



+ Selbstliebe to go

Eine einfache Anleitung für mehr Lebensfreude

Was ist Selbstliebe?

Die umfassende Annahme seiner selbst. Selbstliebe ist kein selbstverliebter Egotrip, keine Rechtfertigung für ein narzisstisches Paralleluniversum und keine Verniedlichung von Selbstsucht. Ganz im Gegenteil: Gelungene Selbstliebe verhindert, dass man in derartige sozialunverträgliche Verhaltensmuster abdriftet, denn sie wurzeln ja gerade in einem Mangel an Liebe zu sich selbst. Man wird nicht zum Egoisten, weil man sich selbst zu sehr liebt, sondern gerade weil man es zu wenig tut. Narzissmus, Selbstsucht und Egotrips sind letztlich nur aus der eigenen Hilflosigkeit geborene Kompensations- und Bewältigungsstrategien gegen eine Unterversorgung mit Liebe. Ein Mangel an Selbstliebe ist übrigens eine häufige Ursache für Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen. Mit anderen Worten: Willst Du echte Freunde oder eine liebevolle Partnerschaft haben, dann brauchst Du Selbstliebe. Selbstliebe ist also eine brenzlich wichtige Angelegenheit. Die folgenden Zeilen unterstützen Dich dabei herauszufinden, wie Deine Selbstliebe gelingen kann.

Wie sehr liebst Du Dich selbst?

Mache einen spontanen Praxistest auf einer Skala von 0 bis 10. Was an Dir nimmst Du an, akzeptierst Du, liebst Du? Was (noch) nicht? Hast Du eine Idee, woran das liegen könnte? War das schon immer so oder hat sich im Laufe der Jahre etwas verändert?

Geht es nicht auch ohne Selbstliebe?

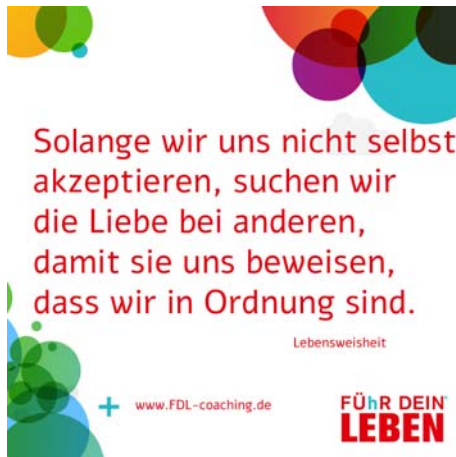


Klar geht das. Aber dann lässt man aus seinem Selbstwert und Selbstvertrauen die Luft raus. Das hält einen unnötig in der Defensive. Damit sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass das passiert, wonach man sich sehnt. Andere Menschen spüren den Mangel an Selbstliebe, wenn auch meist unbewusst. Dadurch lädt man andere dazu ein, einen nicht hinreichend ernst zu nehmen, Grenzen nicht zu respektieren, sich übergriffig zu verhalten und einem genau das zu verwehren, was man sich wünscht. Mit anderen Worten: Wenn ich Teile von mir selbst abwerte oder ablehne, warum sollen mir dann andere Menschen Vertrauen, Akzeptanz oder gar Liebe schenken?

Kein Geld der Welt, kein beruflicher Erfolg und kein anderer Mensch, können einen glücklich machen und das Vakuum an Liebe auffüllen. Es ist ein weit verbreiteter wie fehlgeleiteter Wunsch, sein Glück vom Eintreten äußerer Bedingungen abhängig zu machen. Wenn überhaupt funktioniert das nur temporär und verschärft letztlich das zugrundeliegende Dilemma. Es gehört zu den allgemeinen Geschäftsbedingungen des Lebens, dass man sich selbst darum kümmern muss. Happiness is an inside job.



+ Was habe ich von Selbstliebe?



Einen natürlichen (!) Selbstwert und souveränes Selbstvertrauen. Beides ist insbesondere in kritischen und herausfordernden Situationen ungemein hilfreich. Man traut sich insgesamt mehr zu und ist so eher bereit, die Chancen des Lebens zu ergreifen. Dazu fühlt man weniger Stress und mehr Lebensfreude. Es fällt einem z.B. auch leichter zu verzeihen, weil Ärger über oder gar Hass auf jemand anderen ja nur dafür sorgen, dass es einem selbst schlecht geht. Wenn man sich selbst liebt, lässt man sowas meist schnell sein, und das wiederum bringt inneren Frieden.

