

## Quellenübersicht

### Woche 1

- **Psychoedukation:**
  - Germer, Christopher K. (2015). *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit.* Arbor Verlag.
  - Neff, Kristin (2013). *Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden.* Kailash Verlag.
- **Informelle Übungen:**
  - „Wie würden Sie einen Freund behandeln, wenn es ihm schlecht geht?“, <https://self-compassion.org/exercise-1-treat-friend/>
  - Mitfühlender Brief an sich selbst: <https://self-compassion.org/exercise-3-exploring-self-compassion-writing/>
  - Selbstmitgefühlspause: <https://self-compassion.org/exercise-2-self-compassion-break/>
  - Achtsamkeit im Alltag: Neff, Kristin (2013). *Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden.* Kailash Verlag.
- **Meditation:**
  - liebevolles Atmen: [https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2016/11/affectionatebreathing\\_cleaned.mp3](https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2016/11/affectionatebreathing_cleaned.mp3)

### Woche 2

- **Psychoedukation:**
  - Germer, Christopher K. (2015). *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit.* Arbor Verlag.
  - Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R., & Antony, M. M. (2014). *Cognitive-behavioral treatment of perfectionism.* New York: Guilford.
  - Neff, Kristin (2013). *Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden.* Kailash Verlag.
- **Informelle Übungen:**
  - Neff, Kristin (2013). *Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden.* Kailash Verlag.
- **Meditation:**
  - Liebevollte Güte: [https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2016/11/LKM\\_cleaned.mp3](https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2016/11/LKM_cleaned.mp3)

### Woche 3

- **Informelle Übungen:**

- Auskosten: Germer, Christopher K. (2015). Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit. Arbor Verlag.
- **Meditationen:**
  - Liebevolle Güte mit Selbstmitgefühl: [https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2016/11/LKM.self-compassion\\_cleaned.mp3](https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2016/11/LKM.self-compassion_cleaned.mp3)

### **Zusatzübungen:**

- Licht-Meditation: Germer, Christopher K. (2015). Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit. Arbor Verlag.
- Die Selbstverurteilungen zählen: Germer, Christopher K. (2015). Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit. Arbor Verlag.
- Centering-Meditation: Germer, Christopher K. (2015). Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit. Arbor Verlag.

### **Bildquellen:**

#### **Woche 1:**

- Jyrki Salmi: Stunted Pine  
<https://www.flickr.com/photos/salman2000/9321259912/>
- Foto von Juan Rumimpunu auf unsplash.com
- Foto von Tim Mossholder auf unsplash.com
- Foto von Hannah Wei auf unsplash.com
- Foto von NeONBRAND auf unsplash.com
- Foto von Helloquence auf unsplash.com
- Foto von Mihai Surdu auf unsplash.com
- Foto von Henry Be auf unsplash.com
- Foto von Lesly Juarez auf unsplash.com
- Foto von Superkitina auf unsplash.com
- Foto von Tim Goedhart auf unsplash.com
- Foto von Gaelle Marcel auf unsplash.com
- Foto von John auf unsplash.com
- Foto von Justin Kauffman auf unsplash.com
- Foto von Luca Zanon auf unsplash.com

#### **Woche 2:**

- Jyrki Salmi: Stunted  
<https://www.flickr.com/photos/salman2000/9450301975/>
- Foto von Ravi Piniseti auf unsplash.com

- Foto von Cristian Palmer auf unsplash.com
- Foto von Nadine Shaabana auf unsplash.com
- Foto von Diego PH auf unsplash.com
- Foto von Jared Rice auf unsplash.com
- Foto von Helloquence auf unsplash.com
- Foto von Tracy Adams auf unsplash.com
- Foto von Indian Yogi (Yogi Madhav) auf unsplash.com
- Foto von Genevieve Dallaire auf unsplash.com
- Foto von Jonathan Pielmayer auf unsplash.com
- Foto von Maria Molinero auf unsplash.com
- Foto von Marivi Pazos auf unsplash.com

### **Woche 3:**

- Foto von Kalen Emsley auf unsplash.com
- Foto von Dawid Zawila auf unsplash.com
- Foto von Mari P auf unsplash.com
- Foto von Calwaen Liew auf unsplash.com
- Foto von Matheus Vinicius auf unsplash.com
- Foto von LUM3N auf unsplash.com
- Foto von Charlz Gutiérrez De Piñeres auf unsplash.com
- Foto von Carlos Alberto Gómez Iñiguez auf unsplash.com
- Foto von Mona Eendra auf unsplash.com
- Foto von Lina Trochez auf unsplash.com
- Foto von Brad Huchteman auf unsplash.com
- Foto von STIL auf unsplash.com
- Foto von Simon Wilkes auf unsplash.com
- Foto von Fiona Smallwood auf unsplash.com

### **Abschlusssitzung:**

- Foto von Joe Leahy auf unsplash.com
- Foto von Brandi Redd auf unsplash.com
- Foto von Thomas Lefebvre auf unsplash.com
- Foto von Marcos Luiz Photograph auf unsplash.com
- Foto von Austin Neill auf unsplash.com

### **Zusatzübungen:**

- Foto von Myriams-Fotos auf pixabay.com
- Foto von Indian Yogi (Yogi Madhav) auf unsplash.com
- Foto von Quentin Rey auf unsplash.com