



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

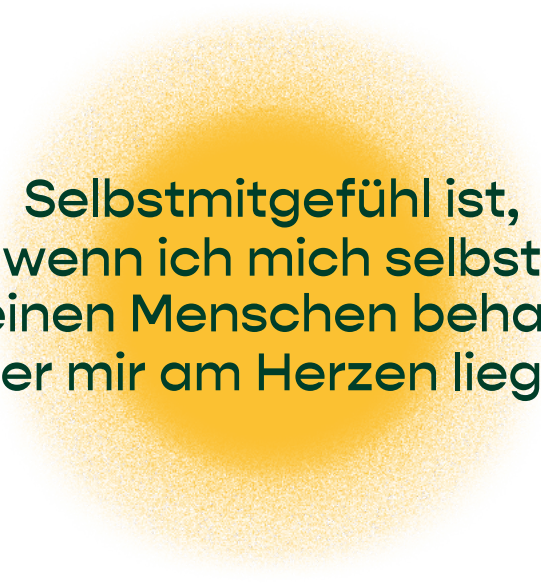
4



**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

## Selfcompassion Scale: Wie selbstmitfühlend bist du?

- Ich versuche mit mir selbst liebevoll umzugehen, wenn es mir emotional schlecht geht.  
→ **SELBSTFREUNDLICHKEIT**
- Ich missbillige und verurteile meine eigenen Fehler und Schwächen.  
→ **SELBSTVERURTEILUNG**
- Wenn ich völlig am Ende bin, rufe ich mir in Erinnerung, dass es vielen anderen Menschen auf der Welt genauso geht.  
→ **GEMEINSAMES MENSCHSEIN**
- Wenn ich über meine Fehler und Mängel nachdenke, neige ich dazu mich vom Rest der Welt getrennt und abgeschnitten zu fühlen..  
**ISOLATION**
- Wenn mich etwas aufregt, versuche ich meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten.  
→ **ACHTSAMKEIT**
- Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, neige ich dazu nur noch auf das zu achten, was nicht in Ordnung ist.  
→ **ÜBERIDENTIFIKATION**

fast niemals 1 2 3 4 5 fast immer

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



9



## Buchtipps

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



10

# 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

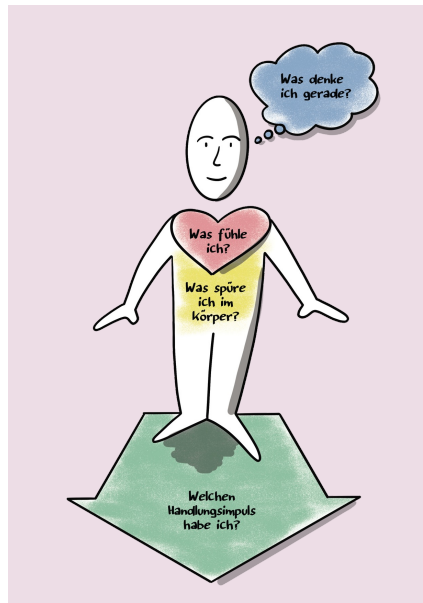
- In jedem Augenblick bemerken, was in diesem Augenblick genau passiert
- → im Außen: sich einer Tätigkeit mit der ganzen Aufmerksamkeit widmen
- → im Innen: ganz bei sich sein, eigene Gefühle, Gedanken, Reaktionen, etc. bewusst wahrnehmen
- Sich selbst und anderen mit wertschätzender und wohlwollender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