Was macht Selbstliebe so schwer?



Das Arsenal für die gepflegte Selbstabwertung ist reichhaltig gefüllt: Glaubenssätze, kulturelle Normen, elterliche Abwertungen, Mobbing im Job oder in der Schule und andere negative Lebenserfahrungen sind spontane Highlights.

Glaubenssätze sind Überzeugungen über sich selbst und die Welt. Ihr Ursprung liegt in elterlichen Prägungen, selbst gemachten Lebenserfahrungen und allgemeinen kulturellen Botschaften. Manche Glaubenssätze sind überwiegend hilfreich (z.B. „Ich vertraue“), andere machen einem eher das Leben schwer (z.B. „Ich gehöre nicht dazu“ oder „Ich

muss perfekt sein“). Im deutschsprachigen Kulturkreis sind die kulturellen Normen „Nimm Dich nicht so wichtig“ und „Eigenlob stinkt“ weit verbreitet. Beim Blick auf die überbordenden Egos einiger Zeitgenossen scheint diese Maßgabe durchaus ihre Existenzberechtigung zu haben. Doch für viele eher schüchterne oder bescheidene Menschen wirkt diese Verhaltensrichtlinie wie ein emotionales Gefängnis. Lust auf einen Gefängnisausbruch? Dann lies weiter!

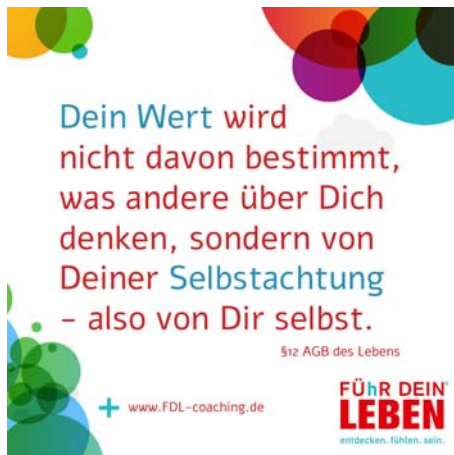
Erlebte Verletzungen sind ebenfalls ein beliebtes Baumaterial für Gefängnismauern. Unangenehme oder gar schmerzhaft Erfahrungen gehören zum Leben dazu, kichernde rosa Einhörner nicht. Mit alten Verletzungen klarzukommen, fällt vielen Menschen schwer. Die eigene Verletzlichkeit vorbehaltlos und ohne opferiges Drama zu akzeptieren, ist die Königsdisziplin des Lebens. Shit happens. Kommt man mit seiner Verletzlichkeit nicht hinreichend klar, dann eröffnet man einen Teufelskreislauf, der einem das Leben noch schwerer macht, als ohnehin schon ist: Aus Angst vor weiteren Verletzungen verbarrikadiert man sich lieber in der Einsamkeit. Manche entwickeln aus dieser Angst heraus einen dominanten Kontrollfetisch, der der Liebe die notwendige Luft zum Atmen nimmt. In beiden Fällen sinkt die Wahrscheinlichkeit, sich liebenswert zu fühlen und geliebt zu werden.

Wenn man seine eigenen Verletzungen nicht heilt, dann lässt man andere bluten, die einem nichts getan haben. Aus Sicht der anderen wäre es vernünftig, in solchen Situationen auf Abstand zu gehen. Und zack, schon wieder hat man eine Ablehnung



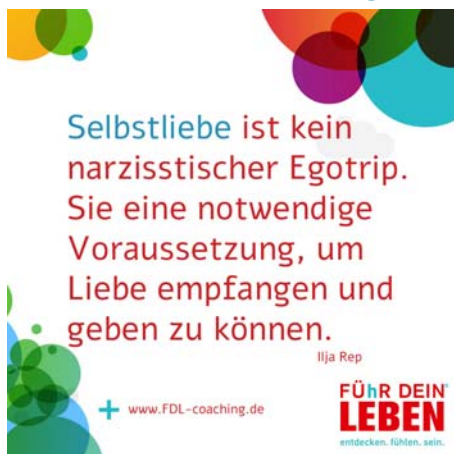
- + erfahren, die man mit Akzeptanz, Achtsamkeit, Selbstliebe und Willen zur Heilung hätte verhindern können.

