



MASTERCLASS

Achtsames Selbstmitgefühl

SELBSTKRITIK BEWUSST ÜBERWINDEN,
SANFTHEIT EINLADEN

9. April 2026

by Wiebke Siebert

GEMEINSAME PRAXIS: 'SANFTE LANDUNG'

9. April 2026

by Wiebke Siebert

Selbstmitgefühl als Konzept verstehen

Eine Frage an dich

*Was assoziiert du mit Selbstmitgefühl?
(Zustand, Gefühl, Bild, Gedanke,...)*

Die drei Säulen des achtsamen Selbstmitgefühls nach Dr. Kristin Neff



- 1 Vom Autopiloten in die Achtsamkeit:**
“Ich nehme wahr, dass da etwas ist, was mich belastet”
- 2 Von der Selbstkritik in die Selbst-Freundlichkeit:**
“Es ist okay, dass ich mich gerade so fühle... wie kann ich mir selbst liebevoll begegnen?”
- 3 Von Isolation und Gefühlen von Scham und/oder Schuld zur Erkenntnis, dass Leid zum Mensch-Sein dazu gehört und alle diese Erfahrung machen**
“Alles, was ich erfahre und fühle, gehört zu mir und meiner menschlichen Erfahrung... ich bin damit nicht alleine”

GEMEINSAME PRAXIS: 'SELBSTMITGEFÜHLSPAUSE'

9. April 2026

by Wiebke Siebert

Selbstkritik innerlich erkunden

Selbstreflexion & Austausch

Inwiefern ist Selbstkritik in deinem Promotions-Alltag ein Thema?

Wie zeigt sie sich? Woran merkst du, dass du in der Selbstkritik bist?

Wie fühlst du dich, wenn du in der Spirale der Selbstkritik bist?

Wie gehst du in diesen Situationen mit dir um?

Wie wir häufig mit Selbstkritik umgehen



Wir bemerken die
selbstkritische Stimme gar
nicht bewusst und
zirkulieren weiter in
selbstabwertenden
Gedanken



Uns fällt auf, dass wir in der
Selbstkritik “feststecken”
und wollen sie “weghaben”

Wenn das nicht gelingt,
entsteht Frustration oder
weitere Selbstkritik

Rolle von Selbstmitgefühl bei aufkommender Selbstkritik

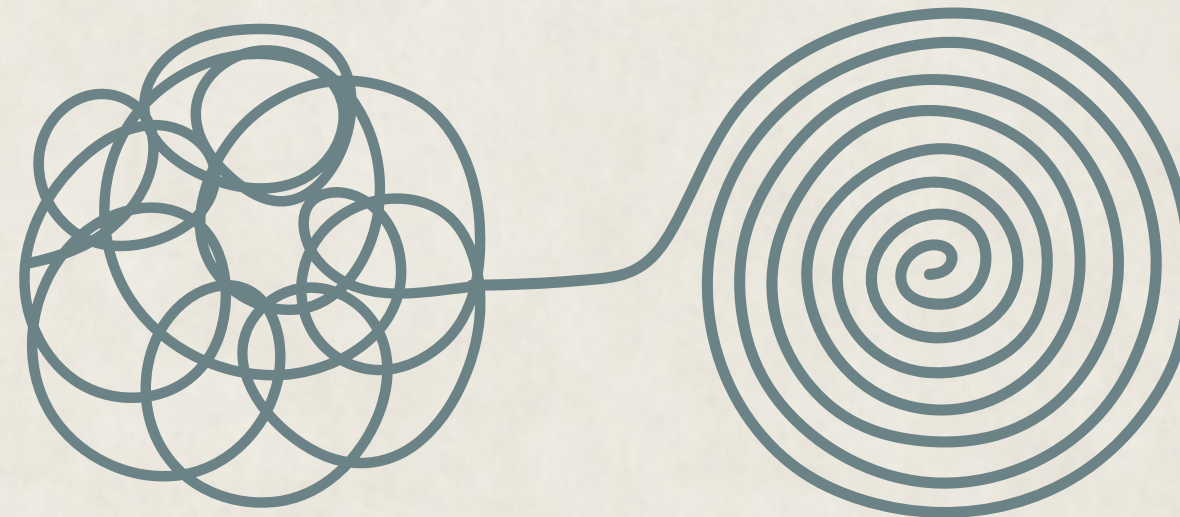
Durch Selbstmitgefühl...

