



Selbstliebe und Wertschätzung

Herzlich Willkommen zu Phase 4

Du bist nun wieder einen grossen Schritt in Richtung Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gegangen. Wie geht es dir damit?

Du weisst jetzt, was du alles brauchst um dich und deine Bedürfnisse ernst zu nehmen. Du weisst, wie du negative Glaubenssätze in positive umwandeln kannst und wie du dich von negativen, unwahren Gedanken lösen kannst. Du hast gelernt dich abzugrenzen, um gut für dich selbst zu sorgen und dich wichtig zu nehmen. Ebenso weisst du, wie du dir Stabilität erschaffst. Dies hast du innerhalb von drei Wochen gelernt, ganz schön viel, oder?

Du machst das toll, mach weiter so... Ich freue mich die zweite Hälfte mit dir in Angriff zu nehmen.

Selbstliebe

Das grosse Wort Selbstliebe. Vielleicht denkst du dir jetzt, wieso kommt sie jetzt noch mit diesem Thema. Das könnte ich gut verstehen. Ich selbst konnte lange mit diesem Begriff nicht so viel anfangen. Doch weisst du um was es eigentlich geht? Es geht darum, dass du dich als wichtig und wertvoll ansehen darfst. Es geht darum, dass du indem du dir selbst nahestehst und für dich und deine Träume einsteht, die Liebe von aussen viel weniger benötigt. Dies bedeutet nicht, dass du völlig alleine leben sollst und nur du selbst dir Liebe geben kannst. Es bedeutet, dass du unabhängiger deinen Weg gehen darfst, dass du verstehst wer du bist und für was dein Herz schlägt. Du darfst dich so annehmen wie du bist, mit all deinen Ecken und Kanten, denn glaube mir, nichts ist langweiliger als Perfektionismus. Wenn du erkennst und spürst, wer du tief in dir bist und das lebst, ziehst du automatisch die richtigen Menschen in dein Leben, vertraue darauf.



Spüre die Freiheit, die dir die Selbstliebe und Annahme schenken kann. Die Freiheit Entscheidungen treffen zu können, unabhängig davon ob dein Partner oder deine Familie diese gut finden.

Wichtig ist, dass du in deinem Inneren spürst, ob dieser Weg oder diese Entscheidung für dich die richtige ist, dann kann dich nichts mehr aufhalten. Sobald du genau erkennst, dass dich diese oder jene Aufgabe erfüllt, dann tu was nötig ist um deine Träume zu erfüllen. Es ist dein Leben und du hast nur dieses, lass nicht zu, dass du immer älter wirst und deine Wünsche und Ziele nie in Erfüllung gehen.

Jetzt ist immer der richtige Moment für Veränderung. Wenn du diese Liebe dir selbst gegenüber hast, dann fühlst du dich dazu verpflichtet, deinem Herzen zu folgen. Du kannst dann nicht mehr nach den Regeln der anderen leben. Denn du wirst die Freude und den Frieden spüren den du empfindest, wenn du deinen ganz persönlichen Weg gehst.

Du darfst Fehler machen

Schreib dir doch mal in dein Notizbuch, ob du Fehler machen darfst. Sei dabei ganz ehrlich zu dir selbst. Es gibt keine falsche Antwort. Deshalb sei bitte ganz ehrlich zu dir, falls es dir schwer fällt Fehler zu machen. Denn weisst du was oftmals hinter diesem «Ich darf keine Fehler machen» steht? Die Angst abgelehnt zu werden. Woher kommt diese Angst? Aus zu wenig Selbstsicherheit und der Angst, plötzlich alleine dazustehen. Deshalb denken wir oft, dass es besser ist, es allen recht zu machen.

Wie ist das bei dir? Ich weiss, es nicht so einfach, den Fokus von den andern wegzunehmen und auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu achten. Doch es lohnt sich und du wirst viel Freiheit gewinnen. Kannst du daran glauben?

Schreibe dir auf, was das schlimmste wäre, wenn du abgelehnt wirst. Was macht dir am meisten Angst? Was sind deine Befürchtungen?

Nun schau deine Antwort, einmal genau an. Wäre es tatsächlich so schlimm, wenn dieses oder jenes eintreffen würde? Oder ist es vielmehr die Angst davor, die tatsächlich schlimm ist?



Es ist eine Tatsache, dass die Dinge in unserer Vorstellung viel schlimmer sind, als sie es in der Realität sind. Lass dies einmal auf dich wirken. Das nimmt etwas Druck oder? Wie fühlt sich dein Körper an? Spürst du wie die Anspannung etwas nachlässt? Denn bestimmt löst der Gedanke Druck aus, was alles Schlimmes passieren könnte.

