



1

Achtsamkeitsbasiertes Selbstmitgefühl als Kraftquelle für die engagierte Jugendarbeit

Ulrike Ziska, MSc

BOJA-Tagung, St. Pölten im November 2023

2

Sicherheitshinweise

Ich fühle mich gefordert.
Ich bin in meiner Lernzone.

Ich bin in meiner Komfortzone und fühle mich sicher.

Ich bin überfordert.
Ich fühle mich überwältigt und hilflos.

Bildquelle: Strobach Susanne & Ulrike Zika, Logbuch Achtsamkeit & Mitgefühl, erscheint im Mai 2023 im Beltz Verlag



3



**Buffet – Ich nehme mir nur, was mir schmeckt...
und nur so viel, wie ich essen kann und will...**

www.ulrikezika.com / wenn nicht anders angegeben: Bilder Pixabay

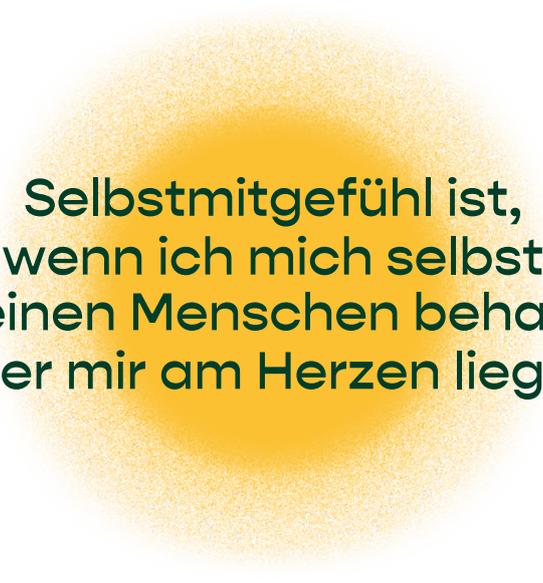
4



**Sei vorsichtig mit dem,
was du zu dir selbst sagst,
denn du hörst dir zu!**



5



**Selbstmitgefühl ist,
wenn ich mich selbst
wie einen Menschen behandle,
der mir am Herzen liegt.**



6

MSC-Programm: Selbstmitgefühl systematisch lernen

MSC (Mindful Selfcompassion) -Programm

- Gründerin & Gründer: **Kristin Neff**, PhD & **Chris Germer**, PhD
- Empirisch gestützte, wissenschaftlich untersuchtes Gruppen-Programm, das lehrt, die Fähigkeit zu Mitgefühl mit sich selbst und anderen zu stärken.
- wurde 2010 entwickelt



Center for Mindful Self-Compassion



www.ulrikezika.com / Bilder Pixabay bzw. Simplify your life

7

Selfcompassion Scale nach Kristin Neff

<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2018/05/GermanSCS.pdf>

fast niemals

1

2

3

4

fast immer

5

8

Buchtipps



www.ulrikezika.com / wenn nicht anders angegeben: Bilder Pixabay

11

Resilienzfaktor Achtsamkeit

www.ulrikezika.com / wenn nicht anders angegeben: Bilder Pixabay

12



**Du kannst die Wellen
nicht stoppen,
aber du kannst lernen,
auf ihnen zu reiten.**
(Jon Kabat-Zinn)



13



Achtsamkeit

- In jedem Augenblick bemerken, was in diesem Augenblick genau passiert
- → im Außen: sich einer Tätigkeit mit der ganzen Aufmerksamkeit widmen
- → im Innen: ganz bei sich sein, eigene Gefühle, Gedanken, Reaktionen, etc. bewusst wahrnehmen
- Sich selbst und anderen mit wertschätzender und wohlwollender Haltung begegnen
- Nicht bewerten, annehmen was ist

www.ulrikezika.com / wenn nicht anders angegeben: Bilder
Pixabay

14

Innehalten mit einem Quick-Check – In

Bildquelle:
Strobach Susanne & Ulrike Zika, Logbuch Achtsamkeit & Mitgefühl, erscheint im Mai 2023 im Beltz Verlag

Was denke ich gerade?

Was fühle ich?

Was spüre ich im Körper?

Welchen Handlungsimpuls habe ich?

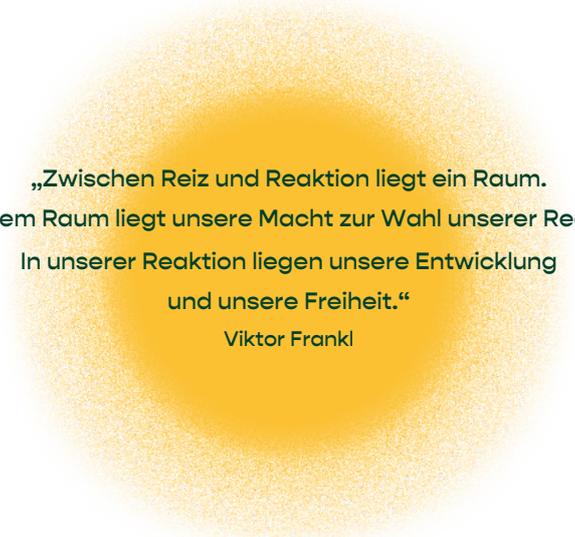
www.ulrikezika.com / wenn nicht anders angegeben: Bilder Pixabay