Wie liebt man sich selbst?



Die Eintrittskarte ist, dass man sich Liebe überhaupt zugesteht. „Eigenlob stinkt“, „Sei bescheiden“, „Nimm Dich nicht so wichtig“ und ähnliche Botschaften sind kulturelle Normen, die den Mindset beeinflussen. Dieser sorgt dafür, dass unbewusst „Ich finde mich selbst angemessen gut“ und „Ich will kein selbstverliebt Überego haben“ schnell in den gleichen Topf geworfen werden. Wenn man ehrlich zu sich selbst ist, dann hat man ein klares Gefühl dafür, wo die Grenze zum Narzissmus erreicht ist. Und da meist auch ein überausgeprägtes Ego seine Ursache in mangelnder Selbstakzeptanz hat, ist letztlich Selbstliebe für jeden Menschen ein erstrebenswertes Ziel. Der Schlüsselsatz auf der Eintrittskarte lautet: „Ich darf mich selbst lieben.“

Erster Schritt: Wertungsfreiheit.



Höre einfach auf, laufend zu (be)werten. Wer laufend andere bewertet, bewertet – meist unbewusst – auch sich selbst.

Bewertungen sind emotionale Ohrfeigen. Erst wenn man aufhört zu werten, kann man die Dinge überhaupt so wahrnehmen, wie sie wirklich sind. Häufig hat der Drang, alles und jeden bewerten zu müssen, seine Ursache in erlebten Verletzungen, die ein Gefühl der Wertlosigkeit zurücklassen. Das Echo dieser Verletzungen wirft im Hier und Jetzt seine Schatten und die Wertungsmaschine an. Die Heilung solcher Verletzungen ermöglicht eine wertungsfreie Haltung dem Leben und damit auch sich selbst gegenüber.

Lässt man die Werterei nicht sein, ist es unmöglich, wirklich – bedingungslos – zu lieben. Es ist auch nicht möglich, um seiner selbst willen geliebt zu werden, weil Wertungen einen automatisch Masken aufsetzen lassen, die der vermeintlich gewünschten Schablone entsprechen. Wenn man nur die Maske zeigt, kann eben auch nur diese geliebt werden – und nicht man selbst in seiner einzigartigen authentischen Schönheit.

Zweiter Schritt: Akzeptanz.

Die Dinge sind so, wie sie eben jetzt gerade sind. Gegen die real existierende Wirklichkeit anzukämpfen, ist sehr anstrengend. Der Leitsatz: „Alles darf sein“ entspannt den Drang, alles in Schablonen pressen zu müssen. Die Schablonen sagen dogmatisch-normativ, wie die Dinge zu sein haben, um „gut“ zu sein. Das gilt für Äußerlichkeiten, wie für innere Werte, geistige Fähigkeiten und Lebensweisen.



+ Dritter Schritt: Liebe.

Liebe ist freundlich, weich, warmherzig und großzügig. Liebe ist frei von Wertungen. Liebe ist bedingungslos und damit nicht an Voraussetzungen geknüpft. Jeder Mensch möchte sich geliebt fühlen – und zwar so, wie er ist. Da ist es naheliegend, mit sich selbst anzufangen.

Selbstliebe to go

Nutze regelmäßig (!) die Tools im Handwerkskoffer „Selbstliebe“. Denn nur durch regelmäßiges Tun können sich neue neuronale Netze im Hirn bilden.

Spiegel

Schaue mindestens einmal täglich in den Spiegel. Dein Blick ist freundlich, wohlwollend, liebevoll. Betrachte Dich wertungsfrei. Nicht zu werten bedeutet, „einfach nur“ wahrzunehmen, was ist und was nicht. Diese Übung findest Du affig? Wie willst Du denn sonst einen von Akzeptanz geprägten Blick auf Dich gewinnen, wenn Du nicht bereit bist, selbst hinzuschauen?