Niemand ist perfekt. Du bist auf dem Weg, dein Leben zu stärken und du lernst dir selbst Sicherheit zu geben. Dies wird es dir viel leichter machen, lockerer mit Missgeschicken umzugehen. Der beste Humor ist, wenn man auch einmal über sich selber lachen kann. Jeder Mensch hat andere Dinge, die er nicht so gut kann. Dies macht uns sympathisch und menschlich. Wir sind keine Roboter, zum Glück nicht. Wir sind Menschen, mit allen Eigenschaften, die uns erst einzigartig machen. Sei dankbar und freue dich über alles was du hast, nicht nur über die vermeintlich «schönen» Seiten an dir. Auch dies ist alles Ansichtssache. Vielleicht finden andere Menschen, genau das schön und toll an dir, was du nicht so magst. Könnte doch sein oder?

Wenn du bereit bist, alles in Liebe anzunehmen, wirst du sehen wie sich selbst deine Schwächen in Stärken verwandeln können. Du wirst anderen Mut machen, zu sich und ihren Schwächen zu stehen.

Wertschätzung

Sei dir bewusst, wieviel Wert du hast und ich spreche nicht davon für wie wertvoll dich andere Menschen halten. Gemeint ist der Wert, der dir von Geburt an gegeben wurde. Du bist wertvoll. Dein Leben ist wertvoll.

Mach deinen Wert nicht davon abhängig wie andere Menschen dich behandeln. Es kann gut sein, dass dich Menschen schlecht behandelt haben, vielleicht wurdest du gemobbt oder als zu wenig liebenswert angesehen. Du kannst die Vergangenheit nicht ändern und ja, sie kann sehr schmerzhaft gewesen sein, doch du kannst deine Gegenwart und Zukunft bewusst liebevoll gestalten.

Es gibt einen Menschen, auf den du dich immer verlassen kannst und das bist du. Nicht dein Partner und nicht deine Familie. Es ist wunderbar, wenn du eine sehr gute Beziehung zu deinen Nächsten hast. Doch stütze deinen Wert nicht auf sie.



Du kannst nicht wissen, wie die Zukunft aussehen wird. Doch du kannst liebevoll zu dir sein und dir die Wertschätzung geben die du verdient hast. Lass die kritischen Gedanken über dich selbst einmal los und erkenne deinen Wert.

Weisst du was das grossartige daran ist, wenn du dich wertschätzt, du ermutigst andere es auch zu tun. Dies wird nicht nur dich selbst stärken und dir gute Gedanken schenken. Andere Menschen bekommen die Möglichkeit, ihren Wert ebenso zu erkennen.

Das zweite was sich ändern wird ist, dass du Anerkennung von aussen viel weniger benötigst. Du bist dir darüber im Klaren, wer du bist und gibst dir deinen Wert selbst, damit schenkst du dir Anerkennung, die du sonst von andern eingefordert hast. Du benötigst die Anerkennung von anderen Menschen so lange, bis du dir darüber im Klaren bist wie gross dein eigener Wert ist. Wir sind Menschen und freuen uns immer über Komplimente und Wertschätzung von aussen, dies ist auch absolut gut so. Doch mache deinen Wert niemals von dem abhängig, wie dir andere Menschen begegnen. Sei nicht bedürftig auf der Suche, nach Wertschätzung. Schenke dir diese Wertschätzung selbst, indem du dem nachgehst, dass dir Freude macht. Dies beinhaltet auch Tätigkeiten, mit denen du gleichzeitig auch andern eine Freude machst. Alles was du aussähst, kommt auch wieder zu dir zurück.

Beantworte nun folgende Fragen und nimm diese zu unserem nächsten Termin mit.

Gelingt es dir, dich als wertvoll anzusehen? Oder fällt es dir schwer?

Was genau fällt dir schwer daran? Versuche es so genau wie möglich zu notieren.



Bitte mache jetzt Folgendes:

1. Stehe jeden Morgen auf und schau in den Spiegel, sag dir selbst: Ich bin wertvoll. Sag es so oft, bis du davon überzeugt bist. Bis es in deinem Herzen angekommen ist und du daran glauben kannst.

2. Schau dich noch ein bisschen länger an... und sag dir selbst, was du schön an dir findest. Betrachte dich nicht so, wie du dich immer angeschaut hast. Sieh dich selbst mit Liebe und Verständnis an. Lächle deinem Spiegelbild zu und schau einmal, was es mit dir macht.

3. Schreib deine Erlebnisse in dein Notizbuch und nimm es zum nächsten Treffen mit.