiler jeder Freundschaft: Anvertraute Informationen sollten stets (4) _____ werden, um das Vertrauen nicht zu erschüttern. Zudem trägt eine positive Grundhaltung dazu bei, dass es möglich ist, (5) _____ ins Spiel zu bringen, auch wenn die Umstände schwierig und die Sichtweisen festgefahren sind.

Ein weiterer wesentlicher Aspekt ist die soziale Bestätigung: In Freundschaften ist es wichtig, sich in den wesentlichen Eigenschaften des (6) _____ und der Zugehörigkeit zu unterstützen, sodass sich jede und jeder geschätzt fühlt. Dabei gehört es auch dazu, aktiv zuzuhören und (7) _____ zu schenken, ohne sofort zu unterbrechen oder abzulenken.

Neben dem Zuhören ist es wichtig, dem Freund (8) _____ und emotionale Unterstützung zu geben, wenn er diese braucht. Auch in schwierigen Situationen sollte man die Freundin vor (9) _____ schützen, besonders wenn Kritik unangebracht oder verletzend ist. Natürlich gehört auch dazu, Neuigkeiten und Veränderungen im eigenen Leben zu (10) _____, um den anderen auf dem Laufenden zu halten.

Ein weiteres Gebot ist, den Rat der anderen zu (11) _____, um zu zeigen, dass man ihre Meinung wertschätzt. Gemeinsame Aktivitäten spielen ebenfalls eine wichtige Rolle in der Pflege einer Freundschaft – deshalb sollte man regelmäßig Zeit finden, um (12) _____ zu unternehmen.

Lachen und Freude sind ebenfalls unverzichtbar: Miteinander (13) _____ und Spaß zu haben, stärkt das Band der Freundschaft. Frotzelnde abwertende Bemerkungen oder unnötige Kritik sollten vermieden werden, um die positive Atmosphäre nicht zu beeinträchtigen. Stattdessen gilt es, zugewandt zu sein und (14) _____ auf die Gefühle des anderen zu nehmen.

Zu guter Letzt ist es wichtig, der anderen (15) _____ zu gewähren und ihre Freundschaften oder Partner zu respektieren. Auch in einer engen Freundschaft sollten beide Seiten Raum für sich selbst und für andere Beziehungen haben.

Reflexionsbogen: Neue (alte) Wege im Aufbau und Aufrechterhalten von Beziehungen

Material: Stift und Zettel, Gefühlslisten aus dem Anhang (Seite 155 f.)

Dauer: ca. 30 Minuten

1. Rückblick: Reflexion vergangener Beziehungsprobleme

- a. Grabenkämpfe, Entfremdung, Verletzungen, fehlende Kommunikation, enttäushtes Vertrauen, ein Ungleichgewicht von Geben und Nehmen, einen Mangel an Respekt, finanzielle Probleme, Eifersucht u. v. m.: Welche wiederkehrenden Schwierigkeiten haben Sie in Ihren vergangenen Beziehungen erlebt?

Schreiben Sie mindestens drei typische Situationen oder Muster auf, die in der Vergangenheit zu Konflikten, Missverständnissen oder Enttäuschungen geführt haben.

1. _____
2. _____
3. _____

- b. Was haben Sie in diesen Momenten gefühlt?

Versuchen Sie, die Emotionen und Gedanken zu erfassen, die Sie in den beschriebenen Situationen begleitet haben. Welche Gefühle dominierten? Angst, Frustration, Hilflosigkeit, Wut, Ohnmacht oder Panik? Arbeiten Sie ggf. mit der Gefühlsliste im Anhang.

1. _____
2. _____
3. _____

- c. Wie haben Sie damals reagiert?

Notieren Sie, wie Sie in den jeweiligen Situationen gehandelt haben. Haben Sie z. B. impulsiv reagiert, haben Sie sich zurückgezogen oder haben Sie versucht, Kontrolle auszuüben?

1. _____
2. _____
3. _____

2. Stolperfallen erkennen

- a. Was waren die tieferliegenden Gründe für Probleme in Ihren früheren Beziehungen?

