

Seelenstark – Dein Monatsimpuls für mentale Stärke

#04 August 2026



Herzlich Willkommen zu meinem Newsletter „Seelenstark“, in dem ich euch monatlich rund um das Thema seelische Gesundheit informieren möchte. In diesem Monat dreht sich der Newsletter rund um das Thema Selbstmitgefühl, sind wir doch häufig unser stärkster Kritiker... Es gibt doch solche Tage, an denen alles gefühlt schief läuft. Und schon beginnt unser innerer Kritiker uns dafür auch noch fertig zu machen. Hier möchte ich mit diesem Newsletter einen Impuls setzen, in Zukunft einen wohlwillenderen Umgang mit sich selbst zu finden.

Herzliche Grüße, eure Kerstin

Gut zu wissen

Was bedeutet Selbstmitgefühl?

Die Psychologin Kristin Neff beschreibt Selbstmitgefühl als die Fähigkeit, sich selbst mit derselben Freundlichkeit, Geduld und Fürsorge zu begegnen, die wir einem geliebten Menschen schenken würden.

Selbstmitgefühl besteht aus drei Bausteinen:

1. Freundlichkeit statt Selbstkritik

Nicht jede Schwierigkeit muss sofort bewertet oder verurteilt werden. Manchmal genügt es achtsam auf das Geschehen zu blicken und sich selbst z.B. zu sagen: "Das ist gerade wirklich schwer." Damit wird die Situation erst mal bewertungsfrei angenommen.

2. Es geht auch anderen so

Niemand geht fehlerfrei durchs Leben.

Jeder Mensch erlebt Enttäuschungen, Unsicherheiten oder schwierige Phasen oder macht mal Fehler. Sich daran zu erinnern, kann das Gefühl verringern, mit seinen Problemen allein zu sein.

3. Achtsamkeit

Gefühle wahrnehmen, ohne sie wegzudrücken – aber auch ohne sich völlig von ihnen überwältigen zu lassen.

Warum Selbstkritik oft das Stresssystem aktiviert

Viele Menschen glauben:

"Wenn ich nur streng genug mit mir bin, motiviere ich mich."

Kurzfristig mag das manchmal funktionieren.

Langfristig aktiviert harte Selbstkritik jedoch häufig genau die Systeme, die auch bei äußeren Bedrohungen aktiv werden. Der Körper reagiert mit Anspannung, Grübeln und Stress.

Selbstmitgefühl wirkt anders.

Es bedeutet nicht, Ausreden zu finden oder Probleme kleinzureden. Es bedeutet vielmehr, sich selbst auch dann mit Respekt zu begegnen, wenn etwas nicht gelingt. So wie wir auch unserer besten Freundin oder unserem besten Freund begegnen würden.

Gerade in belastenden Situationen kann diese innere Haltung dazu beitragen, das Nervensystem zu beruhigen und wieder handlungsfähig zu werden, wenn wir uns quasi selber der bester Freund, die beste Freundin sind.

Was sagt die Forschung?

Studien zeigen, dass Menschen mit einem höheren Maß an Selbstmitgefühl häufig

- besser mit Stress umgehen,
- seltener unter Grübeln leiden,
- emotional stabiler sind,
- Rückschläge leichter bewältigen und
- weniger Angst- und Depressionssymptome entwickeln.

Selbstmitgefühl bedeutet also keineswegs, die eigenen Ansprüche aufzugeben. Vielmehr unterstützt es uns dabei, Herausforderungen mit mehr Gelassenheit und innerer Stabilität zu begegnen.

Übung des Monats

Die Hand-aufs-Herz-Übung

Lege dir eine Hand auf dein Herz oder deinen Brustkorb.

Spüre den Kontakt deiner Hand, die Wärme.

Atme ruhig ein und aus und sage dir innerlich:

"Es ist gerade nicht leicht." oder

"Ich bin gut so wie ich bin." oder

"Ich darf freundlich mit mir sein."

Schon diese kleine Geste kann das Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit stärken.

Mache daraus dein tägliches Ritual am Abend:

Nimm dir jeden Abend einen Moment Zeit und beantworte diese drei Fragen:

1. Was ist mir heute gut gelungen?
2. Was war heute schwierig?
3. Was hätte ich in diesem Moment gebraucht?

Du wirst feststellen, dass sich dein Blick mit der Zeit verändert – weg von Perfektion, hin zu einem verständnisvolleren Umgang mit sich selbst.

Öl des Monats

Bergamotte - das Öl für die Selbstakzeptanz.

Bergamotte ist ein wunderbares Öl, das Gefühle der Selbstverurteilung lindert und Selbstliebe und Selbstakzeptanz unterstützt. Es hat eine lösende Wirkung auf verinnerlichte negative Glaubenssätze über uns selbst. Bergamotte ist wunderbar hoffnungsvoll und ermutigend.

Anwendungsmöglichkeiten:

 Im Diffuser – für eine frische, freundliche Atmosphäre zu Hause oder am Arbeitsplatz.

 Als persönlicher Duftanker – einen Tropfen auf die Handgelenke oder verdünnt im Nacken auftragen und den Duft bewusst wahrnehmen.

 Während einer Atemübung – vier Sekunden einatmen, sechs bis acht Sekunden ausatmen und den Duft mit einem Gefühl von Ruhe verbinden.

 Beim Journaling oder Meditieren – Bergamotte kann ein schönes Ritual begleiten, wenn du dir Zeit für Reflexion oder Dankbarkeit nimmst.

 Vor schwierigen Gesprächen oder herausfordernden Situationen – der vertraute Duft kann dich daran erinnern, sich selbst mit Freundlichkeit zu

begegnen.

Ein kleiner Hinweis

Bergamotte enthält natürliche Inhaltsstoffe, die die Haut lichtempfindlicher machen können. Nach dem Auftragen auf die Haut sollte direkte Sonneneinstrahlung oder UV-Bestrahlung für etwa 12 Stunden vermieden werden.



Hier kannst du dir Öle direkt bestellen, die dein Selbstmitgefühl unterstützen, sowie Nahrungsergänzung für die Selbstfürsorge

Veranstaltungen

TERMIN *Übersicht*

AUG
20

ÖLE SCHNUPPERN

Workshop in meiner Praxis

17-19 UHR

EIN ABEND FÜR MEHR RUHE UND KRAFT

SEP
04

Ayurvedisches Kochen mit Nadja Thorman
und Achtsamkeitspraxis mit mir

17 - 21 UHR

SEPT
09

ÄTHERISCHE ÖLE IN THERAPIE, COACHING
UND TRAUERBEGLEITUNG

Workshop in meiner Praxis

14.30-18.30

SEPT
18

KINDER UND JUGENDLICHE IN IHRER
TRAUER BEGLEITEN

Fortbildung in meiner Praxis

10-17 UHR

Alle Infos und Anmeldung auf www.kerstin-altenrath.de

Hier geht es zu den Veranstaltungen

Vielen lieben Dank für euer Interesse an meinem Newsletter! Ich freue mich über Rückmeldungen und wünsche euch bis dahin eine achtsame Zeit!

Kerstin Altenrath | www.kerstin-altenrath.de | mail@kerstin-altenrath.com IMPRESSUM: Kerstin Altenrath Saarner Str. 239 45479 Mülheim an der Ruhr Tel. 0176/56615166 Deutschland