

AMANDA NENTWIG



COMPASSION CHALLENGE

Workbook

INSTAGRAM: @PSYCHOLOGIN.AMANDA.NENTWIG

Hi!



Schön, dass du hier bist!
Dieses Workbook bietet dir
Raum für Reflexion und ehrliche Gedanken.
Bevor wir gemeinsam loslegen, möchte ich mich dir kurz vorstellen:
Ich heiße Amanda, und ich bin Psychologin,
Psychotherapeutin und Entspannungstrainerin.
Allzu oft habe auch ich mit hartnäckigen Selbstzweifeln zu tun. Und kaum etwas hilft mir persönlich so sehr, wie die bewusste Praxis von **“Selbstmitgefühl”**.
Ich lade dich herzlich ein, es dir gemütlich zu machen, durchzuatmen und ganz in deinem Tempo mitzumachen.
Vielleicht findest du hier ein paar Impulse, die dich berühren, stärken oder zum Nachdenken anregen.
Ich freue mich, dich auf diesem kleinen Wegstück begleiten zu dürfen.

Von Herzen,

Amanda Wentwig



Mein Weg

Diese Challenge hatte für mich einen langen, intensiven Vorlauf.

Seit ich denken kann, begleiten mich Selbstzweifel – wie ein stiller, oft unterschätzter Begleiter. Als hochsensible Person, die bereits früh durch belastende Verlusterfahrungen auf sich selbst gestellt war, habe ich schnell gelernt, mich und mein Verhalten immer wieder zu hinterfragen. Es schien notwendig – als eine Art Schutzmechanismus, um sicherzugehen, dass mir nichts Schlimmes passiert.

Lange Zeit war dieses ständige Hinterfragen so präsent, dass es sich irgendwann beinahe „normal“ anfühlte: diese unterschwellige Anspannung, dieses ständige Infragestellen meiner selbst.

Vor knapp 15 Jahren kam das Thema Achtsamkeit und Meditation in mein Leben – und war eine große Erleichterung. Ich lernte, innerlich mehr Abstand zu gewinnen, durchzuatmen. Doch die Selbstzweifel blieben – leiser zwar, aber spürbar.

Ein zentrales Puzzlestück auf meinem Weg begegnete mir vor etwa zwei Jahren: ein Selbstmitgefühlkurs (MBCL), der vieles in Bewegung brachte. Dort lernte ich nicht nur, freundlicher mit mir selbst zu sein – sondern auch, mutiger für mich selbst einzustehen.





Mit dieser Challenge möchte ich nun einige zentrale Elemente meiner Selbstmitgefühlspraxis mit dir teilen. **Danke, dass du dabei bist – und für dein Vertrauen.**

IMPULS ZUM ANKOMMEN:

👉 Wie zeigen sich Selbstzweifel in deinem Leben – leise oder laut? Und was würde sich vielleicht verändern, wenn du diesem Teil in dir mit mehr Freundlichkeit begegnen würdest?

INHALTE

T A G 1

Woran erkenne ich Selbstkritik?

T A G 2

Selbstmitgefühl als Ziel setzen

T A G 3

Finde deine “Compassion Sätze”

T A G 4

Verankere dein Selbstmitgefühl

Tag 1: Woran erkenne ich Selbstkritik?

In dem heutigen Video ging es um die Frage danach, woran du individuell deine Momente der Selbstkritik oder der Selbstzweifel erkennen kannst. Halte hier deine spontanen Gedanken und Empfindungen zu dem heutigen Video und zu der heutigen Meditation fest.

MEINE GEDANKEN
ZUM HEUTIGEN
VIDEO

MEINE
EMPFINDUNGEN
ZUR HEUTIGEN
MEDITATION

Tag 2: Selbstmitgefühl als Ziel setzen

In dem heutigen Video geht es darum, sich Selbstmitgefühl bewusst als Ziel zu setzen. Halte hier deine Gedanken und Gründe fest, die dich motivieren können, Selbstmitgefühl langfristig in dein Leben einzuladen. Halte zudem gern deine Empfindungen aus der heutigen Meditation fest.

MEINE GRÜNDE,
MEHR
SELBSTMITGEFÜHL
PRAKTIZIEREN

MEINE
EMPFINDUNGEN
ZUR HEUTIGEN
MEDITATION

Tag 3: Finde deine “Compassion Sätze”

In dem heutigen Video geht es darum, deine ganz individuellen “Compassion Sätze” zu erstellen. Schreibe diese mithilfe des heutigen Videos in der linken Spalte auf. Halte zudem gern deine Empfindungen aus der heutigen Meditation fest.

MEINE
“COMPASSION
SÄTZE”

