

DAS EBOOK ZUR BLOGPARADE

Stark durch Selbstliebe!



EXPERTEN TEILEN IHRE ERFAHRUNGEN

Blogparade
Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Die Beiträge in diesem Ebook

1. Einladung zur Blogparade	Seite 3
von Claudia Heipertz	
2. Selbstliebe – Heute einmal sehr persönlich.	Seite 6
von Janine Allnoch	
3. Sei Du selbst – und wer bin ich dann?	Seite 9
von Carina Seewald	
4. Umdenken im Denken mit uns selbst.	Seite 12
von Jana Ludolf	
5. Gib dem Strom Deiner Liebe sein Land zurück!	Seite 15
von Beatrice Lührig	
6. Nimm doch mal die Strenge raus...	Seite 20
von Claudia Heipertz	
7. Raus aus den Selbstabwertungsschleifen...	Seite 25
von Andreas Gauger	
8. Selbstliebe Light	Seite 31
von Cathrina Maier	
9. Liebe dich selbst, denn wenn du es nicht tust...	Seite 35
von Cathrin Eggers	
10. Selbstliebe, Selbstfreundschaft	Seite 38
von Barbara Schmidt-Ontyd	
11. Selbstliebe wäre bestimmt ganz einfach, wenn...	Seite 41
von Christine Winter	
12. Mit einem positiven Mindset zu mehr Selbstliebe.	Seite 45
von Frank Ohlsen	
13. Der Atem, der weich fließt!	Seite 48
von Yvonne Waldorf	
14. Die Kunst, sich selbst zu lieben: Machen, nicht nur fühlen!	Seite 51
von Petra Czanik und Stella Damm	

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Blogparade „Stark durch Selbstliebe“ - Einladung

von CLAUDIA HEIPERTZ

Wenn man bei Google den Begriff „Selbstliebe“ eingibt, erhält man 386.000 Suchergebnisse. Es scheint, dass dieses Thema viele Menschen beschäftigt. Noch höher ist die Zahl der Ergebnisse, wenn man den Begriff „Selbstbewusstsein“ eingibt – hier sind es 3,71 Mio. Suchergebnisse. Unglaublich, oder? Da dieser Begriff nicht immer im Wortsinne benutzt wird, ist diese Zahl jedoch nicht wirklich aussagekräftig. Auch der Begriff „Selbstvertrauen“ liefert sage und schreibe 3,49 Mio. Ergebnisse.

Da darunter sicherlich viele Ergebnisse nicht wirklich relevant sind, möchte ich mich nicht zu einer Bewertung dieser Zahlen hinreißen lassen. Eines ist jedoch gewiss und das bestätigt, was ich in meiner Arbeit schon sehr lange wahrnehme. Was die Beziehung zu uns selbst angeht, gibt es noch viel zu tun in unserer Gesellschaft. Es scheint wichtig zu sein, hier Lösungen anzubieten, die Menschen helfen, mit sich selbst in einen liebevollen Kontakt zu kommen. Deshalb habe ich mir etwas einfallen lassen.

Meine Einladung an Experten in Sachen Selbstliebe.

Mit dieser Blogparade möchte ich eine Selbstliebe-Initiative anstoßen, d. h. ich lade fachlich versierte Kollegen ein, ihre Gedanken und ihr Wissen mit eigenen Artikeln im Rahmen dieser Blogparade zu veröffentlichen und in den nächsten 5 Wochen unten in dem Kommentarfeld zu verlinken.

So erhalten meine LeserInnen in dieser Zeit die unterschiedlichsten Zugänge zum Thema Selbstliebe und lernen zudem neue Blogs kennen, die sich damit auseinandersetzen. Das ist einer der Gründe, warum ich diese Initiative starte. Ein anderer Grund ist, dass ich meinen LeserInnen auch andere Sicht- und Herangehensweisen an das Thema Selbstliebe ermöglichen möchte. Und es gibt noch einen Grund. Ich brauche Zeit, um das Kursmaterial für die Inner Sense Lounge zu produzieren. D. h. ich möchte mich ganz auf diese Arbeit konzentrieren, damit es im September 2015 richtig losgehen kann. Bis dahin möchte ich ein wenig kürzer treten und nicht mehr jede Woche einen Beitrag veröffentlichen. Dabei wünsche ich mir Unterstützung von meinen lieben Kollegen.

Eine Win-Win-Win-Lösung.

Jeder Beteiligte soll etwas von dieser Aktion haben. Der Vorteil für die LeserInnen dieses Blogs: Sie bekommen auch weiterhin spannenden Lesestoff mit vielen unterschiedlichen Lösungen zum Thema. Ich werde jeden gehaltvollen Blogbeitrag auch in meinem Newsletter veröffentlichen. So bekommen meine Kollegen die ihnen gebührende Aufmerksamkeit und ich kann mich ganz auf die Produktion konzentrieren. Zudem findet hierüber eine schöne Vernetzung statt, die sicherlich wieder neue Aktionen hervorbringt. In erster Linie soll diese Aktion Spaß machen, neue Bekanntschaften ermöglichen und mehr Aufmerksamkeit auf das Thema lenken, damit möglichst vielen Menschen geholfen werden kann, mehr bei sich anzukommen.

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Eine Facebook-Gruppe für die Selbstliebe-Gemeinschaft

Zeitgleich mit dieser Blogparade findet kostenloser Selbstliebe-Kurs statt. Für den Austausch innerhalb des Kurses öffnet eine neue Facebook-Gruppe ihre Pforten. Zum Zeitpunkt der Aktion hieß diese Gruppe Die Selbstliebe-Initiative. Inzwischen hat sich der Name geändert, weil sich in der Gruppe eine wunderbar spürige Verbindung zwischen den Mitgliedern entwickelt hat. Deshalb heißt die Gruppe nun Spürverbindung.

Hier kommst du zu der Facebook-Gruppe: Spürverbindung

In dieser Gruppe geht es um Wachstum in den Bereichen

- Selbstliebe & Selbstempathie
- einen besseren Umgang mit Gefühlen & Bedürfnissen
- fördern, was nährt und gut tut
- innere Freiheit & Verbundenheit

Die Gruppe dient der Vernetzung und Information rund um das Thema persönliches Wachstum. Du bist herzlich eingeladen, dort teilzunehmen – ob als Kollege oder als LeserIn. Es wird außer mir Co-Moderatoren geben, die selber als Coaches oder Trainer in diesem Bereich tätig sind. Ich freue mich, wenn viele Menschen Teil dieser Gemeinschaft werden.

Ein Ebook mit allen Blogbeiträgen

Ich möchte alle Beiträge, die im Rahmen dieser Blogparade veröffentlicht werden, in einem Ebook sammeln und dieses zum Download zur Verfügung stellen. Die Kollegen, die an der Blogparade teilgenommen haben, erhalten das Ebook ebenfalls zum Download für Ihre Webseiten.

Aus gesundheitlichen Gründen hat das Ebook ein wenig auf sich warten lassen aber nun ist es endlich soweit.

Das waren die Teilnahmebedingungen.

Schreibe einen Beitrag auf deinem Blog und beziehe dich auf das Thema „Stark durch Selbstliebe“. Wenn du keinen eigenen Blog hast, kannst du mir deinen Beitrag gerne auch per Email schicken. Ich veröffentliche ihn dann für dich.

Schreibe über deine persönlichen Erfahrungen mit dem Thema oder auch über Erkenntnisse, die du aus deiner Tätigkeit gewonnen hast. Es geht mir nicht um wissenschaftliche Abhandlungen oder Methoden. Meine LeserInnen haben es gerne persönlich und erfahrungsbasiert. Wenn du dich auf ein Konzept oder eine Methode beziehst, dann erzähle uns, wie deine persönlichen Erfahrungen damit aussehen oder welche Schritte deine Klienten damit gemacht haben. So lernen wir dich gleich ein bisschen besser kennen. Du kannst das Thema und dessen Auswirkungen im beruflichen, persönlichen Kontext oder auch bezogen auf Beziehungen

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

beleuchten. Eine weitere Möglichkeit ist, deine Klienten oder Seminarteilnehmer zu Wort kommen zu lassen. All das ist herzlich willkommen.

Dein Blogbeitrag sollte zwischen 600 und 1000 Wörter umfassen. Berührende Gedichte sind ebenfalls willkommen. Schreibe dann aber bitte etwas dazu, das sich wieder auf das Thema bezieht.

So geht es dann weiter.

1. Bitte nehme in deinem Blogbeitrag Bezug auf diese Blogparade. Verlinke in deinem Text zu diesem Blogartikel: <http://claudiaheipertz.de/blogparade-stark-durch-selbstliebe/>
2. Veröffentliche deinen Blogbeitrag in der Zeit vom 2. Juli bis 6. August 2015 und poste in den Kommentaren und diesem Blogbeitrag ein Link zu deinem Blogbeitrag. So entgeht uns auch ganz sicher kein Beitrag und es erleichtert mir später, alle Beiträge für das Ebook zusammenstellen.
3. In einem abschließenden Beitrag verlinke ich noch einmal alle Beiträge und weise auf das Ebook hin. In diesem Beitrag finden die LeserInnen einen Link zum Download des Ebooks.

Das Ebook hältst du nun in deinen Händen bzw. siehst es auf deinem Bildschirm. Ich wünsche dir ein entspanntes Lesevergnügen und viele Anregungen für einen nährenden, fürsorglichen Umgang mit dir selbst.

Alles Liebe

Claudia

Selbstliebe – Heute einmal sehr persönlich.

von JANINE ALLNOCH

Warum ich diesen Begriff nicht mehr verwenden will und ihn nach und nach mittlerweile in *Selbstl(i)eben* verändere, hat einen persönlichen Grund über den ich dir hier schreiben möchte.

Aber zunächst, warum ich darüber schreiben werde. Claudia Heipertz hat zu einer Blogparade „Stark durch Selbstliebe“ aufgerufen, in der über die eigenen persönlichen Erfahrungen dazu berichtet werden soll. Ich wusste sofort, dass ich meinen Beitrag dazu leisten möchte und mir floss der Artikel förmlich aus der Hand. Es ist eine kürzlich gemachte ganz persönliche Erfahrung.

Ich arbeite selbst seit Jahren an mir und finde in die persönliche Weiterentwicklung kann man gar nicht genug investieren. Aber natürlich habe auch ich blinde Flecken. Zudem haben mit dem Start meiner Selbstständigkeit auch noch alte Muster wieder Hallo gesagt.

Aber ich wäre nicht ich, wenn ich mich davon dauerhaft wieder klein kriegen lassen würde.

Und trotzdem habe ich mich letztens wirklich gefragt, warum habe ich ein so großes Problem mit der Selbstliebe?

Anstoß gab für diese Frage ein Treffen mit meiner Heilpraktikerin. Diese sagte zu mir „Janine, du musst dich selbst lieben“ und das nicht nur einmal. In mir baute sich mit jedem Mal eine größere Mauer auf. Ich habe seit mehreren Jahren so viel für mich getan, stehe ich denn immer noch erst am Anfang?

Ich habe plötzlich vieles in Frage gestellt und mich gefragt „Werde ich mich jemals selbst lieben können?“ Ich habe mich durch die entstandene innere Unzufriedenheit, sehr mit dem Thema auseinander gesetzt und nach einer Weile zwei Gründe gefunden, warum ich kurzzeitig aus dem Tritt gekommen bin.

Punkt 1:

Das Wörtchen „du musst“ hat bei mir einen immensen Druck ausgeübt, und wie sagt man so schön: Druck erzeugt Gegendruck. Es war so schlimm, dass ich kurz davor war, die Behandlung abzubrechen. Erst ein klarendes Gespräch nachdem ich wusste was mich noch störte, ließ die Mauer wieder bröckeln. Hierzu mehr in Punkt 2.

Mit Zwang lässt sich generell keine Veränderung bewirken. Schnell beginnen wir uns selbst zu geißen, weil wir etwas bestimmtes noch nicht erreicht haben. Das ist aber falsch. Der Fokus ist dabei ständig auf den Misserfolg gerichtet.

Es ist wichtig in der persönlichen Entwicklung milde mit uns selbst zu sein. Wir dürfen den Tag nicht beenden mit, „oh man heute habe ich es wieder nicht geschafft“. Nein, man sollte

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

denken, heute lief es wie immer. Morgen ist wieder eine Gelegenheit für Veränderungen. Der Fokus ist hier richtig eingestellt.

Aber nun wieder zu meiner Geschichte:

Punkt 2:

Das was jemand anderes vielleicht unter dem Obertitel „Selbstliebe“ versteht, bedeutet für mich

- Selbstachtung
- Selbstleben
- Selbstwert
- Selbstzufriedenheit
- Selbstzuwendung
- Selbstvertrauen
- Selbstbewusstsein

Aber der Begriff Selbstliebe der gehört einfach nicht zu mir als Mensch.

Der wichtigste Teil für mich ist selbst zu Leben. Etwas dafür zu tun, dass es mir gut geht. Spaß haben an dem, was ich mache. Hinter den Entscheidungen zu stehen, die ich treffe, mit dem Wissen sie jederzeit revidieren zu können. Mich selbst zu kennen und wie ich so „ticke“. Mich mit allen Ängsten, Bedürfnissen, etc. wertschätzen, denn das ist die Voraussetzung für Selbstannahme. Sagen zu können, was für mich wichtig ist, wo es kein rechts und links gibt. Und zu kennen, wo ich gerne bereit bin Kompromissen zu machen, damit alle etwas davon haben.

Diese Liste könnte ich noch endlos weiter führen, aber ich glaube nicht, dass das nötig ist ☺

Die oben genannte Aufzählung würde ich eher unter den Begriff „Selbstleben“ zusammenfassen.

Nach meinen Erfahrungen zu diesem Thema werde ich diesen Begriff so nicht mehr verwenden, denn er passt nicht zu mir. Da ich aber, wie bereits erwähnt, gerne Kompromisse schließe, werde ich ihn in „Selbstl(i)eben“ anpassen. Zudem finde ich auch sehr treffend „Sei du selbst – dann kommt der Rest von allein“.

Fazit:

Es gibt halt Menschen, die können mit dem Begriff der Selbstliebe nichts anfangen. Das bedeutet aber nicht, dass sie sich nicht wertschätzen können oder selbst ihr Leben nicht für sich gestalten wollen. Und das ist völlig o.k. so. Ich fühle mich wohl mit der Entwicklung und habe

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

hier gerne einen Einblick in meine persönlichen Erfahrungen gegeben.



Janine Allnoch – Coach
Relax your life!

Janine Allnoch unterstützt Frauen rauszukommen aus dem Everybody's Darling Syndrom und ihren Gedankenkarussellen zu einem selbstbestimmten Leben mit Leichtigkeit und Lebensfreude. „Relax your life“

Direkt zum Artikel: <http://janineallnoch.com/selbstliebe-heute-einmal-sehr-persoenlich/>

Janines Webseite: <http://janineallnoch.com>

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Sei Du selbst – und wer bin ich dann?

von CARINA SEEWALD

Seit Jahren schon begegnet mir dieser Satz immer und immer wieder. Und wenn ich dann ich selbst bin, wer bitteschön bin ich denn dann? Die Frage die sich mir daraufhin stellt konnte mir nur leider nie jemand beantworten.

Ich hatte schon länger vor einen Beitrag zu diesem Thema zu erstellen. Aufgerufen und inspiriert hat mich dann die Blogparade „Stark durch Selbstliebe“ meiner lieben Kollegin Claudia Heipertz. Diesen Ansporn habe ich gebraucht und schon flossen die Buchstaben wie von selbst aufs (digitale) Papier. Aber nun will ich Dich nicht mehr länger auf die Folter spannen, auf geht's!

Sei einfach Du selbst

Ich kann mich noch gut an meine ersten Vorstellungsgespräche erinnern. Die Unterlagen samt Lebenslauf, Anschreiben, Zeugnissen und Foto waren begutachtet und für interessant und Kennenlernens wert empfunden worden. Und dann ging es darum mich für die Gespräche vorzubereiten.