Welche inneren Einstellungen, Erwartungen oder Verhaltensmuster könnten zu den unter Punkt 1 beschriebenen Situationen geführt haben? Waren Sie z. B. unsicher, wollten Sie die Kontrolle behalten oder waren Sie nicht in der Lage, mitzuteilen, was Ihnen wichtig war? Was steckt hinter Ihrem Verhalten?

1. _____

2. _____

3. _____

- b. Welche „alten“ Verhaltensmuster möchten Sie vermeiden?

Definieren Sie für sich konkrete Verhaltensweisen, die Sie in Zukunft unterlassen möchten. Notieren Sie diese Beziehungskiller.

1. _____

2. _____

3. _____

3. Neue Wege: Veränderung und Achtsamkeit

- a. Welche neuen Verhaltensweisen möchten Sie in Zukunft etablieren?

Was können Sie ganz konkret anders machen, um alte Muster auszuschalten und Stolperfallen zu vermeiden?

Mein Tipp: Vermeiden Sie negative Formulierungen, wie „nicht mehr weinen“ oder „keine Wutanfälle haben“ usw. Fokussieren Sie sich stattdessen auf positive, lösungsorientierte Ansätze, wie z. B. „Humor als Ressource nutzen“, „die Situation verlassen und spazieren gehen“ oder „tief durchatmen, bevor ich antworte“.

1. _____

2. _____

3. _____

- b. Welche Schritte werden Sie unternehmen, um diese Veränderungen im Alltag zu integrieren?

Wo könnten Sie Unterstützung finden? Wie können Sie dafür sorgen, dass Ihnen die neue Strategie bei Bedarf auch einfällt? Überlegen Sie, wie Sie diese neuen Ansätze in Ihrer Beziehungsgestaltung umsetzen können.

1. _____

2. _____

3. _____

4. Womit fangen Sie ganz konkret in den nächsten 72 Stunden an?

Formulieren Sie hier einen allerersten Schritt, wie z. B. „die Telefonnummer der Telefonseelsorge raussuchen“, „eine E-Mail schreiben“, „einen Zettel an den Spiegel kleben“ usw.

REFLEXIONSBOGEN: Die Freiheit der Verbindlichkeit

Material: Zettel und Stift

Dauer: ca. 30–60 Minuten

1. Persönliche Erfahrungen: Situationen der Verbindlichkeit

- a. Denken Sie an Momente in Ihrem Leben, in denen Sie sich bewusst für etwas oder jemanden entschieden haben. Beschreiben Sie eine für Sie bedeutsame Situation:

Welche Gefühle haben Sie in diesem Moment erlebt? (z. B. Freude, Angst, Unsicherheit)

Welchen Einfluss hat diese Entscheidung auf Ihr Leben gehabt?

Wie hat sich diese Entscheidung auf Ihr Leben oder Ihre Beziehungen ausgewirkt?

- b. Gab es Momente in Ihrem Leben, in denen andere sich ganz bewusst für Sie entschieden haben? Beschreiben Sie eine für Sie bedeutsame Situation:

Welche Gefühle haben Sie in diesem Moment erlebt? (z. B. Freude, Angst, Unsicherheit)

Welchen Einfluss hat diese Entscheidung auf Ihr Leben gehabt?

Wie hat sich diese Entscheidung auf Ihr Leben und Ihre Beziehungen ausgewirkt?

2. Zur Sinnhaftigkeit des Festlegens

Was denken Sie persönlich über Verbindlichkeit?

Welche Rolle spielte sie früher in Ihrem Leben, welche heute?

Listen Sie mindestens drei Vorteile auf, die sich Ihrer Erfahrung nach aus Verbindlichkeit ergeben können.

3. Verbindlichkeit in Beziehungen

Denken Sie an eine Person in Ihrem Leben, die Sie als sehr verbindlich empfinden.

Wie verhält sich diese Person?

Was macht sie anders als andere?

Welchen Einfluss hat das auf die zwischenmenschlichen Beziehungen dieser Person?

4. Zukunftsorientierte Perspektive

Wie verbindlich möchten Sie sich zukünftig verhalten?

Möchten Sie konkrete Schritte unternehmen, um sich verbindlicher zu zeigen und zu verhalten?

