

Was ist Selbstliebe?

- Selbstliebe bezeichnet die allumfassende Annahme und Wertschätzung seiner selbst. Sie umfasst alle Teile des eigenen selbst. Den Körper, den Charakter, die Fähigkeiten, Talente und auch die eigenen Fehler und Makel.
- Selbstliebe hat positive Effekte auf das menschliche Glücksempfinden sowie auch auf den Körper.
- Selbstliebe kann durch bewusstes Denken und Handeln gelernt werden.
- Der Begriff Selbstliebe ist sinnverwandt mit den Begriffen Selbstvertrauen und Selbstwert.

Was ist Selbstvertrauen?

- Selbstvertrauen bezeichnet den Glauben an die eigenen Fähigkeiten und Talente.
- Selbstvertrauen kann je nach Lebenslage (Erfolg/Misserfolg, Anerkennung/Ablehnung) schwanken.
- Erfolge stärken das Selbstvertrauen in der Regel, während Misserfolge zur Schwächung führen. Ist das Selbstvertrauen sehr hoch haben äußere Faktoren wie Misserfolg oder Ablehnung geringere Auswirkungen auf das Selbstvertrauen.
- Sich selbst mehr zu vertrauen, kann man durch bewusste Maßnahmen erlernen. (siehe Mini-E-Book Selbstliebe und Modulreihe Stärke dich)

Was ist der Selbstwert?

- Unter Selbstwert versteht die Psychologie die Bewertung seiner Selbst. Diese kann sich auf die Persönlichkeit, Fähigkeiten, Erinnerungen oder auf das Selbstempfinden beziehen.
- Unterschieden wird nicht nur, ob der Selbstwert einer Person hoch oder niedrig ist, sondern auch ob er stabil oder instabil, bewusst oder unbewusst ist.

Was ist das Selbstbild?

- Das **Selbstbild** bezeichnet in der Psychologie die Vorstellung, die jemand von sich selbst hat bzw. macht.
- Das Selbstbild misst sich am Idealbild, also daran wie jemand gerne sein möchte.
- Entspricht das Selbstbild dem Idealbild nicht sinkt in der Regel der Selbstwert und das Selbstvertrauen.
- Das eigene Selbstbild kann durch gezielte Maßnahmen positiv beeinflusst werden. (siehe Modulreihe Selbstbild)

Welche positiven Auswirkungen hat Selbstliebe?

1. Durch Selbstliebe wird das eigene Glück unabhängiger:

- Selbstliebe befreit uns zu großen Teilen von der sogenannten Anerkennungssehnsucht.
- Anerkennungssehnsucht zeigt sich wie folgt: Werden wir gelobt, wertgeschätzt und bekommen wir Komplimente, so fühlen wir uns gut. Erhalten wir hingegen Kritik, werden wir ignoriert oder nicht beachtet, so fühlen wir uns schlecht. Wir machen unser Glück dadurch zu großen Teilen von äußeren Faktoren abhängig.
- Je höher unser Grad an Selbstliebe desto unabhängiger werden wir von der Anerkennung der anderen. (Über Komplimente und Lob freuen wir uns dennoch, aber wir machen unser Selbst- und Glücksempfinden nicht mehr davon abhängig)

2. Bessere Beziehungen:

- Selbstliebe sorgt für bessere und ehrlichere Beziehungen. Warum?
- Weil Liebe dann in **Hülle und Fülle** in uns vorhanden ist. Weil wir nicht mehr im Außen nach dieser Liebe hecheln müssen.
- Und weil jeder selbst die Verantwortung für sein Wohlbefinden übernimmt und dieses nicht dem anderen (zB dem Partner) durch etwaige Erwartungen auferlegt.

3. Mehr Lebensqualität:

- Warum? Weil wir durch Selbstliebe (endlich) so für uns sorgen, wie wir es verdient haben. Das bedeutet:
- Du sagst ohne ein schlechtes Gewissen auch einmal „**Nein**“ zu anderen und zwar dir selbst zu Liebe.
- Du gönnst dir **Dinge, die dir gut tun**, (anstatt immer nur für andere zu tun).
- Du sprichst im **Gedanken liebevoll** mit dir selbst und schenkst dir aufbauende Worte anstatt dich ständig selbst zu kritisieren.
- Du sorgst liebevoll und bewusst für deinen **Körper** (anstatt ihn zu zerstören oder zu bestrafen)
- Kurzum: Du lebst dann gesunde **Selbstfürsorge**

4. Erfolg:

- Selbstliebe geht immer auch mit Selbstwert einher.
- Denn wer sich selbst liebt, ist sich **seines Wertes** bewusst.
- Er hat demnach ein **positives Selbstbild** von sich.
- Er weiß über seine **Stärken, Fähigkeiten und Potentiale** bescheid.
- Genau das, **strahlst er** auch aus.