Darüber hinaus habe ich mich über das Unternehmen informiert, habe mich damit auseinander gesetzt wie ich auf Fragen bzgl. meines Lebenslaufs antworten konnte (schließlich war der ja alles andere als geradlinig) und mir auch selbst Fragen überlegt, die ich meinem Gegenüber am Ende noch stellen konnte, damit er auch merkt wie interessiert ich bin.

Authentisch sollte es sein

Und nicht zu vergessen, musste ich mir überlegen welche sinnvollen Stärken und Schwächen ich im Vorstellungstermin darbiete. Schließlich darf ich mich ja nicht selbst überschätzen und meine Schwächen müssen so formuliert werden, dass ich sie auch selbst noch in Stärken verwandeln kann.

Das Wichtigste aber war ja immer noch einfach ich selbst zu sein, authentisch zu sein und mich nicht zu verstellen. Zumindest wurde mir das von allen Seiten so mitgegeben. Was mir im Übrigen super leicht fiel, bei all den Dingen, die ich hätte falsch machen können.

Ich selbst sein, was bitteschön bedeutet das denn und wer soll ich denn dann sein?

Immer und immer wieder habe ich mir diese Frage gestellt. Es gehört ja so einiges dazu und vor allem muss ich mich ja erst einmal wirklich kennen. Und wenn ich mich dann selbst kennengelernt habe, wäre es durchaus auch von Vorteil wenn ich mögen würde, was ich da kennengelernt habe.

Wenn ich einen fremden Menschen kennenlernen und ich ihn nicht mag, dann ich ihn ja einfach nicht mehr kontaktieren und das Ganze hat sich erledigt. Aber bei mir selbst?

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Ich konnte mich selbst nicht ausstehen

Jetzt muss ich auch noch dazu sagen, dass ich mich früher so überhaupt gar nicht leiden konnte. Es gab sogar Tage, da habe ich mich regelrecht gehasst und mir nichts sehnlicher gewünscht als einfach jemand anders sein zu können. Vorbilder, die in Frage gekommen wären hatte ich auch schon parat.

Das Feedback war wundervoll, nur konnte ich es nicht annehmen

Es hat ziemlich lange gedauert aber irgendwann kam der Tag, an dem ich dann doch angefangen habe, mich selbst ein wenig kennenzulernen. Zu Beginn fand das noch eher passiv statt. Ich hatte einen neuen beruflichen Weg eingeschlagen hin zu Coaching, Beratung und Qigong und kam über eine völlig neue Materie mit ganz neuen Menschen in Kontakt.

Hier stand tatsächlich meine Person im Vordergrund und nicht meine Arbeitsleistung und ich bekam immer mehr wundervolles Feedback. Zuerst dachte ich so bei mir: „Das sagen die doch nur um nett zu sein.“ Ich konnte erst einmal gar nicht annehmen, denn so hatte ich mich selbst ja noch nie gesehen.

Steter Tropfen höhlt den Stein

Nach einiger Zeit jedoch habe ich gelernt diese Wertschätzungen für mich auch anzunehmen und ich begann so langsam zu spüren, dass ich vielleicht doch gar nicht so schlecht sein konnte, wie ich immer dachte.

Über meine Ausbildung in Qigong kam ich immer weiter und immer tiefer mit mir selbst in Kontakt. Ich bin zunehmend achtsamer und respektvoller mit mir umgegangen.

Irgendwann während einer Übung hatte ich dann plötzlich das Gefühl das kostbarste und schönste in meinen Händen zu halten – mich selbst. Mir liefen die Tränen übers Gesicht, nicht vor Traurigkeit, sondern vor Glück. Es hat sich so wundervoll und so richtig angefühlt.

Ja, ich bin wertvoll.

Seit diesem Tag kann ich über mich selbst sagen: „Ich bin kostbar, ich bin einzigartig und ich liebe mich genauso wie ich bin.“ Mehr noch sogar:

- Ich bin es mir wert, auf meine eigenen Bedürfnisse zu achten!
- Ich bin es mir wert, mir meine Gefühle zu erlauben, alle wie sie da sind!
- Ich bin es mir wert, meine Eigenschaften und Fähigkeit als besondere Gaben zu sehen!
- Ich bin es mir wert, mir selbst Guten zu tun!
- Ich bin es mir wert, meine Träume und Visionen zu groß wie möglich auszumalen!
- Ich bin es mir wert, ich selbst zu sein!

Diese Liste ließe sich noch weiter führen aber ich denke mal Du hast das Prinzip verstanden.

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Gibt es auch Tage an denen mir das weniger gut gelingt? Klar gibt es die! Ich bin ein Mensch und auch mein Leben hat Höhen und Tiefen. Was aber den wahren Unterschied für mich macht ist, dass ich nicht mehr bis zum Grund in die tiefsten Täler und schlechten Tage abtauche.

Ich merke es sehr schnell wenn es mir nicht gut geht oder mir etwas nicht gut tut und dann verändere ich es. Nicht quick and dirty, sondern Schritt für Schritt und mit Bedacht. Denn genau diese Tiefen sind es, die mich auch immer wieder einen Schritt weiter bringen auf meinem Lern- und Entwicklungsweg.

Und jetzt bist Du dran: Wie steht es im Deine Liebe zu Dir selbst? Gibt es Tage an denen Du Dich schon als ganz ok einstufen kannst?



Carina Seewald – Coach und Qigong-Lehrerin

It's time to shine!

Als Wunderbotschafterin unterstützt Carina Menschen dabei, Wunder zu entdecken und Träume zu realisieren. Mit ihrer Schatzsuche findest du deine Einzigartigkeit und setzt diese auf leichte, spielerische Weise ein.

Direkt zum Artikel: <http://carinaseewald.de/2015/07/02/sei-du-selbst-und-wer-bin-ich-dann/>

Carinas Webseite: <http://carinaseewald.de>

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Umdenken im Denken mit uns selbst

von JANA LUDOLF

Gerade eben sitze ich an meinem Küchentisch und habe vor diesen Artikel zu schreiben. So richtig weiß ich eigentlich noch gar nicht worüber. Ich weiß nur, er soll sich mit Kommunikation beschäftigen und meine Leser voran bringen und im Alltag unterstützen.

Während ich nun am Thema bastle, bemerke ich folgendes Gedankenkarussell:

„Jana, streng dich doch jetzt mal an. Das kann doch nicht so schwer sein ein passendes Thema zu finden. Die paar Zeilen wirst du doch wohl in der nächsten Stunden runter geschrieben bekommen. Du wolltest doch schreiben, also gib dir ruhig etwas Mühe.“

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Da haben wir die besten Absichten. Wollen wirklich vorwärts kommen und stellen uns den alltäglichen Aufgaben. Und statt uns dafür zu loben das wir tatkräftig sind und unsere Bestes geben, fangen wir an uns selber fertig zu machen.

Klar, nicht laut und für andere hörbar!

Aber ist es deswegen gerechtfertigter? Wie oft passiert es uns im Alltag, dass wir uns selber anschnauzen, anraunzen oder runtermachen.

Da wollten wir pünktlich in der Arbeit sein und haben es nicht geschafft, weil eben dieser Stau war. Statt uns darüber zu freuen das wir heile angekommen sind, beschimpfen wir uns – das wir mal wieder zu spät sind.

Statt unser Mittag zu genießen, machen wir uns das madig, weil wir ungeschickt waren und nun die Tischdecke (oder gar ein Kleidungsstück) beschmutzt haben.

Statt uns dem Sonnenuntergang am Meer hinzugeben, ärgern wir uns über den vergessenen Fotoapparat und geben uns verbal eine Ohrfeige.

Solche Beispiele kann jeder für sich bis in die Unendlichkeit führen.

So wie sie mit sich reden, reden sie auch mit anderen.

Warum ist unsere Kommunikation mit uns so wichtig?

Selbstgespräche laut auf offener Straße sind nun nicht der Renner und doch reden wir jeden Tag mit uns. Wir sagen uns im Spiegel wie gut oder eben nicht gut wir aussehen. Wir loben uns für die getane Arbeit oder eben nicht. Wir sind stolz auf geschaffte Leistungen oder machen uns diese madig, weil irgendwas nicht hingehauen hat.

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Hierbei geht es nicht darum ständig positiv zu sein. Vielmehr geht es darum zu schauen: Wie rede ich mit mir selber? Bin ich gut zu mir oder eben nicht? Verurteile ich mich oder eben nicht? Wie hoch ist meine Toleranzgrenze zu mir? Wie oft lobe ich mich am Tag und wie oft beschimpfe ich mich? Wie ist mein Umgang mit mir selber?

Es ist ein Kreislauf – ein Teufelskreislauf.

Mache ich mich den ganzen Tag runter, bin ich schlecht drauf und diese Laune muss irgendwann raus aus mir. Dieses „Luft machen“ sieht bei jedem anders aus. Manche sind laut, andere in sich gekehrt und leise. Alle haben eins gemeinsam: Es bekommen die Leute ab, die nun wirklich nichts dafür können. Sie sind dann unser Ventil, unser Prellbock, unser Sandsack an dem wir uns abreagieren.

Im Gegenzug dafür verlangen wir Verständnis und Rücksichtnahme von ihnen. Wofür? Dafür das ich mit mir selber einen schlechten Umgang pflege? Dafür das ich den ganzen Tag auf mich sauer war? Dafür, dass sie alle meinen negativen Gedanken und Gefühle ungebremst abbekommen haben?

Diesem Kreislauf kann jeder aktiv entgegen wirken.

1. Gedanken beobachten

Ungefähr 60.000 Gedanken huschen uns tagtäglich unbewusst durch den Kopf. In Prozent sind diese wie folgt positiv, negativ und unbedeutend:

- 3% positive und hilfreiche Gedanken, die Ihnen selbst und/oder Anderen nutzen
- 25% negative Gedanken, die Ihnen selbst und/oder Anderen schaden
- 72% flüchtige und unbedeutende Gedanken, die nur vergeudete Zeit und Energie sind, bzw. die uns in unserer Weiterentwicklung blockieren

Ein Zitat aus dem Talmund sagt: „Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Wörter.“

Ein Gedankentagebuch kann helfen Ordnung ins Chaos zu bekommen. Einen ganzen Tag schreiben wir unsere positiven und/oder negativen Gedanken über unsere Person auf. Am Abend nehmen wir uns das Blatt vor und schauen nach, welche Gedanken da so waren.

2. Stopp sagen

Rufen sie (in Gedanken) ganz laut STOP zu sich sobald ein negativer Gedanke / eine negative Äußerung über ihre Person in ihrem Kopf ist. Geben sie diesen keinen Raum und keine Möglichkeit sich auszubreiten.

3. Eine positive Sache finden

Sobald das STOP in ihrem Kopf ist denken sie einen positiven Gedanken. In jeder Situation gibt es wenigstens einen positiven Anteil und genau diesen gilt es sichtbar zu machen.

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Denken wir einen positiven Gedanken – können wir niemals gleichzeitig einen negativen Gedanken denken.

Ziel des Umdenkens und was hat das mit Kommunikation zu tun?

Je positiver wir zu uns sind und je liebevoller wir mit uns reden, umso empathischer können wir mit unserem Gegenüber sein.

Führen wir mit uns positive Gespräche, können wir in Gesprächen positiver kommunizieren. Sind unserer Gedanken positiv wird es unsere Sprache auch sein. Sind wir aufmerksam zu uns, können wir aufmerksam mit unserem Gegenüber sein. Es ist wie in diesem Zitat: „So wie es in den Wald hineinruft so schallt es zurück.“

Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken, Ausprobieren und Erleben.



Jana Ludolf – Familiencoach & Kommunikationstrainer

Lebensgefühl stärken – Kommunikation fördern – Entspannter leben

„Die Sprache ist die Kleidung der Gedanken.“ Dieses Zitat von Samuel Johnson begleitet Jana seit vielen Jahren und sagt genau das aus, was sie mit ihrer Arbeit als Familiencoach & Kommunikationstrainerin erreichen möchte: Menschen unterstützen, ihre Kommunikation zu fördern, zu verbessern und zu stärken.

Direkt zum Artikel: <http://janaludolf.com/2015/07/02/umdenken-im-denken-mit-uns-selbst/>

Janas Webseite: <http://janaludolf.com>

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Gib dem Strom Deiner Liebe sein Land zurück!

Lerne, gut zu Dir zu sein, wenn das Leben Dir scheinbar um die Ohren fliegt.

VON BEATRICE LÜHRIG

Wie kannst Du lernen, wieder gut und liebevoll mit Dir umzugehen, besonders in Zeiten, wo Dein Leben so ordentlich rappelt in der Kiste?

In diesem 4. Teil von „Mit Liebe geht es leichter“ zeige ich Dir, wie Du gut mit Dir umgehen kannst, wenn es hoch her geht. Die meisten Menschen erleben irgendwann mehr oder weniger bedrohliche Krisen in ihrem Leben. Sei es durch den plötzlichen Wegfall einer Arbeitsstelle, Krankheit oder Tod eines geliebten Menschen, Armut oder Gewalterfahrung, Naturkatastrophen oder auch die Zurückweisung durch einen jahrelangen Freund oder Partner.

Blogparade – stark durch Selbstliebe

Dieser Artikel ist in derselben Wochen entstanden, in der Claudia Heipertz Ihre Blogparade gestartet hat. Da dieser Artikel gut zu ihrem Thema passt, wird er auch dort verlinkt werden. Wenn Du Lust hast, schau Dich dort um. Du findest dort weitere Artikel zum Thema Selbstliebe, Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstachtung.

In meinem Artikel geht es darum, wie Du gut zu Dir sein kannst.

Welcher Art auch immer eine solche Krise ist in Deinem Leben, versuche Dich zu erinnern, dass Du auch in solchen Zeiten gut zu Dir sein kannst.

Viele von uns neigen dazu, Krisen zu benutzen, um uns zu zeigen, dass wir es nicht anders verdient haben, selbst schuld sind oder dass das nun mal unser Schicksal sei. Wir starten eine Kette von lieblosen Gedanken, Gefühlen und Handlungen gegen uns selbst. Glaubst Du, Du hättest es nicht anders verdient?

Warum machen wir uns selbst verantwortlich dafür, wenn etwas in unserem Leben schief läuft?

Eine häufige Ursache ist, dass wir uns als Kinder die Liebe unserer Eltern „verdienen“ mussten. Strafen mit Liebesentzug für kleinste „Vergehen“ war gängige Praxis. So hat sich tief in unser Unterbewusstsein eingeprägt, dass wir verantwortlich dafür sind, wenn uns ein Leid zugefügt wird oder uns etwas genommen wird, dass wir zutiefst liebten.

Wir sind EINS mit dem Herzen unserer Mutter

Die Nähe eines Elternteils zu seinem Kind ist die tiefste Verbindung, die wir als Menschen eingehen können. Wir sind quasi EINS mit dem Herzen unserer Mutter und auch mit dem unseres Vaters. Auch wenn es hier ein bisschen anders gelagert ist. Daher haben wir als Mütter eine unglaubliche Macht und Stärke, wenn es darum geht, unseren Kindern das Gefühl mit auf den Weg zu geben, um ihrer selbst willen geliebt zu sein. Missbrauchen Mütter (Eltern) diese

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Macht, indem sie dem Kind seelische Schmerzen durch Liebesentzug zufügen, entwurzeln wir unsere Kinder. Wir nehmen ihnen ihren Anker im Universum und zerstören ihr Urvertrauen.

Verlust unseres Urvertrauens als Ursache für den schlechten Umgang mit uns selbst

Leider ist sehr vielen von uns genau diese Behandlung zuteil geworden und unsere Eltern haben die Macht der Liebe missbraucht, um uns gefügig zu machen. Wir sind selbst zutiefst in unserem Urvertrauen ins Wanken geraten. Dies ist die Hauptursache dafür, dass wir uns sofort schuldig fühlen, wenn etwas in unserem Leben geschieht, das uns seelische Schmerzen verursacht oder unsere physische Existenz bedroht. – Wir fühlen uns schuldig.