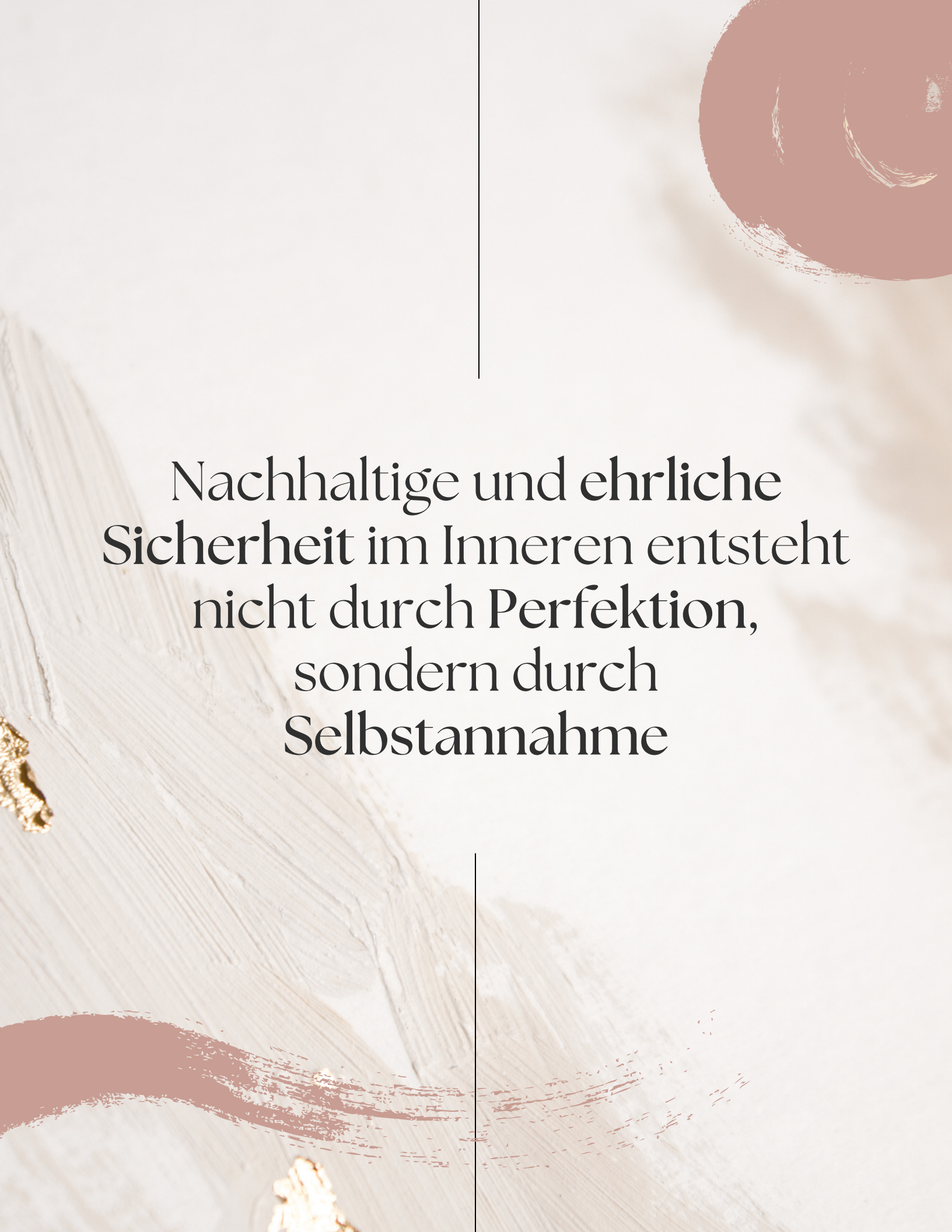
MEINE
EMPFINDUNGEN
ZUR HEUTIGEN
MEDITATION

Tag 4: Verankere dein Selbstmitgefühl

In dem heutigen Video geht es darum, ganz individuelle “Anker” in deinem Alltag zu finden, die dich regelmäßig an deine Selbstmitgefühlspraxis erinnern. Schreibe diese mithilfe des heutigen Videos in der linken Spalte auf. Halte zudem gern deine Empfindungen aus der heutigen Meditation fest.

MEINE “ANKER”
FÜR MEHR
SELBSTMITGEFÜHL
IM ALLTAG

MEINE
EMPFINDUNGEN
ZUR HEUTIGEN
MEDITATION



Nachhaltige und ehrliche
Sicherheit im Inneren entsteht
nicht durch Perfektion,
sondern durch
Selbstannahme

Danke

Du hast dir in den letzten Tagen Raum genommen – zum Innehalten und zum ehrlichen Hinspüren. Vielleicht war es nicht immer leicht. Vielleicht war es berührend, heilsam oder auch herausfordernd. So oder so: Danke, dass du diesen Weg gegangen bist, und Danke für dein Vertrauen!

Selbstmitgefühl ist keine Technik, die man „richtig“ anwenden muss. Es ist vielmehr eine Haltung, die wachsen darf – langsam, unperfekt, und doch kraftvoll. Diese Challenge ist nun zu Ende, aber dein Weg mit dir selbst geht weiter.

Vielleicht möchtest du dir zum Abschluss einen Moment Zeit nehmen, um innezuhalten und zurückzublicken:

- Was hat sich in dir bewegt?
- Welcher Gedanke oder Impuls bleibt dir besonders im Herzen?

Du bist eingeladen, auch über die Challenge hinaus immer wieder freundlich mit dir in Kontakt zu treten.

Von Herzen alles Gute auf deinem Weg!

Deine Amanda

Kontakt:

INSTAGRAM: @psychologin.amanda.nentwig

YOUTUBE: @Psychologin Amanda Nentwig

EMAIL: info@psychotherapie-nentwig.de



COPYRIGHT

Dieses Workbook sowie sämtliche enthaltenen Texte, Grafiken, Fotos und Impulse sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

BILDNACHWEISE

Die verwendeten Bilder stammen – sofern nicht anders gekennzeichnet – entweder von der Autorin selbst oder wurden mit entsprechender Lizenz über Canva Pro bezogen.

Eine eigenständige Weiterverwendung dieser Bilder ist nur im Rahmen der ursprünglichen Gestaltung dieses Dokuments zulässig.

HINWEIS ZUR NUTZUNG

Dieses Workbook dient der persönlichen Reflexion und Inspiration. Es ersetzt keine psychologische oder medizinische Beratung oder Behandlung.

KONTAKT

Amanda Nentwig
info@psychotherapie-nentwig.de

©2025 Amanda Nentwig-Utzig
– Alle Rechte vorbehalten.