- ... erkennst du an, dass du gerade herausgefordert bist
- ... wendest du dich dir selbst wohlwollend zu
- ... kannst du durch Offenheit und Neugierde die tieferen Ebenen der Selbstkritik verstehen und erkennen, was die wahre Intention hinter der Selbstkritik ist
- kannst du eine neue Beziehung zu diesem kritischen inneren Anteil aufbauen
- ... kommst du in einen anderen inneren Zustand und beginnst, dich wieder zu regulieren und sicher zu fühlen
- ... legst du einen Weg frei, auf dem du weniger im Kampf gegen dich selbst bist

Selbstkritik, Selbstmitgefühl und das Nervensystem

Starke Selbstkritik und -
verurteilung hängt mit
einem dysregulierten
Nervensystem zusammen
(Überaktivierung und/oder
Paralysierung)

Unsicherheit
Mangelndes Vertrauen
Innere Disconnection
“Überlebensmodus”



Selbstmitgefühl wirkt
regulierend und sendet
das Signal: “Es ist alles
okay”. “Ich bin sicher”. “Ich
kriege das hin”.

Vertrauen in sich und die Welt
Verbundenheit
Zugriff auf Kreativität,
lösungsorientiertes Denken etc.

Selbstkritik und Selbstmitgefühl auf somatischer Ebene

Dort wo dich Selbstkritik innerlich “eng” werden lässt und dazu führt, dass du in ein Schwarz-Weiß-Denken hineingerätst, kreiert Selbstmitgefühl Weite, Offenheit und Raum für Perspektivwechsel, neue Lösungsansätze und kraftvolle Entscheidungen.

Selbstkritik innerlich erkunden

Selbstreflexion & Austausch

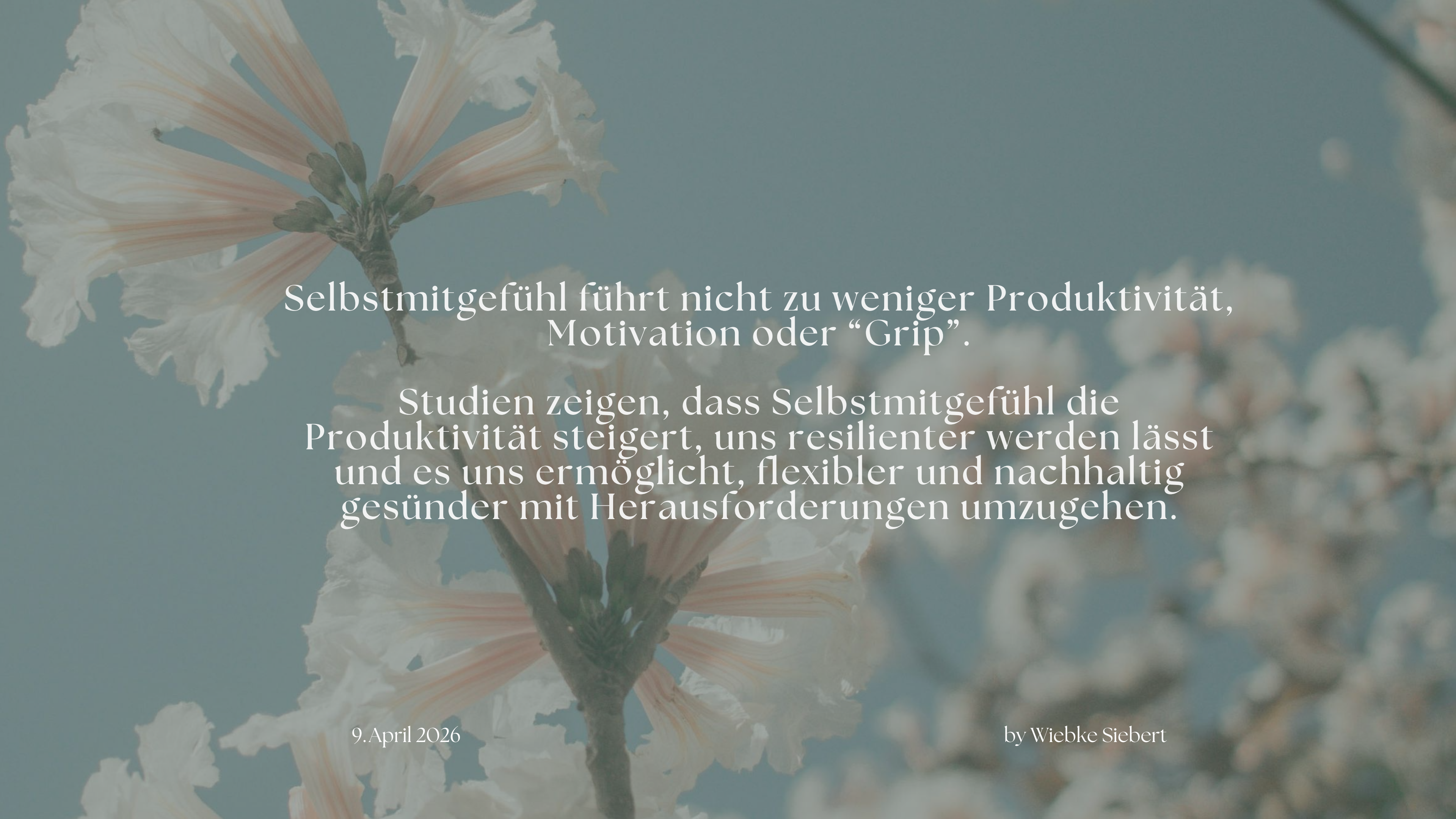
Was sind typische Sätze der Selbstkritik, die in gewissen Abständen immer wieder an die Oberfläche kommen?