Als kleine Kinder haben wir dieser Lüge: „Die Liebe (unserer Eltern = des Lebens selbst) ist begrenzt!“ Glauben geschenkt!

Doch die Wahrheit ist: „Liebe ist immer im Überfluss vorhanden!“

Damit Du eine Vorstellung davon bekommst, lade ich Dich zu einer kleinen Visualisierung ein:

Bitte stelle Dir einmal vor, wie Du mit schlimmen Erfahrungen umgehen würdest, wenn Du als Kind erfahren hättest, in jedem Augenblick bedingungslos geliebt worden zu sein. Egal, was Du ausgefressen hast, geschafft hast oder nicht geschafft hast. Ob Du gut oder schlecht in der Schule abgeschnitten hast.

Wie würdest Du heute auf Krisen reagieren, wenn tief in Dir verwurzelt wäre, dass Du es verdient hast, um Deiner selbst Willen geliebt zu werden?

Stell Dir vor, Du hast Eltern wie in dem Lied von Reinhard May „Zeugnistag“ (falls Du das Lied nicht kennst, höre es Dir unbedingt einmal an!). Das sind Eltern, die zu 100 % zu ihrem Kind stehen, egal was es verzapft hat. Eltern, die in keinem Augenblick darauf verzichten wollen, ihr Kind zu lieben. Stell Dir vor, Du bist genauso ein Kind gewesen. Geliebt in jedem Augenblick!

Bedingungslos geliebt = frei von Schuld

Ich hoffe, Du bekommst eine Ahnung, wie bedingungslose Liebe das Selbstbild eines Menschen verändert und das Urvertrauen, mit welchem wir geboren werden, erhält und stärkt.

Wenn Du so tief geliebt worden wärest, wüstest Du in jeder Krise Deines späteren Lebens, dass Du frei bist von Schuld. Du könntest tiefes Mitgefühl für Dich selbst empfinden und sicher sein, diesen Schmerz nicht durch falsches Verhalten von Deiner Seite herbeigeführt zu haben. Du fühltest Dich geliebt, weil Du weißt, dass manchmal so schreckliche Dinge geschehen im Leben und Du kannst Dich dennoch geliebt fühlen! – Bedingungslos!

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Beende die Selbstkasteiung!

Ich kenne aus früheren Jahren diese Selbstkasteiung, mit der ich alles Schlimme und Schwierige noch schlimmer gemacht habe. Ich habe nicht nur die Situation selbst in Frage gestellt sondern auch mein eigenes Sein als ausgesprochen fragwürdig empfunden. Oft habe ich mir sogar die Existenzberechtigung abgesprochen, weil ich glaubte, so eine Mangelausgabe zu sein, dass ich eigentlich unfrei hätte zurückgeschickt werden müssen.

Aber irgendwann wurde das anders. Je tiefer ich in meine Lebenszusammenhänge eingetaucht bin, umso mehr konnte ich verstehen wie alles miteinander zusammenhängt und aufeinander einwirkt. Es ist noch gar nicht so lange her, dass ich auf einmal wusste, mein Herz hält Liebe für mich und mein Leben bereit. Ich weiß nun, dass Liebe für mich selbst, durch mich selbst und für andere meine wahre und einzige Natur ist.

Liebe für uns selbst, durch uns selbst und für andere ist unsere wahre und einzige Natur.

Nun haben die Aufgaben im Leben nicht aufgehört und ich hätte beinahe gesagt, sie sind weniger geworden. Denn so fühlt es sich für mich an. Objektiv betrachtet sind aber die Aufgaben gar nicht weniger geworden. Sie kommen mir nur kleiner vor, weil ich sie nicht mehr so groß werden lasse durch selbstzerstörerische Gedanken, Gefühle und Handlungen. Stattdessen gehe ich in schwierigen Situationen nun ausgesprochen rücksichtsvoll und sanft mit mir um.

Ich frage mich, was ich brauche, damit es mir trotzdem besser geht. Ich suche nach meinen wahren Gefühlen und Empfindungen und erforsche das Zentrum meines Schmerzes. Das empfehle ich Dir von Herzen, selbst einmal auszuprobieren. Wenn es hoch her geht in Deinem Leben, stell Dir die folgenden zwei Fragen:

1. Was hilft Dir in dieser Situation (die Du nicht ändern kannst gerade), Dich wohler und geborgener zu fühlen?
2. Welcher Schmerz, welche Angst ist in Dir ausgelöst worden durch dieses Ereignis? Und gibt es vielleicht ein ähnliches Ereignis in Deinem Leben, dessen Schmerz nun endlich gesehen und geheilt werden will?

Meine Empfehlung an Dich:

Sei gut zu Dir, wenn es hoch her geht in Deinem Leben! Vielleicht hast Du jetzt gerade noch im Kopf, dass es für Deine Kinder auch schon zu Erschütterungen des Urvertrauens gekommen sein könnte. Vielleicht sorgst Du Dich, dass Deine Kinder nun schlecht mit sich umgehen könnten, weil Du unbewusste Familienmuster bereits wiederholt hast? Dann kommt hier die gute Nachricht für Dich:

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Alte Familienmuster können aufgelöst werden!

Wenn Du beginnst, Dich wieder mit Deiner Ur-Liebe zu verbinden, wenn Du beginnst, Dich zu erinnern, was da war, bevor Du anfängst zu glauben, Liebe müsste man sich verdienen, werden Deine Kinder sich ebenfalls erinnern. Liebe ist im Überfluss vorhanden von Anfang an.

Nur haben wir Menschen angefangen, Flüsse zu begradigen und Staudämme zu bauen. Wir haben Feuchtwiesen trocken gelegt und ganze Landstriche vom natürlichen Strom der Liebe abgeschnitten. Doch genau so, wie wir den Flüssen ihren natürlichen Lauf zurückgeben können, können wir auch unsere Liebe ihrem natürlichen Strom wieder anvertrauen. Das mag am Anfang ungewohnt sein und plötzlich werden Bereiche mit Liebe überschwemmt, in denen eine (Gedanken-)Fabrik erbaut worden war. Eine Fabrik, von der wir glaubten, sie sei wichtiger als der Strom der Liebe zu uns selbst und unserem Kind.

Gib dem Strom Deiner Liebe sein Land zurück!

Vielleicht musst Du dafür einige Deiner persönlichen Werte überprüfen und stellst fest, dass das, was Du für wichtig gehalten hast, kein bisschen wesentlich ist für Dich, Dein Leben und das Deiner Kinder. Dann sei auch hier gut zu Dir und habe den Mut, dem Wesentlichen von nun an mehr zu vertrauen als dem Wichtigen.

Habe den Mut, dem Wesentlichen mehr als dem Wichtigen zu vertrauen und lerne das Eine von dem Anderen zu unterscheiden!

Wenn Du noch Schwierigkeiten hast, das Wichtige vom Wesentlichen zu unterscheiden, wende folgende Regel an:

All das, was Du für wichtig hältst, kannst Du mit den Augen sehen. Aber das, was wesentlich ist, bleibt dem physischen Auge weitestgehend verborgen. Es ist die Entspannung in Deiner Seele, in Deinem Herzen, die Du fühlen kannst, wenn Du Dich dem Wesentlichen anvertraust und Deiner Liebe in jedem Augenblick erlaubst, sich selbst den Weg zu bahnen.

Und dann kannst Du Dich auf einige berührende Überraschungen gefasst machen

In Situationen, in denen Du früher Dein Kind oder Dich selbst gerügt hast, willst Du Dein Kind auf einmal nur noch umarmen. Dann gib diesem Impuls unbedingt nach ☺

Wenn Du früher dachtest, so schlimme Erfahrungen verdient zu haben, fühlst Du auf einmal, wie Du Dir selbst etwas Gutes tun willst, Du Dich in eine warme Decke gehüllt mit einem heißen Kakao in die Sofaecke lümmeln möchtest und Deinen Tränen freien Lauf lassen. Oder jetzt im Sommer lieber mit einem leckeren Fruchtsmoothie an einem schattigen und geschützten Platz im Garten.

Lass Dich überraschen von dem Strom Deiner Liebe!

Mit Liebe geht es leichter – ganz sicher!

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen



Beatrice Lührig
BeLove – Bewusstseinscoaching & Systemisches Coaching

Deiner Liebe einen authentischen und bewussten Ausdruck zu geben, ist der Schlüssel zu einem glücklicheren Leben. Beatrice begleitet dich liebevoll und mit einem reichen Erfahrungsschatz kompetent durch deine Bewusstseinsprozesse. In Meditation, Tiefenentspannung, systemischen Aufstellungen, schriftlich und in Seminaren. Sei immer mehr Dein wahres Ich.

Direkt zum Artikel: <http://beatriceluehrig.de/blog/mit-liebe-geht-es-leichter-teil-4/>

Beatrices Webseite: <http://beatriceluehrig.de>

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Nimm doch mal die Strenge raus – Heute wird es persönlich!

VON CLAUDIA HEIPERTZ

Als ich die Blogparade „Stark durch Selbstliebe“ initiierte, wusste ich noch nicht, welche Wellen das schlagen würde. Es ist, als bekäme dieses Thema endlich die Aufmerksamkeit, die mir so wichtig ist.

Fünf inspirierende Beiträge wurden seit vergangenem Mittwoch bereits veröffentlicht – jeder dieser Artikel ist sehr persönlich. Weitere Artikel sind schon angemeldet. Mich berührt das sehr, eben weil mich das Thema persönlich nicht kalt lässt. Es hat etwas mit mir zu tun und zwar mehr, als du dir vorstellen kannst.

Deshalb wird auch mein Beitrag zu dieser Blogparade ein sehr persönlicher. Ich möchte meinen LeserInnen ebenfalls einen Einblick in meinen persönlichen Entwicklungsweg ermöglichen, um mich besser kennenzulernen aber auch um zu verdeutlichen, dass dieser Weg nie zu Ende ist.

Was nun folgt ist ein kleiner Ausschnitt aus meiner Entwicklung, mit den daraus resultierenden Erkenntnissen.

Nimm doch einfach mal die Strenge raus!

Diesen Satz sagte vor vielen Jahren eine Frau zu mir, die ich während eines Tauchurlaubes kennenlernte. Ich hatte mich ihr anvertraut, weil ich in diesem Urlaub sehr unglücklich war und mich mit meiner Begleitung so unwohl fühlte. Damals war ich fast durchweg unglücklich und suchte hilflos nach Antworten. Während dieses Gesprächs hatte ich ihr gesagt, dass mein Leben so anstrengend sei. Ich jammerte und beklagte mich, weil ich das alles so ungerecht fand. Ich war immer für alle da, strengte mich an und doch schien es nie zu reichen.

Sie schwieg einen Augenblick und schaute mich lange und durchdringend an. Dann sagte sie zu mir „Wenn das Leben für dich so an“strenge“nd ist, dann nimm doch mal die Strenge raus.“ Ehrlich gesagt, habe ich nicht gleich begriffen, was sie mir damit sagen wollte.

Ich versuchte es noch einige Male mit einem „Ja, aber ...“ (Insgeheim hatte ich es auf ihr Mitgefühl abgesehen, das war es, was ich mir selbst nahezu komplett vorenthielt.) aber ich spürte, dass diese Frau eine Wahrheit ausgesprochen hatte, die ich jedoch noch nicht annehmen, geschweige denn verstehen konnte. Erst viele Jahre, einige Seminare und Therapien später sollte ich erkennen, was dieser Satz wirklich bedeutete. Mir war nicht bewusst, wie streng ich mit mir war. Ich kannte es ja nicht anders. Seit meiner Kindheit war dieser innere Drill für mich völlig normal. Zack Zack, Durchhalten, Funktionieren und Weitermachen waren meine inneren Antreiber, mit denen ich mich bei der Stange hielt.

Rien ne va plus.

Ich schonte mich nicht, trieb mich an, glaubte der Gesellschaft, dass es nur mit Leistung und Durchhalteparolen ging, bis es eben nicht mehr ging. Eines Morgens wurde ich wach und kam

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

nicht mehr hoch. Schon seit längerem war ich häufig erschöpft und geschwächt. Zudem wurde ich immer reizbarer und fühlte mich bis in die Haarspitzen gestresst. Mein Körper und meine Seele spielten nicht mehr mit.

In dieser Zeit erhielt ich von meinem damaligen Arbeitgeber die Kündigung während eines Urlaubs per Boten zugestellt. Im Anschluss waren die Chefs dieser Firma für mich nicht mehr zu erreichen. Meine Anrufe wurden abgewiesen. Ich verstand die Welt nicht mehr. Da hatte ich alles gegeben, so viel, dass ich bereits auf den Felgen ging und dann wurde ich so behandelt. Das hatte ich nicht verdient. Ich versuchte es noch eine Zeit lang mit meinen alten Strategien, hatte aber keinen Erfolg mehr damit und mein Körper zwang mich inzwischen zu völliger Ruhe.

Ich hasste mich dafür, dass ich nicht mehr mitmachen konnte in dieser Gesellschaft. Ich sah Stunden lang fern, lag herum mit einem schlechten Gewissen und war kreuzungslücklich, weil alle anderen um mich herum das Leben scheinbar so spielend meisterten und auch noch glücklich dabei aussahen. Dass ich mich mit meinem Antreiben, Vergleichen und Kritisieren vollständig verließ, war mir nicht klar. Ich wollte anders sein: Fitter, inspirierter, stärker und leistungsfähiger und natürlich immer bester Laune. Stattdessen war ich erschöpft, geschwächt, traurig, wütend und sehr einsam.

Ich traute mich nicht, mich einem Menschen anzuvertrauen mit diesem Leid. Meine Angst, wieder nicht verstanden zu werden und weitere Durchhalteparolen zu hören, war einfach zu groß. Das hätte ich nicht ausgehalten. Also zog ich mich immer weiter von der Gesellschaft zurück und beschloss, mir Hilfe zu suchen. Aber auch da verstand ich nicht wirklich, worum es ging bis zu dem Tag, als ich in einer psychosomatischen Klinik aus meinem Albtraum erwachte.

Eine Erkenntnis, die mein Leben veränderte.

An diesem Morgen hatte ich mich entschieden, etwas Tai Chi im Park der Klinik zu machen und das tat mir gut. Als ich damit fertig war, sah ich mich von einem tiefen Frieden beseelt um und erkannte seit langem wieder einmal die Schönheit, die mich umgab. Ich blickte auf die sanften, saftig grünen Hügel des Allgäu und mich durchschoss der Gedanke:

„Es geht gar nicht darum, mich zu verändern ...“

Bis zu diesem Tag hatte ich das ernsthaft versucht und gedacht, mit mir müsse etwas nicht stimmen. Ich wollte perfekt sein und immer besser, was wiederum nur ein Zeichen meiner eigenen Selbstablehnung war. Das wurde von dem pathologisierenden Umgang der Schulmedizin mit „ungewollten“ Gefühlen und Stimmungen nur noch verstärkt.

„... Es geht darum, mich voll und ganz anzunehmen – und zwar bedingungslos.“

Von diesem Tag an trat eine Veränderung in mir ein. Erstmals spürte ich in mir die Bereitschaft, alles in mir bedingungslos anzunehmen. Also experimentierte ich damit, mich auf meine Gefühle und Bedürfnisse einzulassen. Ein langer Weg begann, der mit vielen Rückschlägen verbunden war aber mit der Zeit stellte sich ein Gefühl ein, das ich nie wieder missen möchte.

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Ich mag mich, so wie ich bin! Ich finde es wunderbar, alles zu fühlen – auch die unangenehmen Gefühle. Meine Verletzlichkeit macht mein Herz weich. Sie macht mich kraftvoll und ist ein starkes Band in meinen Beziehungen.

Berührbar und authentisch zu sein, ist seit dem zu einem Lebensinhalt geworden. Warum ich dir das erzähle? Weil ich auf diesem Weg einen Schlüssel zu meinem Herzen gefunden habe, den ich dir nicht vorenthalten möchte und von dem du profitieren kannst.

