

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Monika Hein

Selbst- empathie

GABAL

Monika Hein

30 Minuten

Selbstempathie

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-050-6
eISBN 978-3-96740-073-1

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin
Autorenfoto: Romanus Fuhrmann, Hamburg
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

© 2021 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

www.gabal-verlag.de
www.twitter.com/gabalbuecher
www.facebook.com/Gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*

- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*

- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.



Inhalt

Vorwort

1. Das Selbst

- Was unser Selbst beeinflusst
- Wie wir uns selbst sabotieren
- Wie wir dem Selbst Gutes tun

2. Radikale Selbstempathie

- Wie Selbstempathie die Kommunikation verbessert
- Wie Selbstempathie uns strahlen lässt
- Wie Selbstempathie dabei hilft, die eigene Wahrheit zu leben

3. Selbstfreundlichkeit

- Wie wir uns mit uns selbst anfreunden
- Wie wir uns selbst nähren
- Wie wir uns selbst den Rücken stärken

4. Selbstreflexion

- Wie wir unsere Gedanken steuern
- Wie wir unsere Gefühle managen
- Wie Sprache unsere Welt formt

5. Selbstdisziplin

- Wie Selbstempathie unser Leben verändert
- Wie wir aktiv unseren Zustand gestalten

Wie wir konsequent für uns sorgen

Fünf Quickies für radikale Selbstempathie

Fast Reader

Die Autorin

Weiterführende Literatur

Vorwort

Als ich anfing, dieses Büchlein zu schreiben, geriet die Welt gerade aus den Fugen. Die Coronakrise begann, alles wurde infrage gestellt, was bisher selbstverständlich und sicher erschien. Zu allem Überfluss endete auch noch meine Beziehung, sodass für mich eine seltsame Zeit begann: Zu den persönlichen Belangen, der Trauer, der Ratlosigkeit über das eigene Lebenskonzept kam das hinzu, was in der Welt geschah: der Lockdown, Kontaktverbote, wenig bis kein soziales Leben, der Umgang mit Erkrankung und Tod. An irgendeinem Punkt spürte ich: Jetzt muss ich sehr auf mich aufpassen. Jetzt muss ich anwenden, was ich meinen Kunden immer wieder predige. Jetzt muss ich zuerst für mich die Sauerstoffmaske herunterziehen, wie man das im Flugzeug gesagt bekommt.

Dieses Buch steckt voller eigener Erfahrungen, die zum Teil hart erkämpft sind, voller Aufgaben, an die ich mich selbst immer wieder erinnern darf, voller Geschichten, die zeigen, wie wichtig es ist, unser Selbst gut zu behandeln, es zu managen, es zu führen und es zu hinterfragen.

Selbstempathie ist für mich zur täglichen Psychohygiene geworden, ein Ritual wie Zähneputzen und Haarekämmen. Selbstempathie kann das Leben verändern und kann, wenn du konsequent damit arbeitest, sogar einen Teelöffel zum Weltfrieden beitragen. Zumindest führt sie ganz sicher *dich* in den inneren Frieden und in einen Zustand der Freude. Klingt übertrieben oder naiv? Dann versuche es doch einmal.