

7.3 Tagebuch: Mitgefühl schenken

Was genau geschah in der Situation?	Wie und wann hast du bemerkt, dass du anderen Mitgefühl schenkst?	Welche Körperempfindungen hast du dabei bemerkt?	Welche Gedanken und Emotionen kamen auf?	Was nimmst du nun wahr, während du über diese Erfahrung reflektierst?
<i>Als ich es eilig hatte und gerade loswollte, kam meine Nachbarin vorbei und sagte, dass sie gerade gekündigt worden wäre. Als ich ihre Tränen sah, habe ich mich dafür entschieden, mir Zeit für sie zu nehmen.</i>	<i>Beim Zuhören habe ich einen beruhigenden Atemrhythmus zugelassen, mir vorgestellt Mitgefühl zu verkörpern und ihr freundliche Wünsche geschickt.</i>	<i>Die Spannung im Körper ließ nach und mein Herz schmolz, während ich mich ihr zugewendet habe.</i>	<i>Mein erster Gedanke „Nicht jetzt!“, wandelte sich bald in „Ich wünsche, ich könnte sie trösten.“. Ich habe ihren Schmerz gefühlt und gleichzeitig den Mut, ihr beizustehen.</i>	<i>Ich fühle mich mit ihr verbunden. Ich bin froh, dass ich ihr ein wenig Zeit schenken konnte und bin ganz berührt von ihrer Umarmung, als sie mir fürs Zuhören gedankt hat.</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				