Dieser Schlüssel lautet SELBSTEMPATHIE.

Es ist das Gegenteil von Strenge, Kritik und Antreiben, das dich mit dir selbst in Verbindung bringt und einen tiefen inneren Frieden auslösen kann. Selbtempathie sieht und spürt liebevoll zu deinen Gefühlen hin, erlaubt dir deine Bedürfnisse und lässt dich sein. Sie ist gnädig mit dir, wenn es dir nicht gut geht und freut sich mit dir, wenn du vor Freude platzen möchtest.

Die drei wichtigsten Voraussetzungen für Selbtempathie.

Nun möchte ich dich nicht weiter auf die Folter spannen und verrate dir, was ich damit meine. Es gibt ein paar Voraussetzungen, die Selbtempathie ermöglichen. Es handelt sich dabei um Haltungen, die du gegenüber dir selbst einnimmst und zwar immer wieder neu.

1. Sei achtsam.

Das meint, versuche alles in dir wahrzunehmen, ohne es zu bewerten oder verändern zu wollen. Erlaube allem da zu sein. Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Körperempfindungen, Absichten und Sinneserfahrungen. All dies will wahrgenommen und gewürdigt werden. Ich sage nicht, dass das immer angenehm sein wird. Wahrscheinlich wirst du mich manchmal dafür verfluchen und denken, „Die Claudia hat doch einen Knall, so etwas vorzuschlagen. Warum sollte ich etwas zulassen, was doch so unangenehm ist.“ Das verstehe ich sehr gut, bitte dich aber, diesem Ansatz eine Chance zu geben. Nimm auch die Abwehr gegen das Fühlen selbst wertfrei wahr.

2. Sei sanftmütig, liebenswürdig und freundlich zu dir.

Wenn du einen Schmerz in dir entdeckst, ein Gefühl, das dich quält oder ein Bedürfnis, das bereits zu einer Sehnsucht angewachsen ist, dann betrachte dies als einen Teil von dir, der deine Liebe braucht. Ich stelle mir jede dieser inneren Regungen als ein Kleinkind vor, das meine Aufmerksamkeit, mein Verständnis und meine bedingungslose Zuwendung verdient hat. Erlaube dir auch, mit den wütenden und kritischen Anteilen in dir freundlich umzugehen. Sie wollen dich beschützen und meinen es gut mit dir, wenn auch ihre Lösungen nicht immer das Beste für dich sind. Finde stattdessen heraus, was ihnen die Last von den Schultern nimmt, so dass sie dir die Verantwortung für dein Leben wieder überlassen können.

3. Sei ehrlich mit dir.

Erlaube dir, auch die Dinge anzuschauen, die du (noch) nicht annehmen kannst. Es gibt gute Gründe dafür, dass das noch nicht geht. Spüre, was es mit dir macht, wenn du Gedanken der Ablehnung oder Abwehr denkst. Frage dich dann, was der Teil, den du ablehnst wirklich braucht und versuche nicht, so zu tun, als gäbe es diese Selbstablehnung in dir nicht. Erkenne

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

aber auch deine kleinen Erfolge an. Die Momente, in denen du es schaffst, ein Gefühl oder ein Bedürfnis anzuerkennen, ohne dich dabei klein und minderwertig zu fühlen, sind Erfolge, die wahrhaft erlösend sind. Sie wollen gefeiert werden.

Mehr zum Thema Selbstempathie findest du in meinem Beitrag „Der Schlüssel gegen Einsamkeit heißt Selbstempathie“. Es ist ein guter Anfang, nicht allzu perfekt sein zu wollen. Fehler sind menschlich, Perfektion irgendwie langweilig. Du bist genauso in Ordnung, wie du bist. Diese vermeintlichen Fehler sind Chancen, mit denen du herausfinden kannst, was dich ausmacht und wie du dein Leben gestalten willst.

Authentizität findet immer im jeweiligen Augenblick statt. Was jetzt geschieht, ist richtig, auch wenn das für unser Ego nicht immer erkennbar ist. Das Selbst fließt mit, von Moment zu Moment. Die eine richtige Art, zu sein, gibt es nicht.

Richtig für dich ist, was sich für dich stimmig anfühlt.

Was das ist, weißt nur du selbst. Vertraue deiner Wahrnehmung und spüre, was sie dir sagt. Du kannst deine wichtigsten Werte und Bedürfnisse als Kompass nutzen. Sie sind sowieso kompromisslos und wollen gelebt werden. Entfernst du dich von ihnen, wird das wehtun und du kannst eine Kurskorrektur vornehmen. Erlaube allem, da zu sein – von Moment zu Moment. Dann bist du dir am nächsten.

In diesem [Selbstliebe-Check](#) kannst du überprüfen, in welchem Umfang du bereits liebevoll mit dir bist und wo noch Entwicklungspotenzial besteht.

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen



Claudia Heipertz – Wahrnehmungsguide

Selbstbestimmung mit Gefühl für dich.

Claudia begleitet sensible, empathische Menschen mit einem ausgeprägten Pflichtgefühl auf ihrem Weg zu einem stabilen Selbstwertgefühl und mehr innerer Freiheit. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Stärkung der Fähigkeit, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen und sich den eigenen Bedürfnissen eigenverantwortlich zuzuwenden, so dass Autonomie leichter lebbar wird.

Direkt zum Artikel: <http://claudiaheipertz.de/nimm-doch-mal-die-strenge-raus/>

Claudias Webseite: <http://www.claudiaheipertz.de>

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Raus aus den Selbstabwertungsschleifen – Wie Du aufhören kannst, Dich selbst runter zu machen

VON ANDREAS GAUGER

In diesem Artikel geht es um: Selbstabwertungsschleifen.

So habe ich sie einmal genannt. Sie sind wie eine Kreisbahn, in der viele von uns Runde um Runde zu ihrem eigenen Unglück(lichsein) drehen.

Vorab aber erstmal ein paar Worte zur Selbstliebe, also mehr oder weniger dem Gegenteil der Selbstabwertungsschleifen.

Selbstliebe? Gerne. Aber bitte authentisch.

Das Thema Selbstliebe begleitet mich schon einen Großteil meines Lebens. Wie sicher alle, die diesen Artikel lesen.

Was mich angeht, so bin ich fast zwanzig Jahre einem Pfad gefolgt, der mich immer weiter von mir weg gebracht hat. Ich bin das Thema von der völlig falschen Seite angegangen. Habe das Pferd von hinten aufgezäumt und den Karren vor den Ochsen gespannt.

Ich fand mich nicht sonderlich liebenswert.

Also habe ich versucht, mich so sehr zu verbiegen und zu verdrehen, bis ich es endlich schaffen könnte, diese neue Version von mir selbst irgendwie zu lieben. Einfach nur „okay“ zu finden wäre auch schon ein gutes Ergebnis gewesen.

Und ich habe festgestellt: Ich bin nicht gelenkig genug, um mich so zu verbiegen, dass ich mich wirklich selbst lieben könnte.

Ich habe mir auf diesem Weg zwar viele nette Eigenschaften andressiert, die andere ganz schnuckelig an mir fanden, aber ich selbst fand mich irgendwie immer noch nicht gut. Eigentlich schlimmer als vorher. Denn zuvor hatte ich wenigstens den Eindruck, noch so etwas wie eine Seele zu besitzen.

Am Ende meines rastlosen Selbstoptimierungswahns kam ich mir wie eine leere Hülle vor.

Irgendwann drängte sich mir wie von selbst eine Frage auf:

Was hat es mit Selbstliebe zu tun, wenn ich erst werden muss, wer ich nicht bin, damit ich den lieben kann, der ich bin?

Mein kleiner Cousin würde es treffender ausdrücken: „Das ist doch total hirnrissig, was du da machst.“

Wo er Recht hat...

Aber wie kommt es überhaupt dazu, dass wir Selbstabwertungsschleifen entwickeln?

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Wenn äußere zu inneren Kritikern werden.

Als „Objektrepräsentanzen“ bezeichnet man das innere Abbild von Personen, die wir im Außen erlebt und die Spuren in uns hinterlassen haben. Dabei kann es sich um positive oder negative Spuren handeln. Wir nehmen also das äußere Bild der Person in uns hinein – und zwar so, wie sie sich zu jener Zeit verhalten hat, als sie für uns zur Objektrepräsentanz wurde.

Das Bild, das wir von diesen inneren Objektrepräsentanzen haben, entspricht dabei nicht dem Bild, wie diese Personen wirklich waren, sondern wie wir sie erlebt haben. Da bei diesem Vorgang Selbstanteile enthalten sind, konstruieren wir also unsere innere Objektwelt selbst, jedoch unter Einbeziehung der Erfahrungen, die wir mit den äußeren „Objekten“ gemacht haben.

Im Extremfall kommt es hierbei sogar zur so genannten „Introjektbildung“. Die Introjektbildung ist ein Abwehrmechanismus, bei dem, entstanden durch ein psychisches Trauma, die innere Objektrepräsentanz zu einem eigenständigen Teil unserer psychischen Landschaft wird.

Dieses Introjekt beeinflusst dann nicht nur unser Denken, Fühlen und Handeln, wie eine normale Objektrepräsentanz, sondern verhält sich ähnlich wie ein eigenständiges Individuum. Ein solches Introjekt kann eigene Wünsche, Ängste, Hoffnungen und Bedürfnisse haben und sogar eigene Ziele verfolgen.

Da unsere Gesamtpersönlichkeit ohnehin aus vielen Teelpersönlichkeiten besteht, herrscht hier eine Menge Konfliktpotenzial.

Von herausragender Bedeutung sind hier unsere inneren Eltern. Wir wissen heute, dass wir nicht nur die Erfahrungen unseres inneren Kindes in uns abbilden, sondern gesamte so genannte Komplexepisoden.

Das bedeutet, dass wir bei jedem (verletzenden) Ereignis nicht nur unsere eigene Erfahrung in uns abbilden, sondern auch die anderen beteiligten und handelnden Personen.

So ist es möglich, dass wir uns beispielsweise später in unserem Leben in bestimmten Situationen so verhalten wie unsere Eltern, obwohl wir dieses Verhalten zuvor bei ihnen zutiefst abgelehnt haben. Mehr darüber erfährst Du in diesem Artikel von mir:

Warum wir uns oft wie unsere Eltern verhalten, obwohl wir das nie tun wollten.

Doch es gibt noch einen weiteren Aspekt. Unsere inneren Teile können auch miteinander interagieren. Wir bilden nicht nur die Eigenschaften jeder relevanten handelnden Person unserer Lebensgeschichte in uns ab, sondern auch deren Beziehungen untereinander und zu unserem früheren Selbst.

So lebt unser inneres Kind (eigentlich haben wir viele verschiedene in unterschiedlichen Kontexten, Zuständen und Entwicklungsstadien) auch heute noch in dem gleichen Beziehungsgeflecht mit und zu seinen inneren Eltern, wie wir es damals selbst in Beziehung zu unseren realen Eltern taten. Mit anderen Worten:

In uns ist es heute noch so wie früher um uns herum.

Hier tiefer einzusteigen, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Du findest weitaus

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

detailliertere Informationen zum Thema in einem Artikel, den ich vor einiger Zeit auf der Seite myMONK.de veröffentlicht habe:

Wie Deine „inneren Eltern“ Dich gefangen halten – und wie Du Dich endlich befreien kannst

Genug der Vorrede. Kommen wir nun endlich zu den Selbstabwertungsschleifen.

Selbstabwertungsschleifen – ein angelernter Teufelskreis

Selbstabwertungsschleifen sind angelerntes Verhalten. Wenn auch unfreiwillig. Im Laufe unseres Lebens bilden wir die Beziehungserfahrungen, die wir mit unseren Mitmenschen gemacht haben in uns ab und kategorisieren und bewerten sie.

Selbstabwertungsschleifen haben drei Hauptbestandteile:

1. Glaubenssätze
2. Selbstansprüche
3. Bestätigung der ursprünglichen Glaubenssätze

1. Glaubenssätze

Unser Gehirn filtert permanent bestimmte Muster heraus, die es meint, in der Art und Weise, wie man mit uns umgegangen ist, erkannt zu haben. Wir bilden Glaubenssätze über uns selbst, die anderen und die Welt bzw. das Leben an sich.

Diese Glaubenssätze sind im Falle von Selbstabwertungsschleifen immer in irgendeiner Form einschränkend. Sie bilden nicht die letztendliche Wirklichkeit ab, sondern das, was man uns über uns selbst gesagt und gelehrt hat oder was wir selbst aus den Ereignissen und Erfahrungen unseres Lebens geschlossen haben.

Diese Glaubenssätze dienen auch dazu, uns unserer eigenen Möglichkeiten und Grenzen, vor allem aber unseres Platzes im Rudel bewusst zu werden. Alphatier, Omegatierchen oder irgendwo im Mittelfeld? Hinzu kommt, dass wir in unterschiedlichen Gruppen unterschiedliche Positionen im Rudel haben können.

2. Selbstansprüche

Natürlich gibt es einen Teil in uns, der nicht so eingeschränkt sein möchte, wie unsere einschränkenden Glaubenssätze es uns vorgaukeln. Dieser Teil entwickelt kompensatorische Verhaltensweisen, die den einschränkenden Glaubenssätzen entgegenwirken und sie überwinden sollen.

Wir glauben, weil wir eben so eingeschränkt sind, müssten wir im Vergleich zu anderen besonders hart an uns arbeiten, immer perfekt sein, niemals Fehler machen, es möglichst allen recht machen, usw. Die Transaktionsanalyse spricht hier von „Inneren Antreibern“.

Innere Antreiber kann man zu allen möglichen Themen haben. Auch in ihnen spiegelt sich ein Teil unserer Lebens- und Leidensgeschichte.

Charakteristisch für diese inneren Antreiber ist, dass sie meist völlig überzogen sind und kein Maß kennen. Folglich sind sie gar nicht, nicht realistisch, nicht sinnvoll oder so gut wie gar nicht zu erfüllen und führen über kurz oder lang immer wieder zu ähnlichen Ergebnissen, nämlich:

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

3. Bestätigung der ursprünglichen Glaubenssätze

Da unsere inneren Antreiber eben völlig überzogen sind, gelingt es uns selten, ihnen gerecht zu werden. Noch dazu kommt, dass Glaubenssätze eine Kategorie unserer Wahrnehmungsfilter sind und wir Ereignisse, die ihnen entgegenstehen oft aus unserer Wahrnehmung tilgen oder sie verzerren, um unser gewohntes Weltbild aufrecht zu erhalten. Siehe hierzu auch:

Das existenzielle Motiv – Wenn unser Weltbild einzustürzen droht.

Dann bekommen wir es gar nicht mit oder tun es leichtfertig ab, wenn es uns tatsächlich einmal gelingt, eine Leistung erzielen, zu der wir laut unseren einschränkenden Glaubenssätzen eigentlich gar nicht in der Lage sein dürften.

Wenn wir sie überhaupt bemerken, tun wir sie leicht als Ausnahme, die jedoch an der Gültigkeit des ursprünglichen Glaubensatzes nichts ändert, ab, und sagen zu uns selbst Killerphrasen wie:

„Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn.“

Und schon haben wir den Ausgangszustand wieder hergestellt. Somit spielen die Ausnahmen keine Rolle in unserer Wahrnehmung, wobei gleichzeitig alles, was ins Schema unserer einschränkenden Glaubenssätze passt, von uns als weitere Bestätigung ihrer Gültigkeit angesehen wird.

Auch dies ist eine Form von sich selbst erfüllenden Prophezeiungen.

Warum tun wir uns das überhaupt an? Die motivationale Komponente

Nun hat die Natur es so eingerichtet, dass alles irgendeinen Zweck erfüllt. So auch unsere Selbstabwertungsschleifen. Sie triggern unsere Ängste und sollen uns Feuer unterm Hintern machen.