- *Wenn du davon ausgehst, dass dein innerer Kritiker eine bestimmte Intention verfolgt: Welche wäre das? Was glaubst du, worum es deinem inneren Kritiker eigentlich geht?*

Selbstkritik und innere Härte erfüllt oft den Zweck,
eine erwünschte Veränderung zu erzielen oder uns
zu motivieren.

Der kritische innere Anteil möchte sicherstellen,
dass wir “es gut machen”, “leisten”, etc.

Vielleicht auch, weil wir (unterbewusst) glauben,
dass wir den “Drive” verlieren, wenn wir uns nicht
durch Selbstkritik “antreiben”.



Selbstmitgefühl führt nicht zu weniger Produktivität,
Motivation oder “Grip”.

Studien zeigen, dass Selbstmitgefühl die
Produktivität steigert, uns resilienter werden lässt
und es uns ermöglicht, flexibler und nachhaltig
gesünder mit Herausforderungen umzugehen.

9. April 2026

by Wiebke Siebert



GEMEINSAME PRAXIS: 'DEN KRITISCHEN ANTEIL VERSTEHEN UND BESTÄRKUNG DURCH SELBSTMITGEFÜHL FINDEN'

9. April 2026

by Wiebke Siebert

Unser innerer Kritiker möchte auf tieferer Ebene, dass wir uns sicher fühlen und dass alles gut ist.

Selbstkritik und innere Härte sind Mechanismen, die uns Sicherheit schenken sollen, auch wenn diese dysfunktional sind und uns auf Dauer eigentlich nicht gut tun.

Selbstmitgefühl kann diese regulierende Rolle auf sanfter Weise übernehmen, sodass unser innerer Kritiker ein bisschen zur Seite treten und sich entspannen kann.

Den kritischen Anteil wohlwollend integrieren

Es geht nicht darum, den inneren Kritiker zu “verbannen”.

Selbstmitgefühl hilft und, auch die positiven Seiten dahinter zu erkennen (wie z.B. “es gut machen wollen”) und den kritischen Anteil wohlwollend zu integrieren.

So, dass er da sein darf, aber weniger “die Zügel in der Hand” haben muss.

Selbstmitgefühls-Übungen für den Alltag



Mitfühlende Atmung



Innehalten und wahrnehmen: welche der beiden Stimmen treibt mich gerade und wie fühlt sich das an?



Sanfte Berührung



Dem inneren Kritiker mitfühlend lauschen und Verständnis zeigen



Selbstmitgefühlspause



Die wohlwollende Stimme in Momenten der Selbstkritik finden



Gemeinsamer Abschluss

Was hat heute Resonanz in dir ausgelöst?

Welchen Impuls nimmst du aus der Masterclass für dich mit?

Was durfte heute noch einmal tiefer in dir landen?

9. April 2026

by Wiebke Siebert

Erfahre mehr über mich und meine Arbeit



info@wiebkesiebert.de



www.wiebkesiebert.com



[wiebke.siebert](https://www.instagram.com/wiebke.siebert)

***Psychotherapeutische Begleitung 1:1
Einzel- und Paarcoaching***

***Frauenkreise, Workshops und
Gruppenprogramme***

***rund um Embodiment, Resilienz und
Feminine Empowerment***

9. April 2026

by Wiebke Siebert