

6.4 Tagebuch: Mitgefühl annehmen

Was genau geschah in der Situation?	Wie und wann hast du bemerkt, dass du Mitgefühl annimmst?	Welche Körperempfindungen hast du dabei bemerkt?	Welche Gedanken und Emotionen kamen auf?	Was nimmst du nun wahr, während du über diese Übung reflektierst?
<i>Ich wollte einen Freund in seiner neuen Wohnung besuchen und habe mich dabei verlaufen. Ich hatte Angst in der fremden Stadt. Ein Passant hat mir geholfen.</i>	<i>Zuerst war ich vorsichtig, aber sein freundliches Gesicht und seine verständnisvolle Stimme haben mir das Gefühl vermittelt, dass er mir wirklich helfen wollte.</i>	<i>Zuerst habe ich mich etwas angespannt gefühlt, konnte mich dann aber entspannen und habe zurück gelächelt.</i>	<i>Ich fühlte mich erleichtert und dankbar. Ich dachte „Was für ein netter Kerl. Dank seiner Hilfe komme ich immer noch rechtzeitig an.“</i>	<i>Wenn ich jetzt an sein freundliches Gesicht und sein angenehmes Lächeln zurückdenke, fühle ich ganz viel Freude im Herzen.</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				