Sie stellen eine archaische Motivationsstruktur unseres Gehirns dar, mit der wir dazu getrieben werden sollen, uns richtig anzustrengen um unsere empfundenen „Unzulänglichkeiten“ kompensatorisch zu überwinden, ebenso wie unseren Platz im Rudel zu finden. Beides sind Funktionen, die unser Überleben sichern sollen.

Selbstabwertungsschleifen machen also in dem Kontext, in dem sie sich ursprünglich gebildet haben, durchaus Sinn. Nur haben sie heute wenig bis gar nichts mehr mit unserer Alltagsrealität zu tun und erzeugen hohe emotionale und gesundheitliche Folgekosten.

Existiert denn überhaupt ein Kraut gegen Selbstabwertungsschleifen?

Ja kann man denn da gar nichts machen? Doch man kann. Selbstabwertungsschleifen sind ziemlich hartnäckig aber auch nicht unüberwindbar. Es gibt viele geeignete Methoden, um ihnen beizukommen und den Ring an irgendeiner Stelle zu sprengen.

Da Selbstabwertungsschleifen viel mit Glaubenssätzen zu tun haben, bietet sich hier selbstverständlich das gesamte Spektrum der Glaubenssatzarbeit an. Wenn Du hier tiefer einsteigen möchtest, findest Du unter den folgenden beiden Links weitere Informationen:

Beliefs (Glaubenssätze)

Darüber hinaus bietet sich auch die Arbeit mit der kritischen Stimme in unserem Kopf, dem „inneren Kritiker“ an. Siehe beispielsweise hier:

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Der innere Kritiker – Wie er Dein Selbstwertgefühl untergräbt und wie man ihm beikommen kann

Sich einfach nur zu sagen, dass man schon irgendwie liebenswert sei und zu versuchen, den eigenen Selbstabwertungsschleifen über die reine Vernunft beizukommen, hat sich übrigens leider nicht bewährt.

Das führt eher in die Selbstüberforderung und kann bei einem sehr wahrscheinlichen Nicht-Erfolg im Sinne von Punkt 3 (siehe oben) die ursprünglichen einschränkenden Glaubenssätze noch zusätzlich verstärken.

Es gibt jedoch einen Weg, der sich – wenn er richtig gegangen wird – als besonders effektiv herausgestellt hat. Es ist der Weg über **heilsame korrektive Beziehungserfahrungen**. Um das näher zu verstehen, sollte man das Haus des Selbstwerts kennen.

Das Haus des Selbstwerts*

Oft genug bekommt man zu hören oder zu lesen, man solle und müsse sich eben erst selbst ordentlich lieben, bevor man andere lieben kann. Nichts dagegen. Doch leider wird in dieser Aufzählung meist der wichtigste Teil unterschlagen: Das Fundament.

Ich muss nämlich erst wiederholt und nachhaltig die Erfahrung gemacht haben, geliebt zu werden, um das Gefühl zu bekommen, wirklich liebenswert zu sein.

Benjamin Franklin hat einmal gesagt:

„Man kann nicht erwarten, dass ein leerer Sack aufrecht steht.“

Er hatte Recht. Und die Sache hat noch einen weiteren Haken: Ich muss dafür geliebt oder zumindest anerkannt worden sein, dass ich einfach bin, nicht für das, was ich tue oder leiste oder was ich für schicke Eigenschaften habe.

Viele von uns haben das nie ausreichend erfahren (selbst dann nicht, wenn es die Eltern wirklich gut gemeint haben) und laufen in der Folge in diesem Bereich mit einem Mangel durch die Gegend.

Sie haben dann eine ungestillte Sehnsucht, ein ungestilltes Beziehungsbedürfnis.

Um wirklich frei zu werden ist es enorm hilfreich, neben die alten negativen Beziehungserfahrungen neue und heilsame (korrektive) Beziehungserfahrungen gleichwertig daneben zu setzen. Auf diese Weise verlieren die alten Erfahrungen ihre uneingeschränkte Gültigkeit.

Es gibt dann plötzlich Ausnahmen. Die alte Sichtweise auf uns selbst verliert damit an Boden, denn es gibt nun neue Erfahrungen, die uns zeigen, dass die Welt auch ganz anders (zu uns) sein kann. Hier erfährst Du mehr über die Hintergründe:

Wer in Beziehung krank geworden ist kann auch nur in Beziehung wieder gesund werden.

Fazit

Selbstabwertungsschleifen sind völlig normal und erfüllen sogar einen Zweck. Und doch sind sie unserem heutigen Leben unangemessen. Sie ziehen uns immer wieder in die Vergangenheit unserer eigenen Verletzungsgeschichte und machen uns weiß, unsere Welt sei noch so, wie wir es „damals“ erlebt haben.

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Es gibt viele Wege, ihnen beizukommen. Ein erster Schritt ist immer, das Muster zu erkennen und sich bewusst zu machen, wann es anspringt und was die Einzelteile sind, aus denen es besteht. Denn nach der Kybernetik 2. Ordnung können wir ein System nicht beobachten ohne es gleichzeitig zu beeinflussen.

Durch die Aufarbeitung unserer Selbstabwertungsschleifen reduzieren wir nicht nur unseren Stress und erhöhen unseren Glückspiegel, wir zeichnen auch ein wesentlich realistischeres Bild von uns selbst.

In meinem eigenen Leben und in der Arbeit mit meinen Klienten war und ist der Ausstieg aus den Selbstabwertungsschleifen und das Gewinnen einer gewissen „Milde im Blick auf sich selbst“ stets einer der wichtigsten Schlüsselfaktoren im gesamten Prozess der Persönlichkeitsentwicklung hin näher zum wahren Kern des eigenen Seins.

* *Haus des Selbstwerts angelehnt an: Thomas Weil, Martina Erfurt-Weil, „Selbstwirksamkeit und Performance – ROMPC®-Kompendium Theorie- und Trainingshandbuch“, MEW Medienedition Weil e.K., Ausgabe 2010*



Andreas Gauger – Heilpraktiker für Psychotherapie

Life Coach und Persönlichkeitstrainer

Andreas Gauger arbeitet als Heilpraktiker für Psychotherapie, NLP Master-Coach und ROMPC®-Coach & Therapeut in eigener Praxis. Er hilft Menschen, einschränkende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster zu überwinden und Frieden mit der eigenen Vergangenheit zu schließen, mit dem Ziel, zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu gelangen und so mehr in Einklang mit dem Fluss des Lebens zu kommen.

Direkt zum Artikel: <http://www.andreas-gauger.de/blog/selbstabwertungsschleifen/>

Andreas‘ Webseite: <http://www.andreas-gauger.de/>

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Selbstliebe Light

von CATHRINA MAIER

Fantastisch. Unglaublich eigentlich, dass tatsächlich gerade ICH beginne, mit offenem Herzen einen Beitrag über Selbstliebe zu schreiben.

Ich freue mich, dass dieser Artikel auch bei der Blogparade „Stark durch Selbstliebe“ vertreten ist!

Wenn ich bedenke, wie sehr ich dieses Wort gehasst habe. Meine Standardantwort für jeden, der mich mit diesem Thema belästigt hat, war:

„Ich verstehe das Konzept, aber ich habe keine Ahnung, was es sein soll“.

Und damit war es für mich vorerst mal wieder abgehakt.

Ich möchte diesen Artikel all denjenigen widmen, denen es ähnlich ging oder geht. Die genervt oder verwirrt sind und nach etwas suchen, von dem sie gar nicht wirklich wissen, was es sein soll.

Wie gewohnt, möchte ich einen HabEsleicht-Ansatz anbieten: Wenn du denkst, nicht wirklich zu wissen, was Selbstliebe ist – erkennst du denn mangelnde Selbstliebe bei anderen? Da bin ich mir fast sicher.

Was sagst du zu:

- dem Angestellten, die sich in der Arbeit Pausen versagt
- dem Partner, der sich eigentlich Kinder wünscht, aber sich stattdessen auf seine Karriere und die materiellen körperlichen Freuden des Lebens konzentriert
- der Frau, die sich minderwertig fühlt, weil ihr Partner mehr Geld hat als sie
- dem Mann, der sich seit seiner letzten gescheiterten Beziehung zu Hause verzieht, während sein Körperumfang unaufhörlich wächst
- der Frau, die ihr ganzes Geld in Kleidung und Schuhe steckt, um sich wertvoller zu fühlen
- der Frau, die ständig davon ausgeht, dass etwas nicht funktionieren wird, sich nicht freuen kann, aus Überzeugung, dass danach eine Form der Strafe folgt
- der Frau, die für ihren neuen Job bis an ihre körperlichen Grenzen und darüber hinaus geht, weil es ja eine „sichere“ Position ist
- der Frau, die versucht ihren flatterhaften Partner mit Sex an sich zu binden
- Partnern, die wegen der Kinder zusammenbleiben und unglücklich sind?

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Die Liste der Szenarien ist lang und ich denke, das reicht für den Anfang. Das könnten Menschen in meinem oder deinem Umfeld sein. Die fallen nicht auf – schließlich erlebt ja jeder diese „Aufs und Abs“ im Leben.

In anderen Worten: wir finden es normal, uns gelegentlich oder über längere Zeiträume nicht gut zu fühlen, Stress mit anderen zu haben, im Job oder im Alltag zu kämpfen. So ist das Leben.

Ich habe mich irgendwann gefragt: „Wer sagt denn, dass das alles ist?!"

Wer macht denn die Regeln, dass man sich nur temporär, oder bis zu einer bestimmten Grenze gut fühlen darf? Dass wir uns hin und wieder für harte Arbeit belohnen dürfen, aber auf keinen Fall schon vorher oder einfach so?

Für viele bedeutet das Um-sich-selbst-kümmern, abends ein paar oder ein paar mehr Gläser Wein zu leeren, mal in die Sauna oder zur Kosmetikerin zu gehen -oder alle paar Monate Urlaub zu machen, um den Alltag zu kompensieren. Das reicht doch wohl, oder?

Wie wäre es mit NEIN?

Mein Ansatz, Selbstliebe zu beschreiben:

1. Frage dich in jedem bewussten Moment: Tut mir das gerade gut?

Ist das meine Entscheidung, oder will ich gerade etwas für jemand anders tun bzw. meinen Wert auf SEINER Seite steigern? Was ist das Motiv?

Selbstliebe bedeutet für mich nicht, mir ein paar Schuhe zu kaufen, weil mein Job mich langweilt. Es bedeutet, mir einen anderen Job zu „gönnen“ – eine neue und bessere Erfahrung zu erlauben, oder zumindest meine aktuelle Situation aktiv und selbstverantwortlich zu ändern.

2. Setze es um.

Und bevor es zu Missverständnissen kommt: Du sollst jetzt nicht sofort deinen Job kündigen, weil du lieber um die Welt reisen möchtest, deinen Partner/deine Partnerin verlassen, weil er/sie andere Vorstellungen hat, deine Kinder abgeben und auf die Bahamas fliegen.

Eins nach dem anderen und kleine Schritte: In der Ruhe liegt die Kraft.

Nett, schon wieder so ein Spruch, denkst du vielleicht. Egal, entspanne dich und nimm es an. Es geht nicht darum, etwas übers Knie zu brechen, es geht darum, dass du dir BEWUSST machst, was dir gut tut. Was macht dir Spaß, gute Gefühle, was erfüllt dich?

Überfordern dich diese Fragen?

Dann fang langsam an. Was möchtest du frühstücken? Wie soll dein Tag aussehen?

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Nein, den Besserwisser im Kopf, der dir sagt, dass es ja noch andere Personen in deinem Leben gibt, die das eventuell nicht möglich machen, brauchen wir gerade nicht.

Ist dir schon mal aufgefallen, dass dein Umfeld sich oft tadellos an deine Bedürfnisse anpassen kann, sobald du einmal den Mut (die Selbstliebe!) aufbringen kannst und diese offen kommunizierst?

Vielleicht fühlt sich das egoistisch an. Ich kann doch nicht einfach sagen, was ich möchte und die Bedürfnisse der anderen total außer Acht lassen! Wie ein kleines Kind, das „ich will, ich will, ich will“ schreit?

Babys fragen sich auch keine Sekunde, ob sie vielleicht etwas leiser schreien sollten, wenn sie Hunger haben.

Gottseidank müssen wir das nicht so lösen. Für uns reicht es, wenn wir wie ein Baby wieder lernen, unsere wahren Bedürfnisse zu spüren und sie dann liebevoll-bestimmt zu kommunizieren.

Ja, es ist Gewöhnungssache!

Übe dich in der kleinsten Kleinigkeit und eines Tages stehst du da und sagst: DAS hätte ich gerne und zwar genau So. Und dann wird sich dein Weg ebnen. Du, aber, darfst ihn auch beschreiten. Wir wissen ja mittlerweile, dass wir alleine für unser Leben und unser Glück verantwortlich sind.

Fazit:

Selbstliebe hat 1000 Facetten und das darfst du dir bewusst machen, wenn du dir die dritte Handtasche in dieser Woche kaufst oder die 5. Flasche Jahrgangswein öffnest.

Tut es mir gut, weil ich es in diesem Moment möchte, oder kompensiere ich damit heimlich mal wieder etwas anderes?

Dennoch: Nur nicht zu kompliziert: klar können wir uns mal etwas mehr gönnen. Manchmal „schmeckt“ es einfach zu gut. Manchmal machen wir unvernünftige Dinge. Alles ok.

Bleib einfach nur bewusst – dein Körper und dein Leben werden es dir spiegeln.

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen



Cathrina Maier – HabEsLeicht

Coaching für ein entspanntes Leben

Cathrina ist Übersetzerin, Coach und leidenschaftliche Bloggerin. Ihr Herzensthema in diesem Kontext ist, dass Leben auch leicht sein darf. Dabei geht sie besonders auf Beziehungsthemen und Essstörungen ein, lässt ihre Leser an den Fragen teilhaben, die sie sich selbst stellt und zeigt ihnen, dass es immer mehr als einen Weg gibt.

Direkt zum Artikel: <http://habesleicht.de/selbstliebe-light/>

Catrinas Webseite: <http://habesleicht.de>

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

LIEBE DICH SELBST, DENN WENN DU ES NICHT TUST...

VON CATHRIN EGGERS

Was glaubst du: Wieviel Milch gibt eine Kuh am Tag?

Eigentlich nur so viel, wie ihr Kalb zum Leben braucht. Das sind ungefähr acht Liter täglich.

Turbo-Kühe haben einen anderen Auftrag.

Sie dienen einem wirtschaftlichen Zweck und werden für die industrielle Milchproduktion gezüchtet, so dass sie bis zu 50 Liter Milch am Tag geben! Jedes Jahr wird etwa ein Viertel des gesamten Bestandes an Turbo-Kühen zum Schlachthof gebracht, weil sie krank sind.*

Als ich über die Blog-Parade „Stark durch Selbstliebe“ von Claudia Heipertz stolperte, entschied ich mich spontan, mitzumachen. Erst später las ich Claudia's Geschichte, die sie zu diesem Thema inspiriert hatte und freute mich doppelt auf diesen Beitrag und über meine Entscheidung, dabei zu sein.

Was das mit Turbo-Kühen zu tun hat? Dazu komme ich weiter unten ;-)

Claudia beschreibt aus ihrer eigenen Erfahrung, was ich manchmal in meinen Beratungen wahrnehme und was uns allen sicherlich nicht völlig fremd ist: der zeitweise Mangel an Liebe und Respekt gegenüber uns selbst und den eigenen Bedürfnissen. Oder auch die fehlende Anerkennung und Wertschätzung der eigenen Leistungen.

Das blockiert und verhindert den klaren Blick dafür, wie es weitergehen kann.

Warum ist das so?

Der Vergleich mit anderen, die vermeintlich besser, erfolgreicher oder auch jünger, höher, schneller und weiter sind entmutigt entweder von vornherein oder spornzt zeitweise zu Höchstleistungen an.