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

14

# Innehalten mit einem Quick-Check – In

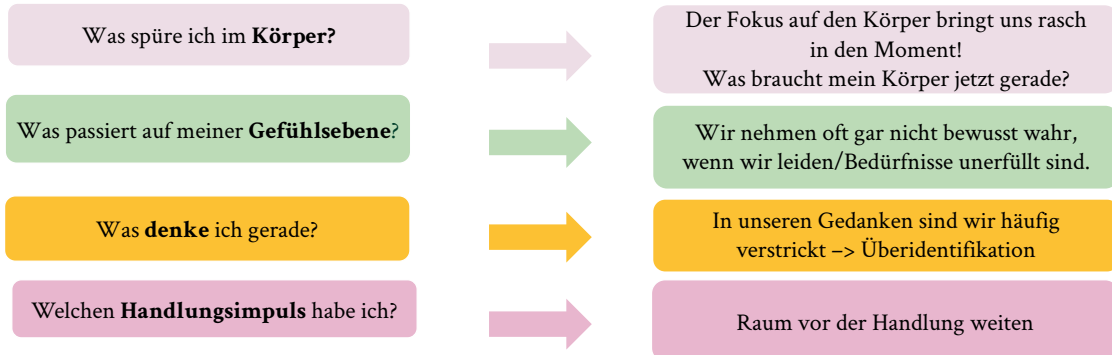
Bildquelle:  
Strobach Susanne & Ulrike Zika, Logbuch  
Achtsamkeit & Mitgefühl,  
erscheint im Mai 2023 im Beltz Verlag



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



15



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

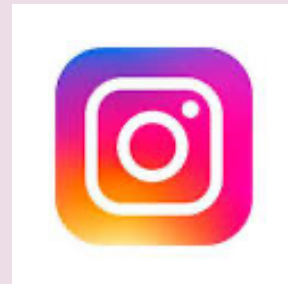


25

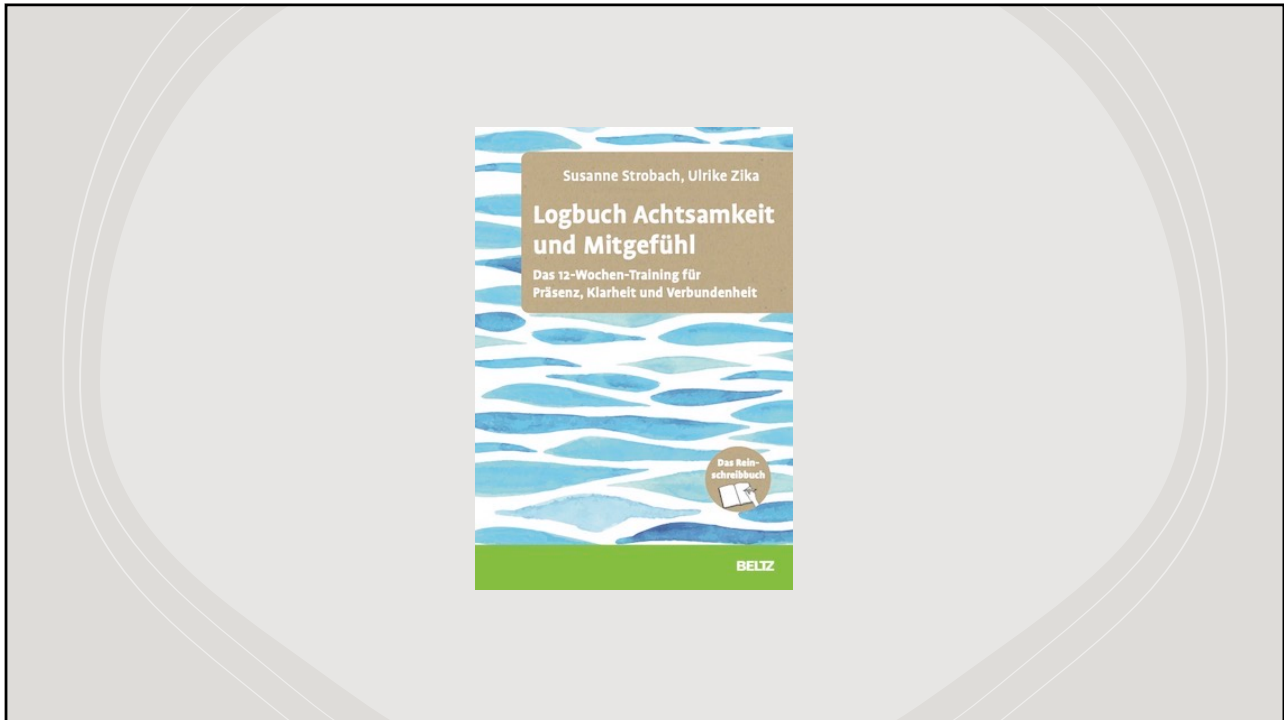
[www.ulrikezika.com](http://www.ulrikezika.com)

<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