Ehrlichkeit & Echtheit

Ehrlichkeit ist das Fundament von Vertrauen. Und Vertrauen ist der Anfang von allem. Es fällt leichter, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein, wenn man nicht wertet und sich grundsätzlich erlaubt, dass alles sein darf. Dann darf man auch echt sein. Der wertungsfreie Blick in den Spiegel ist eine Möglichkeit, dies zu erreichen. Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft, gewohnte Masken abzustreifen (z.B. der/die Starke, Draufgänger/in, Spaßvogel, Unnahbare, Kümmerer), damit andere einen auch so erleben können, wie man wirklich ist. Letztlich will man doch für den Menschen geliebt werden, der man ist. Echt zu sein ist das neue Cool! Konsequente Ehrlichkeit sich selbst gegenüber lässt die Selbstakzeptanz in ungeahnte Höhen schießen. So wird man für sich selbst und andere liebbar.

Entsorgung

Sage
nur Dinge über
Dich selbst, die
wahr werden sollen.

Ilja Rep

**FÜHR DEIN
LEBEN**
entdecken, fühlen, sein.

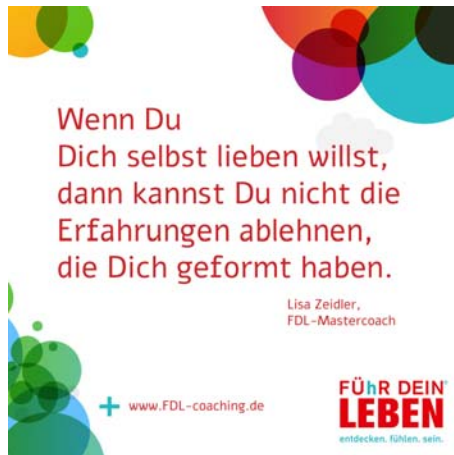
www.FDL-coaching.de

Erkenne die Glaubenssätze, die Deinen Selbstwert einschränken. Entsorge sie umweltfreundlich oder schenke ihnen keine Aufmerksamkeit mehr. Manchmal sitzen solche selbstabwertenden Überzeugungen so tief, dass eine Unterstützung von außen eine befreiende Abkürzung bieten kann. Zu den beliebten Klassikern gehören „Ich bin nicht gut genug/nicht liebenswert.“, „Du machst nichts richtig.“, „Du bist nicht gewollt.“ oder „Du musst perfekt sein.“

Lesen Sie Bücher, nimm Dir ein Coaching oder mache eine Therapie. Befreie Dich von den Schatten mangelnder Selbstliebe und trete hinaus ins Licht, wo man Dich sehen und lieben kann. Und fange am besten sofort damit an. Denn, falls es Dir noch nicht aufgefallen ist, Du hast nur dieses eine Leben.



+ Mitgefühl



Wenn Du
Dich selbst lieben willst,
dann kannst Du nicht die
Erfahrungen ablehnen,
die Dich geformt haben.

Lisa Zeidler,
FDL-Mastercoach

**FÜHR DEIN
LEBEN**
entdecken, fühlen, sein.

www.FDL-coaching.de

Habe Mitgefühl für Dich. Erlebte Verletzungen machen Selbstliebe häufig schwer. Solche Erfahrungen können einem verschiedene Überzeugungen beibringen, z.B. dass man nicht liebenswert sei oder dass man sich nicht schützen könne. Das sind natürlich Fake News, dennoch glaubt man gerne daran. Zur umweltfreundlichen Entsorgung solcher Glaubenssätze findest Du vorstehend kreative Anregungen. Darüber hinaus brauchst Du Mitgefühl – von außen wie von innen. Aufrichtiges Mitgefühl auf Augenhöhe erleichtert, dass Heilungsprozesse in Gang kommen und Du Deinen Frieden

mit der Vergangenheit finden kannst. Mitgefühl auf Augenhöhe ist ein Sehen und Mitempfinden und kein gönnerhaftes Mitleid, das den anderen zu einem armen Hascherl macht. Manchmal fühlen sich erlebte Verletzungen so schwer und ungerecht an, dass man selbst andere dazu einlädt, einen mit Mitleid zu überschütten.