Höchstleistungen, die aber nicht aus echter, eigener Motivation und Kraft heraus entstehen, sondern durch äußerlichen Druck und denen am Ende das Turbo-Kuh Syndrom folgt: Ausgelaugt, krank und gefangen im Hamsterrad. Vielleicht sogar Burnout.

Wenn fremde Ziele als eigene Ziele wahrgenommen werden und man sich nur noch über den Vergleich mit anderen definiert, dann ist man fremdgesteuert und es ist an der Zeit, genauer hinzuschauen und sich zu fragen:

Wer bin ich eigentlich? Wo liegen meine eigenen Werte?

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Die Selbstwahrnehmung muss wieder gestärkt werden. „Selbstwahrnehmung bedeutet, sich der eigenen Emotionen und Absichten bewusst zu werden. Das ist die Grundlage für echte Motivation und den Antrieb, die eigenen Ziele zu erreichen.“ **

Zeit und Raum zum Nachdenken kann dabei helfen, Klarheit zu erlangen.

Ein Buch, das mir persönlich dabei sehr viel gebracht hat und das ich mittlerweile schon sehr oft weiterempfohlen habe, heißt „Emotionale Führung“ von Daniel Goleman.

Wie der Titel schon sagt wurde es eigentlich für Führungskräfte geschrieben. Ich lege es jedem ans Herz, der sich auf den Weg machen möchte seine eigenen Handlungsweisen und sich selbst besser zu verstehen und weiterzuentwickeln – hin zu einer selbstbestimmten Persönlichkeit.

Das Buch basiert auf wissenschaftlichen Untersuchungen und geht weit über einen Ratgeber hinaus. Was passiert mit unserem Gehirn, wenn wir uns aufregen? Negative Emotionen machen uns auf eine Bedrohung aufmerksam, die unsere Fähigkeit blockiert, uns auf vorliegende Aufgaben zu konzentrieren.

Wenn negative Emotionen überwiegen, sind wir also blockiert und wie gelähmt. Es ist fast unmöglich, neue Wege und Aufgaben anzugehen und zu meistern – oder es ist ein großer Kraftakt.

Die gute Nachricht ist: Positive Emotionen zu stärken und damit Blockaden aufzulösen ist erlernbar!

Im Gegensatz zu einer Turbo-Kuh können wir selber dafür sorgen, dass es uns gut geht.

Fremdgesteuert zu sein ist also nur eine bestimmte Wahrnehmung, aber nicht die Wahrheit. Wir können und dürfen die Verantwortung für uns selbst jederzeit übernehmen.

Was unsere körperliche Gesundheit angeht, ist uns das weitestgehend bewusst:

Rauchen ist ungesund, ebenso Alkohol und Zucker. Wir brauchen Bewegung und ausreichend Schlaf.

Aber was ist mit unserem Geist? Wie halten wir den gesund? Das müssen wir manchmal erst (wieder) lernen.

Zum Beispiel mit Hilfe eines Buches wie „Emotionale Führung“, mit Hilfe der vielen Blogs, die hierzu Inspirationen liefern, wie der Blog von Claudia Heipertz oder auch durch Gespräche mit vertrauten Menschen, die uns ehrliches Feedback über uns selber geben.

Wo eine Ernährungsumstellung einen gesunden und leistungsfähigen Körper schaffen kann, kann geistiges Futter dabei helfen, seelisch auf der Höhe zu bleiben. Oder wieder dorthin zu kommen.

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Bringt das auch beruflich Vorteile mit sich? Was glaubst du?

Ich lade dich ein, es zu versuchen!

Klingt anstrengend?

Vielleicht ist es viel anstrengender so weiterzumachen wie bisher – an dir selber vorbei.

Liebe dich selbst, denn wenn du es nicht tust, warum sollte es jemand anders tun?

*Quelle: Utopia.de und ARD-Dokumentation

Zahlen: Albert Schweitzer Stiftung

* * Quelle: Emotionale Führung, Daniel Goleman



Cathrin Eggers – Sternebewerbung

Für Frauen, die sich erfolgreich bewerben wollen.

Cathrin ist Bloggerin, Mutter, Motivatorin und Lernjunkie. Schreiben ist eine ihrer vielen Leidenschaften. Sie unterstützt Frauen dabei, mit ihren Bewerbungen zu punkten und sich im zukünftigen Unternehmen kraftvoll zu positionieren.

Direkt zum Artikel: <http://www.sternebewerbung.de/liebe-dich-selbst/>

Cathrins Webseite: <http://sternebewerbung.de>

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Selbstliebe, Selbstfreundschaft

von BARBARA SCHMIDT-ONTYD

Selbstliebe, Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstbestimmung sind genau die Themen mit denen ich mich beruflich zunehmend mehr beschäftige und die mir in den letzten Jahren immer wichtiger geworden sind. Deshalb habe ich auch sofort gewusst, bei der Blogparade: Stark durch Selbstliebe! von Claudia Heipertz mache ich mit. Danke Claudia für die Einladung.

Obwohl nach der spontanen Begeisterung spürte ich ein Grummeln in der Bauchgegend.

Bauchgrummeln bei Selbstliebe

Selbstvertrauen und Selbstwert benutze ich sehr häufig, warum bekomme ich nur ein komisches Gefühl bei Selbstliebe. Vielleicht ist es die Nähe zu dem Wort Selbstverliebt. Wird bei Selbstliebe gleich an Selbstverherrlichung, Egoismus und Narzissmus gedacht?

Für mich haben Egoismus und Selbstverherrlichung nicht mit Selbstliebe zu tun. Meiner Erfahrung nach, kann nur wer sich selbst mag, mit sich im Frieden ist und liebt, das auch an andere weiter geben. Mir fällt da auch das Bibelwort ein: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“.

Nächstenliebe und Selbstliebe gehören zusammen. Selbstliebe ist wichtig, um mit sich und mit anderen in Frieden zu leben.

Vor mehreren Jahren war ich an einem Burnout und einer Depression erkrankt. Zu der Zeit war meine Selbstliebe bei 0. Ich habe in meinem Leben einiges danach verändert. Natürlich habe ich eine Therapie und eine Reha gemacht, ich habe meine Festanstellung gekündigt und anderes.

Im Nachhinein kann ich sagen, was mir nachhaltig geholfen hat, war die Achtsamkeit und das Erlernen, sich selbst eine gute Freundin zu sein. Das hört sich vielleicht sehr banal an, probieren Sie es aus. Hier habe ich mehr dazu geschrieben, wie Sie lernen können, sich selbst eine gute Freundin, ein guter Freund zu sein. Wenn ich unzufrieden war oder negative Selbstgespräche führte und selbstabwertende Gedanken hatte, fragte ich mich, was würde ich jetzt einer Freundin raten, wenn sie in meiner Situation wäre. Diese Fragen führten dazu freundlicher und liebevoller mit mir zu sein. Heute merke ich sehr schnell, in welchen Situationen ich nicht gut mit mir umgehe und kann darauf reagieren.

Ist es nicht häufig so, dass wir uns gerade dann ablehnen, wenn wir ein Problem haben. Wenn wir im Stress sind, Angst haben oder wütend sind, ist die Selbstakzeptanz gerade sehr niedrig.

„Ich würde mich ja lieben oder akzeptieren, wenn ich mich soweit verändert habe, dass ich mit mir zufrieden wäre.“

Diese Aussage habe ich schon häufiger gehört. Da wir aber nie perfekt werden, kommen wir so nie zur Selbstliebe. Gehen Sie so mit Ihrem Partner oder mit ihren Kindern um? Sagen Sie:

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

„Ich kenne deine Schwächen und Probleme und weil du die hast, kann ich dich nicht lieben.“ Na, da gäbe es gar keine Liebe mehr in dieser Welt.

Selbstliebe und Klopakupressur

Seit einiger Zeit beschäftige ich mich mit der Klopakupressur. Das hat mich so überzeugt und begeistert, dass ich im Moment an einer Weiterbildung zum Energetischen Coach teilnehme. In diesem Artikel möchte ich auf einen Aspekt bei der Kopfakupressur eingehen, bei dem sehr stark an der Selbstakzeptanz und Selbstliebe gearbeitet wird.

Der Satz kann lauten: „Auch wenn ich (an dieser Stelle wird das Problem genau benannt) habe, liebe und akzeptiere mich voll und ganz!“ Er kann aber auch abgewandelt werden in ... „..., bin ich vollkommen in Ordnung!“ oder ähnlich.

Es wird das Thema genannt und anerkannt und auch wenn es da ist, sich trotzdem zu akzeptieren und in Ordnung zu sein, das hat etwas sehr heilendes. Für mich als Coach ist es beeindruckend immer wieder zu erleben, wie sich die Situation verändert, wenn beides da sein darf, das Problem und die Selbstakzeptanz. Da kommen Emotionen an die Oberfläche mit denen die Klientin selbst nicht gerechnet hätte. Das Problem wird nicht mehr bekämpft, dadurch ist die Klientin für neue Wege offen. Es ist toll nach kurzer Zeit in friedliche und zufriedene Gesichter zu schauen.

Die bekannteste Methode ist das EFT, Emotional Freedom Techniques (Emotionale Freiheitstechnik). EFT wurde durch den amerikanischen Ingenieur Gary Craig entwickelt und seit dem weiterentwickelt. Falls Sie schon eine Methode der Klopakupressur kennen, wundern Sie sich nicht, falls die Abläufe unterschiedlich sind. Das gute ist, sie sind wirksam. Ich weiß nicht von wem das Zitat stammt: „Man kann mit dem Klopfen keinen Fehler machen, außer man klopft nicht.“

Hier schenke ich Ihnen eine

Klopfrunde zum Thema Selbstliebe

Da das Klopfen ohne viele Vorkenntnisse klappt und so hilfreich ist, habe ich für Sie eine Klopfsequenz aufgenommen. Natürlich zum Thema Selbstliebe. Ich lade Sie ein mitzumachen. Selbstliebe kann jede und jeder gebrauchen und darf noch weiter wachsen.

Ich spreche sehr allgemein über Themen, die ich von Klientinnen und Klienten zum Thema innerer Kritiker und mangelnde Selbstakzeptanz kenne. In einem Coaching wird natürlich individueller gearbeitet.

>>Im Originalbeitrag ist an dieser Stelle ein Audio – Hier kommen Sie direkt zum Beitrags<<

Diese Bücher kann ich empfehlen, wenn Sie sich für das Klopfen als Selbsthilfemethode interessieren:

„Bitte Klopfen“ von Michael Bohne

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

„Klopfen befreit, EFT klar und verständlich“ von Susanne Marx

Ab sofort gibt es bei mir kein Bauchgrummeln mehr bei der Selbstliebe. Für mich ist es sehr lohnend seine Selbstakzeptanz und Selbstliebe zu steigern!



Barbara Schmidt-Ontyd – Praxis Herzerfrischend

Supervision und Coaching mit Herz

Barbara Schmidt-Ontyd ist Coach für einen starken Selbstwert. Frauen dabei zu unterstützen, ihr Selbstvertrauen und ihre Zufriedenheit (zurück) zu gewinnen, ist ihr Herzensthema. Beim Coaching wendet Barbara neben dem Gespräch Modelle aus dem NLP und dem energetischen Coaching an.

Direkt zum Artikel: <http://praxis-herzerfrischend.de/selbstliebe-selbstfreundschaft/>

Barbaras Webseite: <http://praxis-herzerfrischend.de/>

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Selbstliebe wäre bestimmt ganz einfach, wenn ich mich nur liebenswert fände...

von CHRISTINE WINTER

Dieser Artikel ist ein Beitrag zur Blogparade „Stark durch Selbstliebe!“ beim Wahrnehmungsguide Claudia Heipertz.

Manchmal ist es schon eigenartig: Obwohl ich mich immer wieder mit meinem „Selbstwert“, meinem „Selbst-Bewusstsein“ und auch der „Selbst-Wertschätzung“ beschäftigt habe, kam der Begriff „Selbstliebe“ bisher in meinem Wortschatz nicht vor. Dabei finde ich es ganz besonders wichtig, mich selbst und mein Selbst zu mögen.

Und daher kam mir der Anstoß von Claudia Heipertz gerade recht, um mich mit der Frage zu befassen:

Selbstliebe – wie geht das?

Was ist „mein Selbst“? Das fängt ja schon gut an. Wikipedia beginnt mit den Worten: „Selbst ist ein uneinheitlich verwendeter Begriff (...)“ und der darauf folgende Eintrag über das Selbst liefert dann gleich etliche unterschiedliche Definitionen.

Nachdem ich das alles und noch ein paar andere Quellen dazu studiert habe, würde ich ganz simpel formuliert sagen: Mein Selbst ist das, was ich über mich denke und glaube. Punkt.

Was ist mit „Selbstliebe“ gemeint?

Bleiben wir bei meiner schlichten Definition des „Selbst“. Selbstliebe heißt dann, dass ich Liebe für das empfinde (oder es jedenfalls schätzt und mag), was ich über mich denke und glaube.

„Liebe“ ist so ein enorm großes Wort. Ich empfinde es manchmal fast ein bisschen überwältigend. Und es ist oft von enormen Erwartungen geprägt. Oder von enormen Enttäuschungen überlagert.

Lass mich deswegen auch hier wieder gnadenlos vereinfachen: Selbstliebe ist für mich im Rahmen dieses kleinen Blogartikels, dass ich ein angenehmes Gefühl habe zu dem, was ich über mich denke.

Wie geht diese Selbstliebe?

Meine simple Definition klingt ein bisschen nach „Positivem Denken“. Nur funktioniert es leider nicht, sich gute Gefühle und positive Gedanken einzureden.

Oder hat es bei dir schon mal geklappt, wenn du dir gedacht hast: „Mein Leben ist gerade grundsätzlich nicht so doll. Und deswegen fühle ich mich jetzt einfach absichtlich total super. Hach, da geht's mir doch schon viel besser.“ Ich habe es probiert, und bei mir klappt das so nicht...

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Einfacher ist es, gute Gefühle und angenehme Gedanken zu haben, wenn es dir gerade genial gut geht. Dann ist der Gedanke „Ich fühle mich total super“ überhaupt nicht schwierig. Und an sich spricht doch überhaupt nichts dagegen, mal bewusst daran zu denken, wie gut du dich mit dir selber fühlst, weil es die Gelegenheit gerade hergibt.

Dann bist du schon mal einen großen Schritt in Richtung Selbstliebe vorwärtsgekommen.

Und ein guter Trick wäre es, die Gelegenheiten für die positiven Gedanken und Gefühle gezielt zu suchen. Aber das ist dann schon für Fortgeschrittene.

Was ist mit meinen Eigenheiten, die ich nicht an mir lieben kann?

Die Frage ist absolut berechtigt. Jeder hat mehr als genug Eigenheiten an sich, die er bei sich überhaupt nicht leiden kann. (Das liegt übrigens daran, dass wir die einzige Person sind, die es rund um die Uhr mit uns selber aushalten muss – und die dabei auch noch sämtliche Gedanken, die uns durch den Kopf gehen, mitbekommt. Logischerweise sind alle anderen Menschen auf der Welt viel weniger kritisch mit uns – sie kriegen ja viel weniger mit. Aber das sei nur ganz nebenbei bemerkt.)

Du hast Gedanken, Gefühle, Marotten, Persönlichkeitseigenschaften, körperliche Besonderheiten, Gewohnheiten, Vorstellungen und vieles mehr, was du nicht gut an dir findest. Klar. Das gehört zum Mensch-Sein dazu. Wenn du so willst, ist das der größte (bewusste) Teil deines „Selbst“.

Selbst-Bewusst-Sein heißt demnach, mit all deinen Eigenheiten so umzugehen, dass im Durchschnitt ein angemessen gutes – also positives – Gefühl dabei rauskommt.

Wenn ich aber nicht liebenswert bin? Schon gar nicht für mich selbst!

Ich könnte jetzt sagen, dass das nicht stimmt. Und ich weiß, dass du darauf antworten würdest, dass du es mit absoluter Gewissheit weißt. Also spare ich mir diesen Teil meines Textes einfach. Du fühlst dich nicht liebenswert. Und das ist okay. Ich werde es dir nicht ausreden.

