

## Übung 17

### Mitgeföhlsübung

Wenn ich ehrlich zu mir selbst bin, beginne ich, Mitgeföh für andere zu empfinden.  
Ehrlichkeit zu sich selbst führt zu Mitgeföh für andere

#### **Ziel:**

Das Mitgeföh in der Welt vermehren

#### **Erwartete Resultate:**

Ein Geföh des inneren Friedens

*Liebe ist Ausdruck  
der Bereitschaft,  
einen Raum zu  
schaffen, in dem  
sich etwas verän-  
dern darf*

#### **Anleitung**

Richte Deine Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Person und sage zu Dir selbst:

*„Genau wie ich strebt dieser Mensch nach Glück im Leben.“*

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu Dir selbst:

*“Genau wie ich versucht dieser Mensch, im Leben Leid zu vermeiden.“*

Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu Dir selbst:

*“Genau wie ich hat dieser Mensch schon Trauer, Einsamkeit und Verzweiflung erfahren.“*

Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu Dir selbst:

*“Genau wie ich versucht dieser Mensch die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.“*

Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu Dir selbst:

*“Genau wie ich lernt dieser Mensch über das Leben.“*

#### **Varianten**

1. Die Übung kann auch mit dem Partner oder mit Familienmitgliedern durchgeführt werden.
2. Sie kann auch mit Gegnern oder Feinden aus der Vergangenheit, an die man noch denkt, durchgeführt werden.