Einen Buddy finden

In jedem Menschen stecken unterschiedliche Persönlichkeitsanteile. Manche dieser Anteile sind gütig, wohlwollend, nachsichtig, großzügig, fürsorglich, warmherzig, liebevoll usw. All diese Anteile sind häufig nach außen gerichtet. Wenn man sie auch nach innen richtet, kann Selbstliebe leichter gelingen. Zudem wirken solche Verhaltensweisen nach außen auch glaubwürdiger, wenn man sie sich auch selbst in einem angemessenen Maß zukommen lässt. In der Praxis hat sich bewährt, diese Anteile in einer virtuellen Persönlichkeit zusammenzufassen: Einem liebevollen Begleiter, Freund oder Buddy. Wer „Das Kind in Dir muss Heimat finden“ von Stefanie Stahl oder das Konzept des inneren Teams nach Schulz von Thun kennt, wird vermutlich einen leichten Zugang zu dieser Übung finden. Meist erhält der Buddy einen Namen. Manche wählen auch ein passendes Symbol wie einen Gegenstand (z.B. Feder, Blume, Herz) oder ein Stofftier. Die Idee ist nun, mit seinem Buddy ins Gespräch zu kommen und neue Einsichten über sich zu gewinnen. Wirkungsvoll sind häufig Einstiegsfragen wie:

- Was empfindest Du, wenn Du die heute vor mir liegenden Aufgaben betrachtest?
- Was siehst Du, wenn Du wohlmeinend auf mich schaust?
- Welche Ressourcen kann ich heute nutzen?
- Was habe ich heute gut gemacht?
- Was glaubst Du, täte mir jetzt gut?
- Wofür könnte ich heute Deiner Meinung nach dankbar sein?

Wie ein echter Freund spricht der Buddy einem Mut zu, gibt einem die verdiente Wertschätzung und Anerkennung oder spendet Trost. Diese Art der Kommunikation über Bande macht aus vielen Gründen Sinn. Die meisten Menschen hören ihren inneren Kritiker sehr laut seinen Senf dazugeben; ein passendes Gegengewicht hierzu kann einen näher an die innere Balance bringen. Je mehr Lebenserfahrungen man macht, dass andere mit einem achtlos, lieblos, respektlos oder empathiefreit umgehen, umso mehr erodiert der Selbstwert und prägt das die Grundhaltung sich



+ selbst gegenüber. Wir leben in einer Welt, in der Kritik und bis hin zum Shitstorm das Normale sind. Selbst die eigenen Eltern gehen mit echter Liebe und Zuneigung sehr homöopathisch um oder halten den Selbstwert ihrer Kinder klein, um sie gefügig zu halten. Zu viele negative Vibes von außen verschmutzen einem die Seele. Der Buddy macht einem den Meister Propper und kärchert den Mist wieder weg.

Räume Deinem Buddy einen festen Platz in Deinem Leben ein. Etabliere diesen inneren Dialog, damit Du Dich daran gewöhnst, dass man nett, wohlwollend, unterstützend und liebevoll mit Dir umgeht. Und ehe Du Dich versiehst, machen andere mit.

Fenster aufmachen

Die Beziehung,
die wir mit uns selbst
haben, setzt den Ton
für alle anderen
Beziehungen.

Lisa Zeidler,
FDL Mastercoach

+ www.FDL-coaching.de

**FÜHR DEIN
LEBEN**
entdecken, fühlen, sein.

Sage laut „Ich bin liebenswert.“ Am besten machst Du eine kurze Pause zwischen liebens und wert. Sage den Satz so, dass Du seine Bedeutung spürst. Deine Stimme ist dabei entspannt, Dein Tonfall weich und offen. So machst Du die Fenster zu Deiner Seele auf, machst Dich sichtbar – und damit liebbar. Wiederhole diesen Satz bei Bedarf. Sich liebenswert zu finden ist wie Duschen: Man muss es regelmäßig machen, um die Wirkung aufrechtzuerhalten.