Es wäre auch zu viel verlangt, wenn du dich jetzt sofort komplett liebenswert finden solltest. Ehrlich gesagt fände ich das ziemlich extrem! Ich würde dir nicht empfehlen, die sofortige uneingeschränkte Selbstliebe anzustreben.

ÜBUNG: Fang klein an und spiele mit einer einzelnen Eigenheit...

Du hast eine liebenswerte Eigenheit. Eine einzige. Davon bin ich absolut überzeugt.

(Wenn du jetzt denkst: „Nein, ich habe absolut überhaupt keine liebenswerte Eigenheit an mir. Wie kommt Christine dazu, mir sowas zu unterstellen! Die kennt mich ja nicht einmal!“... Dann würde ich sagen, dass du einen bewundernswert starken Eigen-Sinn hast. Und das ist eine Eigenschaft, die sich prima als Beispiel für diese Übung eignet.)

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Es ist okay, wenn du die Übung mit einer Eigenschaft machst, die du als negativ bewertest. Viel wichtiger als deine Bewertung ist nämlich, dass du ein starkes Gefühl hast, wenn du dich mit deiner Eigenschaft auseinandersetzt, und das ist bei etwas, das du nicht magst, wahrscheinlich leichter zu bemerken.

1. *Wähle die Eigenschaft, mit der du üben möchtest und schreib sie dir auf.*

Ich notiere mal als Beispiel „MEINE STURHEIT“.

2. *Finde eine offene Haltung zu dieser Eigenschaft.*

Es ist gut, einfach nur neugierig zu sein, was die „Sturheit“ zu sagen hat.

3. *Spüre, wie sich die Eigenschaft im Moment anfühlt.*

Vielleicht spürst du gleich irgendwo im Körper, dass sich etwas zusammenzieht oder starr anfühlt oder wärmer/kälter wird oder pocht/zittert...

Oft ist es ein ganz subtiles Körpergefühl – und du brauchst auch nichts zu tun, um es stärker werden zu lassen.

Es reicht, wenn du kurz denkst: Ja, da spür' ich etwas.

4. *Frage die Eigenschaft und das Gefühl, das du dazu hast: Was möchtest du für mich erreichen, wenn du dich zeigst?*

Was möchtest du für mich erreichen, Sturheit, die sich als kleiner fester Ball in meinem Bauch bemerkbar macht?

Vielleicht antwortet die Sturheit, indem sich das Körpergefühl ein wenig verändert.

Oder es fällt dir ganz von selbst ein Wort, ein Satz, ein Erlebnis, irgendein Gedanke ein.

Möglicherweise merkst du „nichts“, und dieses spezielle NICHTS hat eine Information für dich.

Frage einfach ein paarmal nach: Sturheit, was möchtest du für mich erreichen, wenn du dich zeigst

5. *Sei penetrant. Es kommt immer eine „Antwort“, ein Gefühl, ein Gedanke, eine Idee...*

Gib dem, was dir einfällt einen Namen oder eine ganz kurze Beschreibung.

Was ich spüre bedeutet: Sorg' für Gerechtigkeit.

6. *Frage die Erkenntnis/Eigenschaft und das Gefühl, das du dazu hast: Was möchtest du für mich erreichen, wenn du dich zeigst, was noch wichtiger als das Gefühl von...???*

Was möchtest du für mich erreichen, was noch wichtiger als das Gefühl von Gerechtigkeit? – Das Gefühl antwortet: Weite.

7. *Wiederhole die vorige Frage jeweils mit der Erkenntnis/Eigenschaft und dem Gefühl, das kommt.*

Was möchtest du für mich erreichen, wenn du dich zeigst, was noch wichtiger als das Gefühl von Weite??? – Eine Idee taucht auf: Beziehung.

Was möchtest du für mich erreichen, wenn du dich zeigst, was noch wichtiger als das

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Gefühl von Beziehung??? – Es fühlt sich an wie Verbundenheit.
Und du fragst die gleiche Frage weiter, bis du merkst, dass nichts Neues mehr auftaucht.

8. *Dann stellst du noch die Frage an das Gefühl: Wenn das alles erreicht ist – gibt es etwas, das noch wichtiger ist?*

Genieße das Gefühl, das du nun gefunden hast. Lass es ruhig einige Momente wirken. Es ist in Ordnung, wenn du es nicht benennen willst. Bleib einfach eine kleine Weile dabei...

9. *Schau dir nun aus diesem Gefühl heraus die Eigenschaft an, die du notiert hast. Spüre, wieviel sie für dich bedeutet.*

Aus dem großartigen Gefühl heraus sehe ich die „Sturheit“ in einem anderen Licht. Sie gehört zu mir dazu. Und sie führt mich weit über Gerechtigkeit und Weite und Verbundenheit hinaus, wenn ich ihr erlaube, zu zeigen, was sie für mich tun kann.

10. *Wenn du magst, sei dankbar für diese eine liebenswerte Eigenschaft.*

Sei du, Selbst, lass die anderen anders sein.



Christine Winter – Stille Stärken

... wo die Worte fehlen

Auf Stille-Stärken.de bloggt Christine Winter für Stille Menschen, die von Sprechblockaden betroffen sind oder die sich aufgrund ihrer introvertierten Eigenheiten für "zu still" halten. Sie hat selbst fast 30 Jahre lang mit Selektivem Mutismus gelebt; einer Kommunikationsstörung, die sie in sehr vielen Situationen am normalen Austausch gehindert hat. Auf ihrem langen Weg raus aus dem erzwungenen Schweigen hat sie eine Menge Veränderungstechniken entdeckt und ausprobiert. Es liegt ihr sehr am Herzen, ihre Erfahrungen in ihren Blogeinträgen und in der persönlichen Arbeit an andere Stille Menschen weiterzugeben.

Direkt zum Artikel: <http://stille-staerken.de/selbstliebe-wie-geht-das/>

Christines Webseite: <http://stille-staerken.de>

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

MIT EINEM POSITIVEN MINDSET ZU MEHR SELBSTLIEBE

Wie dir ein positives Mindset zu mehr Selbstliebe verhilft.

von Frank Ohlsen

Immer wieder begegnen uns die Begriffe Mindset im Alltag – ein richtiger Modebegriff. Mindset bedeutet in diesem Sinn übersetzt Mentalität oder auch innere Einstellung.

Mentalität [1] wiederum wird in Wikipedia als eine vorherrschende psychische Prädisposition im Sinne eines Denk- und Verhaltensmusters einer Person oder sozialen Gruppe bezeichnet.

Unterschiedliche Einstellungen beeinflussen die Art und Weise, wie Menschen sich selbst und ihre Wechselwirkungen mit anderen sehen. Dabei solltest Du wissen, dass Du dein Leben selbst bestimmst. Nicht Deine Eltern, nicht dein Partner, deine Kollegen, Vorgesetzten usw. Nur Du ganz alleine bist dafür verantwortlich.

Wer einsieht, dass er seine Wirklichkeit selbst konstruiert, der ist wirklich frei.

Er weiß, dass er seine Wirklichkeit jederzeit ändern kann.

– Paul Watzlawick –

Aber wie soll meine innere Einstellung mir zu mehr Selbstliebe verhelfen? Für jemanden, der bisher immer nur gehört hat, er wäre zu dick, zu dünn, zu dumm, zu klein, zu groß, hässlich usw. ist es sicher schwer, sich selbst zu lieben und die Einstellung zu verändern.

Dazu mal eine Zahl:

Bis zu unserem 18. Lebensjahr hören wir ca. 180.000 negative Suggestionen [2] Und diese Suggestionen sind für uns dann leider oft die Wahrheit, wurden Sie doch immer und immer wieder von außen bestätigt. Dem entsprechend ist der Wandel auch selten von heute auf morgen vollzogen, sondern er braucht einfach ein wenig Zeit.

Ich möchte Dir jetzt im Folgenden einfach ein paar Möglichkeiten aufzeigen, wie es dir doch noch gelingen kann, deine Einstellung zu ändern und dich mehr zu achten und zu lieben. Denn ich bin absolut davon überzeugt, dass wir durch Selbstliebe auch für unsere Mitmenschen mehr Nutzen bringen.

1. Stelle dir die Frage „Was gefällt mir an meiner Person?“

Beziehe in die Überlegungen sowohl deine Charaktereigenschaften als auch deinen Körper ein. Hältst Du dich für hässlich? Bestimmt gibt es einen Körperteil, den du magst. Vielleicht gefällt Dir ja dein Ohrläppchen, weil es eine schöne Form hat. Und beim Charakter magst Du ja vielleicht Deinen Humor.

Wenn Du also schon mal was gefunden hast, lässt sich damit arbeiten. Freue dich ab jetzt jeden Tag wenigstens dreimal über Dein schönes Ohrläppchen und deinen Humor oder was Du für Dich persönlich auch immer entdeckt hast. Wenn Du das einige Tage gemacht hast, dann suche die nächsten Eigenschaften und nimm diese dazu. So wirst Du mit kleinen Schritten mehr

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

und mehr Dinge entdecken, die Du liebenswert findest und den Fokus mehr und mehr darauf ausrichten.

2. Denke Positive Gedanken

Negative Gedanken erschaffen eine unangenehme Zukunft. Darum vermeide zukünftig alle negativen Gedanken. Sollten doch einmal welche auftreten, so denke umgehend an etwas Positives. Es ist unmöglich, gleichzeitig positive und negative Gedanken zu haben. Wenn mich mal negative Gedanken plagen und ich Schwierigkeiten habe, mich von diesen zu lösen, nutze ich folgenden Trick.

Ich habe für mich eine schöne Erinnerung gefunden, die mir dabei hilft, sofort positiv zu denken. In meinem Fall ist es ein Bild meiner Enkelin, wie sie mich anlächelt. Das verschafft mir sofort ein Lächeln.

3. Lächel oft

Ich lächel mir schon morgens im Spiegel in mein Angesicht. Wir sollten viel öfter lächeln. Denn Lächeln setzt Glückshormone frei, vertreibt Depressionen, senkt den Schmerzpegel und vertreibt den Stress usw. Somit ist Lächeln auch die beste Medizin.

4. Nutze Affirmationen zur Steigerung der Selbstliebe

Affirmationen sind kurze, positiv formulierte Sätze, die regelmäßig angewendet, zu einem Wandel im Unterbewusstsein führen. Sie sind außerdem so formuliert, als wäre die Aussage bereits wahr.

Wie ich vorhin schon bemerkte haben wir täglich mit negativen Suggestionen zu tun, und diese haben unser Unterbewusstsein geformt und uns unsere Wahrheit gebracht. Doch Wahrheit ist trügerisch. Es gibt unglaublich viele Wahrheiten [3].

Ein Beispiel:

Bis 1783 galt es als Wahrheit, dass der Mensch nicht fliegen kann, doch am 21. November 1783 gelang es den Brüdern Montgolfier [4] in einem Ballon einen bemannten Flug von 25 Minuten Länge zu absolvieren. Eine Wahrheit ist also auch immer veränderbar. Doch zurück zu den Affirmationen.

Solche Affirmationen können zum Beispiel sein:

Ich liebe mich

Ich bin voller Mitgefühl

Ich bin dankbar

Ich gebe und empfange Liebe usw.

5. Meditiere und genieße den Augenblick

Dieser Tipp wird dir vermutlich eigenartig vorkommen. Was soll der gegenwärtige Augenblick mit Selbstliebe zu tun haben? Jeden Augenblick, den wir genießen, in dem wir achtsam [5] und im hier und jetzt sind, beschert uns ein kleines bisschen Glück. Wenn wir dann während der Meditation [6] über die Frage meditieren „Warum liebe ich mich?“ kommen uns ebenfalls wieder entsprechende Antworten.

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

All diese Übungen können dir zu einem positiveren Mindset und zu mehr Selbstliebe verhelfen, wenn Du es zulässt.

In einem früheren Artikel habe ich bereits einiges zu dem Thema Selbstliebe [7] geschrieben. Sollte Dir dieser Artikel gefallen haben, dann ließ doch dort mal weiter.

Für diesen erneuten Artikel wurde ich durch Claudia Heipertz mit Ihrer Blogparade „Stark durch Selbstliebe“ inspiriert.

Quellenangaben:

- [1] Wikipedia Begriff der Mentalität
- [2] 180.000 negative Suggestionen
- [3] Deine Wahrheit ist das, was du siehst – Lebenheute.com
- [4] Gebrüder Montgolfier
- [5] Mit Achtsamkeit zur Entspannung
- [6] Meditation – Eine Definition
- [7] Mein Weg führt ins Herz



Frank Ohlsen – Finde dich selbst.

Glücklich durch Selbstakzeptanz

Frank Ohlsen ist Entspannungstrainer und Outdoorcoach mit den Schwerpunkten Achtsamkeit, Mentaltraining, emotionaler Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung. Seine Vision von einer besseren Welt lautet: Meine Reisebegleiter jeden Tag ein bisschen glücklicher machen und Wege aufzeigen, dass es so bleibt.

Direkt zum Artikel: <http://blog.finde-dich-selbst.net/mit-einem-positiven-mindset-zu-mehr-selbstliebe/>

Franks Webseite: <http://blog.finde-dich-selbst.de>

Der Atem, der weich fließt!

VON YVONNE WALDORF

Ich war immer jemand, dem es nicht gelingen wollte, tief durchzuatmen. Zu viel blieb irgendwo zwischen Kopf und Herz hängen, floss nicht mit meinem Atem. Es erreichte nicht mein Herz, geschweige denn mein Bauchgefühl – es blieb fast alles in meiner Kehle, stecken – kein Wunder, dass ich jemand mit leiser Stimme, ja oft auch sprachloser Stimme war.

Doch seit Kurzem tut sich etwas in meinem Inneren, ganz leise schickte mir mein Körper, oder war es mein Herz, das da anfing, leise zu sprechen? – kleine Impulse:

Hör mal hier..., hier ist ein Gefühl für Dich: DU BIST WERTVOLL! Und dann mal wieder den Gedanken: Spürst Du Deine Liebe zu Dir selbst?

Fing mein Herz jetzt erst an zu sprechen?

Oder hat es schon immer mit meinem Bauch gesprochen, ich habe es aber nicht als Intuition wahrgenommen? Was hat mich nun dazu gebracht, dass ich mein Herz, mein Innerstes plötzlich leise spüren konnte, wahrgenommen habe?

YOGA. Yoga, das alles verbinden kann, was in Dir erstrahlen möchte. Yoga, das Sanfte, was berührt und das Kraftvolle, das stärkt. Yoga hilft mir immer mehr, zu mir zu kommen und mich zu entdecken.

Den Körper kennenlernen, ihn besonders in der Stille kennenzulernen, bewegt mein Inneres.

Und was macht mein Atem, seit er mit mir Yoga macht? Er beginnt zu fließen, sanft, weil das Sanfte Teil meines Wesens ist und dennoch so kraftvoll, dass der Atem immer mehr die Grenze zwischen innerer Stimme – Herz – Bauch durchströmt und es immer mehr lebendig werden lässt mit dem, was ich bin!

Im Atem, der weich fließt, lerne ich mich fast wie neu kennen – und ich staune darüber, zu sagen:

Ich mag, was da so zu fließen beginnt!

Und ich liebe mich selbst – immer mehr!

Was für ein FLOW- Gefühl! YOGA – FLOW.

Doch was hat nun der Atem mit Selbstliebe zu tun?

Angeregt durch die wertvollen Ideen der Facebook-Gruppe „Die Selbstliebe Initiative“ von Claudia Heipertz habe ich mir darüber Gedanken gemacht. Und nachdem mich Claudia zu ihrer Blogparade „Stark durch Selbstliebe!“ eingeladen hat, habe ich nun meinen ersten Artikel geschrieben. Ich bin dem Atem und der Selbstliebe auf die Spur gegangen, tief in mir.

