



## *Modul 3 - Selbstliebe*

Schreib dir zuerst einmal auf, was Selbstliebe für dich ganz persönlich bedeutet?

---

---

---

Selbstliebe, ist ganz eng an die Selbstwertschätzung geknüpft. Sie bedeutet, dass du dich selbst als den wichtigen Menschen ansiehst, der du bist. Sie verhilft dir dazu, gut auf dich zu achten, deine Grenzen bewusst zu wählen und deine Bedürfnisse ernst zu nehmen. Die Selbstliebe wird als Grundlage dafür gesehen, dass wir andere Menschen lieben können. Sie bedeutet auch, dass wir uns mit allem was uns ausmacht annehmen. Uneingeschränkt ob wir etwas an uns mögen oder nicht. Damit befähigt sie uns überhaupt erst dazu, dass wir das was uns an uns selbst stört, nicht bekämpfen, sondern annehmen.

Sobald wir etwas bekämpfen, seien diese schlechte Angewohnheiten oder körperliche Beschwerden, manifestiert es sich noch mehr.

Es ist wichtig, dass du dich bewusst für die Annahme entscheidest. Denn alle deine Schwierigkeiten, haben zum Ziel, dich auf etwas Aufmerksam zu machen. Sehe sie nicht weiter als störend an, sondern erkenne, was dahinterstecken könnte. Auch wenn es sich jetzt etwas komisch anhört. Bedanke dich sogar dafür, dass sie da sind. Denn durch diese Schwierigkeiten, entsteht für dich ein riesen Potenzial dich weiterzuentwickeln und du kannst heute noch nicht wissen, für was diese Schwierigkeiten einmal gut sein werden.

Körperliche Symptome entstehen oft, weil die Seele zu lange ignoriert wurde oder zu wenig beachtet wird. Wenn die Seele es nicht schafft, auf sich aufmerksam zu machen, dann übernimmt diese Funktion der Körper. Dieser gesunde Mechanismus, ist für uns in erster Linie etwas mühsam, doch sie bewahrt uns vor schlimmerem. Denn wir können den Körper irgendwann nicht mehr ignorieren. Wende dich nun dir selbst in Liebe zu...

Was möchte von dir angenommen werden? Welche Probleme, ob psychisch oder körperlich nimmst du zu wenig ernst und sie verlangen nun nach deiner Aufmerksamkeit?

---

---

---

---

---



Ich möchte nun von dir, dass du genau das was du aufgeschrieben hast, annimmst. Vielleicht ist es schwierig für dich, denn insgeheim möchtest du es endlich loswerden. Doch nur auf diesem Weg, kann es sich lösen.

Schreib dir das Wort oder die Wörter, die dein Problem beschreiben auf ein Blatt Papier.

Setz dich auf einen Stuhl und nimm das Blatt auf deinen Schoß. Wie geht es dir damit? Was fühlst du? Kannst du körperlich etwas spüren?

---

---

---

Ich lade dich zu einer kleinen Übung ein. Diese Übung dient dazu, deine Schwierigkeit in Liebe anzunehmen und sie danach loszulassen. Fülle die leeren Stellen in den Sätzen aus und führe diese Übung bitte ganz bewusst durch. Nimm dir genug Zeit. Sieh zu, dass du ungestört bist und dir diesen Moment für dich Zeit nimmst.

Sage nun laut zu dir selbst: Ich habe mein/e \_\_\_\_\_ zu lange ignoriert und ich möchte dich liebe \_\_\_\_\_ heute bewusst annehmen und ich weiss, dass es einen wichtigen Grund gibt, weshalb du bei mir bist. Ich achte aber jetzt besser auf mich und brauche dich deshalb nicht mehr. Du darfst gehen und ich nehme mich und meine Bedürfnisse von heute an ernst. Danke, dass du mich auf \_\_\_\_\_ aufmerksam gemacht hast. Ich lasse dich nun los.

Wie ist es dir damit ergangen? Achte auf deinen Körper. Was teilt er dir mit? Wie geht es dir? Was spürst du und fühlst du jetzt gerade? Spürst du vielleicht bereits eine Veränderung?

---

---

---

---

---

---

Ganz toll, dass du die Übung gemacht hast. Jederzeit, wenn du wieder vor einem Problem anstehst, lies dir dieses Kapitel durch und wiederhole die Übung. Bleibe fest in der Überzeugung, dass sich etwas verändert hat. Es kann sein, dass du sie noch mehrmals machen musst, denn diese Schwierigkeit, die du aufgeschrieben hast, ist vermutlich auch schon länger bei dir. Sei positiv und freue dich, so gut es heute für dich geht, auf die schöne Veränderung, die sie mit sich bringt.



Es hat auch ganz viel damit zu tun, die Kontrolle loszulassen. Dein Vertrauen zu stärken und loszulassen, ist meines Erachtens, eine der wichtigsten Lektionen im Leben. Auf den Lebensfluss zu vertrauen, kann in schwierigen Zeiten, besonders schwer sein. Doch genau dann hast du die Möglichkeit darin zu wachsen. Jede schmerzhaft Erfahrung trägt in sich ein unglaubliches Entwicklungspotenzial. Versuche deinen Blick, das nächste Mal darauf zu lenken und nicht in Selbstmitleid zu verfallen. Was darf ich aus dieser Situation lernen? Wie kann ich wachsen? Dies ist wahre Stärke.

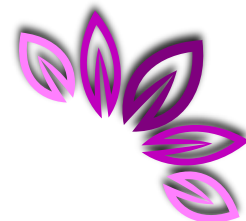
### Durch mehr Selbstliebe & Selbstwert verändert sich folgendes:

- Du stehst für deine Ziele und Träume ein und setzt um, was benötigt wird.
- Du bist nicht mehr abhängig von Zuneigung von aussen, da du dir deines Wertes bewusst bist.
- Du bist auf Grund dessen, unabhängiger in deinen Entscheidungen und triffst sie mit Freude selbst, denn du kennst dich ganz genau.
- Ebenso bist du viel freier, auch im Umgang mit anderen Menschen. Du musst nichts beweisen und deine Angst nicht dazugehören wird kleiner, denn du weisst wer du bist.
- Du kannst dich endlich so annehmen wie du bist, mit all deinen Ecken und Kanten und glaube mir, nichts ist langweiliger als Perfektionismus.
- Durch das du erkennst und spürst, wer du tief in dir bist und das auch lebst, ziehst du automatisch die richtigen Menschen in dein Leben.

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 richtig gut finden. Wichtig ist, dass du in deinem Inneren spürst, ob dieser Weg oder diese Entscheidung für dich die richtige ist und diesen auch gehst. Sobald du genau erkennst, dass dich diese oder jene Aufgabe erfüllt, dann tue 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 gingen.

### Du darfst Fehler machen

Schreib doch hier einmal auf, ob du Fehler machen darfst. Sei dabei ganz ehrlich zu dir selbst. Es gibt keine falsche Antwort. Doch es ist wichtig, dass wir den Druck rausnehmen können, 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 ist es besser, 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.

Schreib dir auf, was das schlimmste wäre, dass dir passieren könnte, 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 aussehen, als sie es in der Realität tatsächlich sind. Lass dies einmal auf dich wirken. Das nimmt dir etwas Druck oder? Wie fühlt sich dein Körper an? Kannst du vielleicht spüren, wie die Anspannung etwas nachlässt?

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 «schönen» Seiten an dir. 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 und sie anzunehmen.