15

Was spüre ich im Körper ?	➔	Der Fokus auf den Körper bringt uns rasch in den Moment! Was braucht mein Körper jetzt gerade?
Was passiert auf meiner Gefühlsebene ?	➔	Wir nehmen oft gar nicht bewusst wahr, wenn wir leiden/Bedürfnisse unerfüllt sind.
Was denke ich gerade?	➔	In unseren Gedanken sind wir häufig verstrickt -> Überidentifikation
Welchen Handlungsimpuls habe ich?	➔	Raum vor der Handlung weiten

www.ulrikezika.com / wenn nicht anders angegeben: Bilder Pixabay

16



„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.
In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.
In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung
und unsere Freiheit.“
Viktor Frankl



17

Achtsamkeit

Grundlage für
Wohlwollen, Freundlichkeit, Fürsorge, Selbstfürsorge
Mitgefühl & Selbstmitgefühl

www.ulrikezika.com / wenn nicht anders angegeben: Bilder Pixabay



18

Ergebnis der I-Phone Studie, Harvard University

(Killingsworth/Gilbert 2010)

Daten von 2500 Teilnehmer/innen wurden ausgewertet: Sie wurden via I-Phone App – über den Tag verteilt befragt:

→ wie es ihnen gerade geht

→ was sie gerade tun

→ wie präsent sie dabei sind



Ergebnis

- Die Gedanken von Menschen schweifen häufig ab, unabhängig davon, was sie gerade tun.
- Menschen sind weniger glücklich, wenn ihre Gedanken abschweifen, als wenn sie »bei der Sache« sind.
- Das, was Menschen denken, beeinflusst ihr Wohlbefinden mehr als das, was sie tun.

www.ulrikezika.com / wenn nicht anders angegeben: Bilder Pixabay



19

Achtsamkeit im Alltag

- Wähle eine **alltägliche Aktivität** aus (Zähne putzen, Klingelton, Weg zur U-Bahn,...)
- Wähle eine **Sinneserfahrung** aus (z.B. Geschmack des Morgentees; Das Gefühl des Duschwassers auf der Haut)
- **Genieße** die Erfahrung und nutze sie als „Meditationsobjekt“
- Richte ein **liebevolles, freundliches Gewahrsein** auf die Aktivität, bis sie abgeschlossen ist.

www.ulrikezika.com / wenn nicht anders angegeben: Bilder Pixabay



20

Unterstützende Berührung

Hände ineinanderlegen,
sich selbst auf die Schulter
klopfen,
eine Hand auf den Bauchraum
oder aufs Herz legen.

www.ulrikezika.com / wenn nicht anders angegeben: Bilder
Pixabay



21

Selbstmitgefühlspause

www.ulrikezika.com / wenn nicht anders angegeben: Bilder Pixabay



22

Selbstmitgefühlspause

1. Dies ist ein Augenblick des Leidens.

Das ist Achtsamkeit. Vielleicht sagst du dir auch innerlich:

*Das tut weh - Autsch! oder
Jetzt spüre ich Stress.*

www.ulrikezika.com / wenn nicht anders angegeben: Bilder Pixabay



23

Selbstmitgefühlspause

2. Leid gehört zum Leben.

Du kannst dir in diesem Moment bewusstmachen, das Leiden ein Teil des unseres gemeinsamen Menschseins ist. Du kannst dir in diesem Moment folgende Sätze vergegenwärtigen:

Anderen Menschen geht es auch so.

Ich bin nicht allein.

Wir alle erleben schwierige Zeiten in unserem Leben.

www.ulrikezika.com / wenn nicht anders angegeben: Bilder Pixabay



24

Selbstmitgeföhlspause

3. Möge ich wohlwollend und freundlich zu mir selbst sein.

Das können natürlich auch andere Sätze sein, die in diesem Moment besonders gut zu deiner speziellen Situation passen, z.B.

Möge ich mir selbst das Mitgeföhls schenken, das ich brauche.

oder

Ich wünsche mir, dass ich mich so annehme, wie ich bin.

www.ulrikezika.com / wenn nicht anders angegeben: Bilder Pixabay

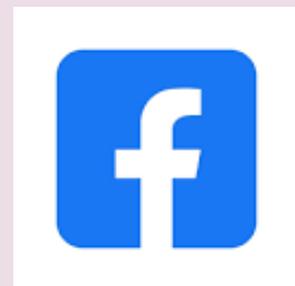


25

www.ulrikezika.com

<https://www.instagram.com/zikaulrike>

<https://www.facebook.com/RevolutionDesMitgefuehls>



26



27

MSC (Mindful Self-Compassion)- Kursangebote 2024

Nächster Online Kurs via Zoom

von 8.4.2024-3.6.24,
Montags 18-21 Uhr & 1 Retreat Halbttag (Samstag)

mehr Infos & Anmeldung auf
<https://www.ulrikezika.com/msckurse/>

28