Wie könnte das konkret aussehen? (z. B. regelmäßige Treffen, Versprechen einhalten)

Was erhoffen Sie sich durch eine stärkere Verbindlichkeit in Ihrem Leben?

5. Abschluss

Was nehmen Sie aus dieser Übung mit?

Hat diese Reflexion Ihre Sicht auf Verbindlichkeit verändert?

Mein Tipp: Wenn Sie möchten, teilen Sie Ihre Erkenntnisse mit jemandem, dem Sie vertrauen. Dies kann helfen, die Reflexion zu vertiefen.

Anhang 1: Von A bis Z – Liste mit 99 positiven inneren Zuständen

Abenteuerlust	Humor	Schutz
Anerkennung	Hoffnung	Selbstbewusstsein
Aufgeschlossenheit	Innerer Frieden	Selbstliebe
Aufregung	Intimität	Selbstvertrauen
Ausgeglichenheit	Interesse	Sicherheit
Balance	Inspiration	Sinnhaftigkeit
Begeisterung	Kontemplation	Spontaneität
Belohnung	Kreativität	Stabilität
Bequemlichkeit	Kraft	Stolz
Charme	Klarheit	Sympathie
Dankbarkeit	Lebensenergie	Toleranz
Daseinsfreude	Lebhaftigkeit	Trost
Demut	Lebensfreude	Überfluss
Ehrfurcht	Leichtigkeit	Überraschung
Erholung	Leidenschaft	Unbeschwertheit
Empathie	Liebe	Verbundenheit
Entspannung	Mitfreude	Vergebung
Entzücken	Motivation	Vertrautheit
Erfüllung	Mitgefühl	Vertrauen
Erleichterung	Nachsicht	Wärme
Freude	Nähe	Weisheit
Freundschaft	Neugier	Wertschätzung
Fröhlichkeit	Nostalgie	Witz
Frohsinn	Offenheit	Wohlbefinden
Fürsorglichkeit	Optimismus	Wohltätigkeit
Geborgenheit	Ordnung	Würde
Großzügigkeit	Originalität	Zuversicht
Gelassenheit	Poesie	Zufriedenheit
Glück	Positivität	Zuwendung
Glückseligkeit	Prächtigkeit	Zärtlichkeit
Harmonie	Respekt	Zugehörigkeit
Heiterkeit	Ruhe	Zufriedenheit
Hingabe	Sanftmut	Zuneigung

Anhang 2: Von A bis Z – Liste mit 99 negativen inneren Zuständen

Abneigung	Hysterie	Überforderung
Abgeschlagenheit	Inaktivität	Überlastung
Angespanntheit	Inakzeptanz	Unbehagen
Abscheu	Isolation	Unzufriedenheit
Abschottung	Irritation	Unglück
Ängstlichkeit	Kampf	Unruhe
Angst	Kälte	Unwohlsein
Ärger	Kraftlosigkeit	Verzweiflung
Apathie	Konflikt	Verletzlichkeit
Armut	Kontrollverlust	Verwirrung
Bedrückung	Kummer	Wahnsinn
Belastung	Langeweile	Widerstand
Besorgnis	Leere	Willenlosigkeit
Beunruhigung	Larmoyanz	Wut
Beschämung	Lustlosigkeit	Zerrissenheit
Beziehungsangst	Missgunst	Zweifel
Bitterkeit	Missmut	
Chaos	Mühsal	
Desillusionierung	Neid	
Desperation	Niedergeschlagenheit	
Depression	Niedriges	
Dissonanz	Selbstwertgefühl	
Druck	Nervosität	
Düsterkeit	Ohnmacht	
Ekel	Opfer sein	
Elend	Panik	
Entfremdung	Pessimismus	
Enttäuschung	Rückschritt	
Erschöpfung	Rückzug	
Fassungslosigkeit	Ruhelosigkeit	
Fehlende Motivation	Scham	
Furcht	Schock	
Frustration	Selbstkritik	
Gedrücktheit	Selbstzweifel	
Gefühlskälte	Skepsis	
Geringwertigkeit	Sorge	
Grauen	Stagnation	
Groll	Stress	
Grübeleien	Trauer	
Hass	Trübsinn	
Hilflosigkeit	Trostlosigkeit	
Hoffnungslosigkeit	Übelkeit	