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Gelingt es Dir, Deinen Atem zu spüren, ihn – wie man so schön im Anfänger-Yoga sagt – 3-4 Sekunden einatmen und 3-4 Sekunden ausatmen zu lassen, fließt all das in uns hinein und hinaus, was wir einladen oder auch loslassen möchten.

Liebe einzuladen, nur für mich, verbunden mit meinem Atem, lässt mich SEIN!

Das Wunderbare ist, wenn ich beginne, mich selbst zu lieben, meinem Herzen durch das Atmen Ruhe zu schenken, komme ich ganz bei mir an! Auch, wenn ich das jetzt noch nicht voll lebe, es erst langsam beginnt zu fließen – es fühlt sich noch zu „neu“ an – da scheint eine unglaubliche Kraft, die es mir schmackhaft macht, meine Liebe zu mir selbst kennenzulernen – mich mit ihr zu verbinden – wie ein Geschenk!

YOGA ist ein Geschenk!

Und ich bin so dankbar für dieses wunderbare Geschenk! Ich spüre immer mehr, es verbindet mein Herz mit meinem Bauch – der Raum für meine Intuition, mein Bauchgefühl. Es verbindet immer mehr mein Herz mit meinem Kopf – der Raum für nur eine einzige Aufgabe: Atmen! So wie Mai Cocopelli auf ihrer Kinderyoga CD „Sing, kleiner Yogi“ singt „Einatmen ... Ausatmen...“

Und der Geist beruhigt sich in diesem Verbinden – der Raum für kreative Gedanken, die durch scheinbar festgefaßte Muster verborgen blieben in meinem Gefühl, wie im Verharren in einer Warteschleife.

Es verbindet mich mit dem, was zu mir kommen mag, ja, und auch mit dem, was losgelassen werden möchte.

Yoga verbindet mich im Achtsam sein!

Achtsam sein mit den Gedanken, die ich denke und mit dem, was ich eben aus diesen Gedanken fließen lassen möchte.

Yoga bringt mich vor allem auch mit meiner hochsensiblen Seite in Verbindung!

Endlich darf diese Seite mal durchatmen, in der Meditation Ruhe finden, sich nur auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren!

Wie gut das tut!

Zu oft überrumpeln mich all die Dinge, die ich ungefiltert aufnehme. Ich merke dann, wie ich von mir wegfließe. Und die Selbstliebe damit. Wie gut, dass der Atem das erkennt und mich immer wieder zu mir und meiner Liebe führt!

Wie können wir nun bewusst durch unser sanftes Atmen unsere Selbstliebe spüren?

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Im Yoga gibt es die spezielle Wechselatmung – Kapalabhati – sowie die Schnellatmung! Ist es nicht schön, wenn der Atem auf unterschiedliche Weise fließen darf? Gerade so, wie ich es brauche, wie es mir gut tut? Ist es nicht wunderbar, die Liebe zu uns selbst auf unterschiedliche Weise zu erleben?

Verbinde Dich beim Atmen mit einer Meditation, mit einem Gedanken, der Dir gerade einfach gut tut, mit einem Mantra, mit etwas, was Dir beim Atmen einfach zufließt, ohne dass Du Dich anstrengen musst.

Meine Yogalehrerin weist uns – dankbarerweise – immer wieder darauf hin, zu atmen, wenn wir im konzentrierten Verweilen einer (anstrengenden) erfüllenden Yogaübung das Atmen vergessen.

Was für eine Wohltat, in einer Anstrengung das Gefühl zu haben, durchatmen zu können.

Die Anstrengung bewusst fließen lassen zu dürfen, loslassen zu dürfen – hin zu dem, was ich mir aus tiefstem Herzen wünsche!

„Schenk Dir ein Lächeln...!“

Dieser weitere Satz meiner Yogalehrerin lässt mich immer wieder schmunzeln, denn er bringt mich – auch wenn es manchmal gar nicht so leicht ist, mir dieses Geschenk bewusst zu geben – immer wieder zu mir. Aber es bewirkt kleine Wunder!

Es berührt, so wie alles, was uns Yoga schenkt, was das weiche Atmen uns schenkt! Es ist der kürzeste Weg zu uns selbst, zu der Liebe in uns selbst, für uns selbst!

Der Atem, der fließt, trägt genau diese Liebe zu mir selbst in mein Bauchgefühl, in meine Gedanken – in mein Herz!

Yvonne Waldorf

Spricht über ihre persönlichen Erfahrungen, wie sie zur Selbstliebe gefunden hat.

Yvonne, glücklich verheiratet, mit ganzem Herzen Mama, begeistert vom Kreativsein, der Natur verbunden, sensible Seele, immer umgeben von Inspirationen und Gedanken, die bis ins Herz klingen, beruflich den Kindern gewidmet, liebt Yoga für sich und gemeinsam mit Kindern, füllt ihren (selbstgenähnten) Rucksack des Lebens gerne mit Bezauberndem, Lieblichem, Musikalischem, mit allem, was sich in Schönheit zeigt und einer Prise Poesie. Gerade auf dem Weg, der Fülle der Selbstliebe immer mehr Raum im Herzen zu geben und ihre Geschenke ins Gepäck des Alltags zu packen. Diese Vision beflügelt und motiviert ihr Herz jeden Tag aufs Neue.

Direkt zum Artikel: <http://claudiaheipertz.de/der-atem-der-weich-fliest/>

Die Kunst, sich selbst zu lieben: Machen, nicht nur fühlen!

von PETRA CZANIK UND STELLA DAMM

Wenn wir uns selbst wirklich lieben, wenn wir mögen, wer und wie wir sind und auch unsere nicht so tollen Eigenschaften als Teil von uns und als „im Zweifelsfall liebenswert“ annehmen können, dann macht uns das sehr stark.

Es macht uns unabhängiger von der Zustimmung anderer, es beschützt uns wirksam vor Manipulation, und es erleichtert enorm den Umgang mit den Wechselfällen des Lebens, weil wir dann imstande sind, uns selbst wirksam zu trösten, uns Mitgefühl zu geben (statt Selbstmitleid), uns gut um uns selbst zu kümmern und zügig für genau die Art von Unterstützung zu sorgen, die wir gerade brauchen.

Selbstkritik herunterfahren

Wir werden immer wieder gefragt, **wie man Selbstliebe entwickeln kann, wenn man sie nicht empfindet**, und ein großer Teil der „Miete“ lässt sich hereinbringen, indem man seine Selbstkritik herunterfährt und die eigene innere kritische Stimme zu einer Verbündeten macht, statt zu einem inneren Feind. Das schaffen wir nicht, indem wir einfach sagen: „Ich will mich weniger abwertend selbst kritisieren“ - deshalb haben wir dazu eine sehr wirksame Vorgangsweise zusammengestellt, die du im Onlinekurs Innere Stärke erwecken findest.

Doch das innere Geschimpfe in unterstützende, hilfreiche Aufmunterung zu verwandeln, ist nur ein erster Schritt, und dies alleine wird noch nicht ausreichen, um starke Selbstliebe zu entwickeln. Was kann man also noch tun?

Liebe ist eine Verhaltensweise

Genau, **tun, machen** - nicht *fühlen* und auch nicht unbedingt *denken* oder *sagen*. Warum **tun**? Liebe mag ein Gefühl sein, aber solange das schöne Gefühl sich nicht umsetzt in konkrete Verhaltensweisen, bleibt es seltsam abstrakt und ungreifbar. Wenn jemand zu dir sagt: „Ich liebe dich“, aber sein oder ihr Verhalten Desinteresse, Kälte oder Ablehnung ausdrückt, dann wird das Lippenbekenntnis dir auf Dauer wenig geben.

Also, was tun? Wir nehmen hier Anleihen an der Imago-Therapie, einer sehr wirksamen Paartherapie, die von Dr. Harville Hendrix und seiner Frau Helen Hunt entwickelt wurde.

Dort ist eines der Grundprinzipien, von denen ausgegangen wird, dieses:

Wenn wir wieder damit beginnen, unseren Partner so zu behandeln, wie zu Beginn der Beziehung, dann kommen auch die Gefühle wieder zurück, die am Beginn dieser Liebesgeschichte da waren. Wenn wir den anderen (wieder) mit Respekt und Liebe behandeln und die gleichen ganz konkreten Dinge zu tun wie damals, dann beginnen wir, auch wieder Respekt und Liebe zu empfinden.

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Und ein anderes, sehr nachvollziehbares Grundprinzip bei Imago ist es, dass **jeder Mensch eine andere „Sprache der Liebe“ hat** – d.h. **jeder von uns braucht sehr unterschiedliche Dinge, um sich geliebt zu fühlen**. Und was bei dir dazu führt, dass du dich geliebt fühlst, kann für jemand anderen sogar auslösen, dass er oder sie sich abgewertet fühlt. Denk nur mal an die so unterschiedlichen Bedeutungen von Hilfe und Unterstützung in Beziehungswelt und Statuswelt. Es hat also nicht viel Auswirkung, oder jedenfalls nicht viel positive, wenn wir dem anderen ständig nette Zettelchen und SMS schreiben (die wir selbst uns wünschen würden), während er oder sie sich durch Zettelchen und SMS nicht geliebt, sondern gestresst fühlt, und sich eigentlich wünschen würde, dass wir in Gesellschaft öfter „wir“ sagen, und zeigen, dass wir stolz sind auf ihn oder sie. Wenn unser Lieben ankommen soll, dann müssen wir es auch in der „Sprache“ ausdrücken, die beim anderen ankommt.

Ok, wie übersetzen wir das jetzt auf das Thema Selbstliebe?

Im Grunde sehr einfach:

1. Finde heraus, was du brauchst um dich geliebt zu fühlen.
2. Streich' auf deiner Liste alles an, das du dir selbst geben bzw. für dich tun kannst.
3. Und dann tu diese Dinge für dich, so oft du nur kannst, und beobachte, wie du beginnst, dich nicht nur geliebt zu fühlen von dir selbst, sondern auch echte Liebe zu dieser Person zu entwickeln, um die du dich da so liebevoll bemühst.

1. Was brauchst du, um dich geliebt zu fühlen?

Denk' dazu an alle wichtigen Beziehungen in deinem Leben – wann hast du dich geliebt gefühlt oder fühlst dich geliebt von deinem Partner, was tut, sagt oder unterlässt er oder sie dann? Wann hast du dich von deinen Eltern geliebt gefühlt? Von deinen Großeltern? Deinen engsten Freunden?

Und denke an das ganze Spektrum von Blicken, Sätzen, über Verhaltensweisen im Privaten und in Gesellschaft bis hin zu besonderen Gesten des Liebesausdrucks wie Geschenken, Überraschungen, konkreter Hilfe und Unterstützung.

2. Was davon kannst du dir selbst geben oder für dich tun?

Mehr als du denkst! Ein paar Beispiele:

Du fühlst dich geliebt, wenn man sich ernsthaft danach erkundigt, wie es dir geht?

Das kannst du dir selbst geben. Mach zwischendurch einfach eine Pause, schalte das Funktionieren ab und frag dich: "Wie geht es mir eigentlich gerade? Was beschäftigt mich?" Und horche auf die Antwort. Und dann kannst du noch fragen: "Was brauch ich jetzt gerade?" Und dir das auch geben.

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

Du brauchst Hautkontakt, um dich geliebt zu fühlen? Echte Zärtlichkeit?

Dann kannst du deine Bodylotion oder Sonnencreme so zärtlich und liebevoll auftragen, wie du das für einen geliebten Partner tun würdest (jede Wette, du machst das normalerweise schnell-schnell und bist in Gedanken ganz woanders, oder?). Du kannst die Menschen, die du liebst, öfter umarmen – da kommt nämlich auch für dich eine Umarmung heraus.

Du kannst dich selbst umarmen. Ja, einfach die Arme um deine eigenen Schulter schlingen, oder um deine Mitte, und dich selbst halten.

Du fühlst dich besonders geliebt und verwöhnt durch kleine Geschenke und Überraschungen?

Dann mach' dir selbst kleine Geschenke, denk' ernsthaft drüber nach, was dich wirklich freuen würde, und besorge dir diese Dinge. Wenn du dich selbst überraschen willst – bestelle etwas, das dir Spaß machen wird, und das erst in ein paar Wochen lieferbar ist. Lass es als Geschenk verpacken. Oder verpacke ein kleines, nicht verderbliches Geschenk an dich selbst und verstecke es an einem Ort, an dem du nicht so oft nachsiehst. Im Sommer zum Beispiel in der Schublade mit den Wintersocken. Oder hinter dem Topf, den du nur selten verwendest. Perfekt dafür sind auch Gutscheine mit einem langen Gültigkeitszeitraum.

3. Und jetzt: Tu das einfach!

Mach ein Experiment draus, und schau, was passiert, wenn du für einige Wochen jeden Tag mindestens drei Dinge tust, die dazu führen, dass du dich geliebt fühlst. Umsorge dich, verwöhne dich, hab Spaß in und an deiner eigenen Gesellschaft, behandle dich zuhause wie einen besonders geschätzten Gast. Und wenn du das einen Monat lang gemacht hast, würden wir gerne von dir hören, und erfahren, was sich verändert hat!

Dieser Artikel ist ein Beitrag zur Blogparade „Stark durch Selbstliebe“ von [Wahrnehmungsguide Claudia Heipertz](#).

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen



Petra Czanik und Stella Damm - Coaches

So leben wie ich will.

Der Name ist Programm: Petra und Stella unterstützen ihre Kunden auf dem Weg in ein Leben, wie sie es wirklich wollen, und helfen ihnen dabei, besser auf sich zu schauen, sich klarer und wirksamer selbst zu behaupten, abzugrenzen & nein zu sagen, und auch dabei, sich ein gutes persönliches Energiemanagement aufzubauen. Als Grundimmunisierung gegen die Burnout-Gefahr sozusagen, aber auch gegens "Neben sich Herleben".

Direkt zum Artikel: <http://www.solebenwieichwill.com/blog/die-kunst-dich-selbst-zu-lieben/>

Petras & Stellas Webseite: <http://www.solebenwieichwill.com>

Blogparade

Stark durch Selbstliebe!

Experten sprechen über ihre Erfahrungen

VIELEN DANK FÜR DEINE AUFMERKSAMKEIT!

Wir hoffen, dass du einige Anregungen und Tipps mitgenommen hast.

Damit du nicht lange suchen brauchst, findest du hier noch einmal alle Experten mit Links zu ihren Webseiten auf einen Blick.

Claudia Heipertz – Wahrnehmungsguide – Selbstbestimmung mit Gefühl für dich

<http://claudiaheipertz.de>

Janine Allnoch – Coach – Relax your life!

<http://janineallnoch.de>

Carina Seewald – Wunderbotschafterin – It's time to shine!

<http://carinaseewald.de>

Jana Ludolf – Familiencoach und Kommunikationstrainerin

Lebensgefühl stärken – Kommunikation fördern – Entspannter leben

<http://janaludolf.com>

Beatrice Lührig – BeLove – Bewusstseins- und systemisches Coaching

<http://beatriceluehig.de>

Andreas Gauger – Life Coaching & Persönlichkeitsentwicklung

<http://andreasgauger.de>

Cathrina Maier – Habesleicht – Coaching für ein entspanntes Leben

<http://habesleicht.de>

Barbara Schmidt-Ontyd – Supervision & Coaching mit Herz

<http://praxis-herzerfrischend.de>

Cathrin Eggers – Sternebewerbung – Coach für Frauen, die sich erfolgreich bewerben wollen.

<http://sternebewerbung.de>

Christine Winter – Stille Stärken – Wo die Worte fehlen

<http://stille-staerken.de>

Frank Ohlsen – Entspannungstrainer & Outdoorcoach

<http://blog.finde-dich-selbst.net/frank-ohlsen/>

Petra Czanik & Stella Damm – Solebenwieichwill – Für ein gutes Energiemanagement

<http://solebenwieichwill.com>

Wir wünschen dir eine zauberhafte Zeit.

Sei lieb zu dir! Du bist dein kostbarster Schatz!