

## **Medientipps zum Thema Selbstmitgefühl:**

### **Bücher:**

„Selbstmitgefühl – Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden“ von Kristin Neff

„Aufstehen oder liegen bleiben? Tools für deine mentale Gesundheit“ von Dr. Julie Smith

„Mitfühlend leben: Mit Selbstmitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken: Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL“ von Erik van den Brink & Frits Koster

„Besser fühlen: Eine Reise zur Gelassenheit“ von Dr. Leon Windscheid (darin ein Test zum Thema Selbstmitgefühl)

### **Artikel:**

Selbstmitgefühl einfach erklärt: „Darum solltest du nett zu dir sein“, unter: [Darum solltest du nett zu dir sein - quarks.de](https://www.quarks.de/darum-solltest-du-nett-zu-dir-sein)

### **Podcasts:**

„Selbstfürsorge: Warum es gesund ist, an sich selbst zu denken“, unter: [Gesundheit zum Hören: Selbstfürsorge | Die Techniker \(tk.de\)](https://www.tkd.de/gesundheitspodcast/selbstfuehrung)

„Psychologie to go“ von Dipl. Psych. Franca Cerutti (z.B. Folge „Selbstfürsorge im Familienalltag“): <https://psychologie-to-go.podigee.io/>

„Betreutes Fühlen“ von Atze Schröder & Dr. Leon Windscheid (z.B. Folge „Selbstmitgefühl“) auf Spotify, unter: <https://betreutesfuehlen.podigee.io/episodes>

„So bin ich eben“ von Lukas Klaschinski & Stephanie Stahl (z.B. Folge „Selbstmitgefühl lernen – warum dadurch das Leben schöner wird“) auf Spotify, unter: <https://open.spotify.com/episode/4gUlzHA3U2fUtLxDxMgv9t?si=zHO-Pw1WSZSzi39laqk4sg>

### **Meditationen:**

[Meditationen – Compassionate Parenting \(mindfulcompassionateparenting.org\)](https://www.mindfulcompassionateparenting.org/)

### **Video:**

Vortrag von Kristin Neff, unter: [The Space Between Self-Esteem and Self Compassion: Kristin Neff at TEDxCentennialParkWomen - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)