Mund aufmachen

Grenzen zu setzen
ist Ausdruck von
Selbstliebe.

Iija Rep

+ www.FDL-coaching.de

**FÜHR DEIN
LEBEN**
entdecken, fühlen, sein.

Werde Dir bewusst, was Dir wichtig ist. Und teile dies anderen Menschen mit. Nur so haben sie eine faire Chance, Deine Grenzen zu respektieren und Dir das zu geben, was Du Dir wünschst.

Stehe für Dich ein und noch viel wichtiger: Sei konsequent dabei. Damit zeigst Du anderen (und Dir selbst), dass Du Dich respektierst.

Sei aufmerksam für die emotionalen Fallen, die Dich von Deinem Weg zu Dir selbst abbringen können: Angst vor Konflikten, Ablehnung, Kritik oder Verlust der Bindung. Lasse Dich nicht von Deinen eigenen Bedürfnissen versklaven!

Du willst herausfinden, was Dir wirklich wichtig ist? Dann mache den e-Motion Navigator (eMN). Der eMN ist ein Persönlichkeitsprofil, das es exklusiv bei FÜHR DEIN LEBEN gibt. Es macht das komplexe Zusammenspiel von Lebensmotiven, Gefühlen und Werten transparent und handhabbar. Für Teilnehmer des Coachingprogramms ist es kostenlos. Andere Nutzer sind mit 40 EUR inkl. 19% USt. dabei. Wenn Du Lust auf fortgeschrittene Selbsterkenntnis hast, dann sende eine eMail an: service@FDL-coaching.de



+ Good Vibes

Die negative Haltung anderer färbt auf Dich ab, die positive Haltung ebenfalls. Umgebe Dich daher mit Menschen, die Dich lieben, annehmen, überwiegend nett zu Dir sind. Suche aktiv Kontakt zu ihnen. Minimiere den Kontakt zu Energievampiren, Bedenkenträgern aus der dritten Reihe und Propheten der schlechten Laune.

Höre auf zu meckern

Ob das Wetter, die Bundesregierung, die Frisur des Kollegen, den Service im Restaurant oder die Ungerechtigkeit in dieser Welt – höre einfach auf zu meckern (und damit zu bewerten) und kümmere Dich um Deinen eigenen Kram. Dadurch entstehen viele freie Kapazitäten, die Du sinnvoll einsetzen kannst – z.B. für Selbstliebe.

Zeige Dich

Sei als Mensch präsent und für andere sichtbar. Kleide Dich mal etwas farbenfroher, anstatt Dich hinter einem Grauschleier zu verstecken. Zeige Haut (natürlich nur im passenden Kontext). Sei wer Du bist.

Pflege Dich

Gehe liebevoll mit Dir selbst um. Zähneputzen ist keine lästige Pflicht. Die Treppe zu nehmen, ist keine unbequeme Anstrengung. Sich attraktiv herzurichten, ist kein selbstverliebter Ego-Kult. Zum Arzt zu gehen, ist kein Zeichen von Schwäche.

Selbstverantwortung

Dein Wert wird nicht davon bestimmt, was andere über Dich denken, sondern von Deiner Selbstachtung – also von Dir selbst.

§12 AGB des Lebens

+ www.FDL-coaching.de

FÜHR DEIN LEBEN
entdecken, fühlen, sein.

Und zum Schluss ein vermeintlicher Stimmungskiller. Selbstliebe kann nur dann umfänglich gelingen, wenn man aufhört, sich als Opfer zu präsentieren, andere abzuwerten und in Schuld-kategorien zu denken. Niemand ist an etwas schuld. Willst Du Selbstliebe erleben, dann warte nicht darauf, dass andere es tun und Dir Deinen Liebeswert beweisen. Happiness is an inside job.

Für Dein Poesiealbum: Du bist liebenswert!

Liebe Dich und Du wirst sehn,
Dein Glück wird nie zuende gehn.

Habe eine liebevolle Zeit.

Dein Coachingteam von **FÜHR DEIN LEBEN**

Kontakt

Lisa Zeidler

eMail: LZ@FDL-coaching.de

Mobil: +49 (163) 1916154

Web: www.FDL-coaching.de