

Andreas Knuf

# SEI NICHT SO HART ZU DIR SELBST

Selbstmitgefühl in guten und  
in miesen Zeiten

Kösel

# INHALT

## 11 **Einleitung**

### TEIL I **WAS IST SELBSTMITGEFÜHL?**

#### 22 **Der ganz normale Wahnsinn: Wie wir mit uns selbst umgehen**

- 23 Der Dauernörgler
- 28 Die Sollte-Tyrannie
- 30 Unfreundlich mit sich umgehen
- 33 Das Leben – eine Mühsal

#### 36 **Warum überhaupt Mitgefühl?**

- 36 Kein Leben ohne Leiden
- 39 Netter Partner, liebe Kinder, schönes Haus
- 41 Das selbst geschaffene Leid
- 44 Fiese Gefühle
- 46 Smile or Die: die Gute-Laune-Maschine .

#### 53 **Wer ist eigentlich schuld?**

- 54 Wer ist der Chef in uns?
- 57 Freier Wille ade
- 61 Wie viele bin ich?
- 63 Nichts gemacht und trotzdem schuld?

- 68 Mitgefühl mit sich selbst**
- 75 Auf die Haltung kommt es an
- 79 Das Beruhigungs- und Sicherheitssystem
- 82 Viel wert oder wenig wert
- 86 Die Falle der Selbstliebe
- 89 Die Vorteile der Freundlichkeit
- 91 Wie entwickeln wir Selbstmitgefühl?
- 92 Selbstmitgefühlsmeditationen

## TEIL 2 SELBSTMITGEFÜHL INS EIGENE LEBEN BRINGEN

- 98 Wie wir mit der Selbstverurteilung  
aufhören können**
- 98 Dem Dauernörgler auf der Spur
- 101 Die Selbstverurteilungsfrage
- 104 Ein Gedanke ist ein Gedanke und keine Tatsache
- 107 Den Quälgeist verstehen
- 110 Die eigenen Spezialthemen entdecken
- 112 Den Quälgeist taufen
  
- 116 Wie wir schmerzliche Erfahrungen wahrnehmen  
und tragen können**
- 116 Hiergeblieben statt: Nix wie weg!
- 120 Warum ist fühlen gut?
- 123 Gefühle und Selbstmitgefühl
- 126 Wie sich Gefühle durchfühlen lassen
- 129 Freundliche Sätze in schwierigen Zeiten

**132 Wie wir uns mit Wohlwollen und Freundlichkeit  
begegnen können**

- 132 Freundlich mit sich sprechen
- 136 Das Zauberwort »möge«
- 139 Die Selbstmitgefühlsfrage
- 142 Wenn sich nichts ändern muss
- 144 Wie Annahme gelingt
- 147 Unsere Bedürfnisse achten
- 152 Die Ja-Liste und die Nein-Liste
- 156 Überhöhte Ansprüche loslassen

**161 Wie wir uns nicht isoliert,  
sondern verbunden fühlen können**

- 161 Verbunden oder mutterseelenallein
- 164 Warum kommen die anderen  
mit allem besser zurecht?
- 167 Mehr Gemeinsamkeit, weniger Selbstverurteilung
- 169 Geteiltes Leid ist halbes Leid
- 171 Intersein

**177 Mitgefühl mit anderen**

- 177 Was ist Mitgefühl?
- 180 Neid, Eifersucht, Schadenfreude & Co
- 184 Mitgefühl fördern
- 187 Trost statt Wegtrösten

**193 Schluss**