

Mehr SELBSTLIEBE – nimm dir ein paar Minuten täglich

In diesem Skript findest du Methoden und Übungen zur Selbstanwendung. Mit den hier angeleiteten Praxiseinheiten kannst du durch regelmäßiges Trainieren deine Selbstliebe stärken und deine Lebensfreude neu entfachen. Das Um und Auf bei der Selbstliebe ist die Selbstfürsorge. Auch dazu wirst du einige Ideen in diesem Skript finden.



Umsetzung

Für die Umsetzung in die Praxis wählst du all jene Übungen aus, die für dich stimmig sind und an deren Wirkung du glaubst.

Selbstliebe braucht Kontinuität

Übernimm dich nicht! Weniger ist oft mehr. Zwei Übungen, die du über einen längeren Zeitraum regelmäßig durchführst, sind besser als sieben, die du nur einmalig anwendest. Genau wie bei der körperlichen Fitness, bei der wir durch Training unsere Muskeln nach und nach aufbauen, kannst du durch mentale Fitness neue und gesunde Gedankengänge und Glaubenssätze stärken. Das führt unausweichlich zu einer Verbesserung deines Wohlbefindens und damit einhergehend zu mehr Selbstliebe und Lebensfreude.

Viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung!

Selbstliebe-Training für jede Lebenslage

Der Spiegel

Stell dich vor einen Spiegel und sieh dir dabei tief in die Augen, so als ob du in die Tiefe deiner Seele hineinblicken würdest. Sage anschließend: „Name – ich liebe und akzeptiere mich genauso, wie ich bin“.

Diese Intervention wiederholst du am besten mehrmals täglich – laut und/oder im Gedanken. Weil man im hektischen Alltag auf diese Übung gerne einmal vergisst, empfehle ich einen „**Denkzettel**“. Dieser kann ein Post-it, ein Bild mit Herzchen oder ein Symbol sein, das du auf oder neben deinem Spiegel platzierst.

Kraft der Liebenden

Nutze die Kraft derjenigen Menschen, die dich lieben. Mach' dir bewusst, wie viel Liebe dir entgegengebracht wird und lerne dadurch dich selbst mit **liebvollen Augen** zu betrachten.

- Wer liebt mich? Wer schätzt, bewundert oder mag mich?
- Was an mir mögen diese Menschen?
- Was macht mich liebenswert für sie?

Notiere die Antworten auf ein Blatt Papier und bewahre dieses auf deinem Nachtkästchen auf. Anschließend liest du die Antworten einmal täglich - idealerweise morgens nach dem Erwachen oder abends vor dem Einschlafen.

Selbstliebe bedeutet sich selbst liebevoll behandeln!

Das Um und Auf bei der Selbstliebe ist der **liebvolle Umgang** mit dir selbst. Und obwohl wir diesen in Bezug auf Menschen, die wir schätzen und lieben, gut beherrschen, verfahren wir mit uns selbst oftmals kritisch oder gar brutal. Nachdem die Fähigkeit des liebevollen Umgangs mit anderen bereits in uns vorhanden ist, können wir uns diese zu Nutze machen. Wenn du das nächste Mal deprimiert bist, in einer Sackgasse steckst oder einen Fehler gemacht hast, nutze folgende Vorstellung:

Versetze dich in die Lage eines Menschen, der dich **liebt und schätzt**:



Herzenswege
Mentaltrainerin und Autorin - Melanie Pignitter

- Was würde er an deiner Stelle nun zu dir sagen?
- Wozu würde er dir raten?
- Welche aufbauenden Worte hätte er für dich bereit?
- Was würde er für dich tun, damit es dir besser geht?

Anschließend folgst du seinem bzw. deinem Rat. Behandle dich **liebepoll**, rede dir selbst gut zu und verwöhne dich ruhig auch ein wenig.

Seelennahrungsliste

Mach dir eine Liste von Dingen, die deiner Seele guttun. Diese stärken auch **deine Selbstliebe**. Wenn du freie Zeit zur Verfügung hast oder gerade das Wochenende koordinierst, plane zumindest einen der Punkte ein.

Beispiele: Gedichte lesen/schreiben, in die Natur gehen, ein heißes Bad nehmen, ein Marktbesuch, Lieblingstee mit Lieblingsmusik genießen, Tanzen, durch die Stadt bummeln, Meditieren, eine Massage, ein Waldspaziergang, einen Kuchen backen, eine Gesichtsmaske, dich stundenlang mit einer guten Freundin unterhalten, Joggen usw.

Liebesbrief an dich

Greif zu Stift und Papier und schreib dir selbst einen Liebesbrief. Gib deiner Liebe Worte, die dich berühren - Worte, die du auch gerne von anderen hören würdest. Der Text sollte nicht zu lange sein, da du ihn idealerweise täglich mindestens einmal liest. Im Idealfall tust du das abends **vor dem Einschlafen oder morgens nach dem Erwachen**, da dein Unterbewusstsein zu diesen Zeiten am aufnahmefähigsten ist.



Mantra

Wähle ein Selbstliebe-Mantra und setze dieses immer ein, wenn du ein paar Minuten Zeit hast. (In der Straßenbahn, beim Autofahren, in der Ticketschlange, während des Kochens...)

- Ich liebe mich und erlaube es mir geliebt zu werden.
- **Ich liebe mich** und sehe Liebe überall.
- Ich liebe mich mit allem was ist. Ich bin, wie ich bin und das ist gut so.
- Mit viel Herz, Mut und Kraft, ist meine Leben eine Pracht. Ich mag mich und ich mag dich, denn ohne Liebe geht es nicht.
- Erfinde deinen eigenen Reim oder kreiere dein eigenes Mantra.

Ein solches Mantra erhöht sofort deinen **Selbstliebe-Pegel**. Schätze von Zeit zu Zeit ein, wie hoch dein Selbstliebe-Pegel aktuell ist. (0=gar keine Selbstliebe, 100=absolute Selbstliebe)

Hast du nach der Einschätzung den Bedarf, deinen Pegel zu erhöhen, dann nutze das Mantra.

Lobe dich selbst!

Vor allem bei jenen Dingen, die dir unliebsam erscheinen und bei denen du glaubst wenig Talent bzw. Selbstvertrauen zu haben. Lobe dich für jeden noch so kleinen Erfolg. Das bewirkt, dass dir auch unliebsame Aufgaben schneller und besser von der Hand gehen und gleichzeitig verbessert sich dadurch auch dein Selbstvertrauen.



Tipp: Absolute Selbstlob-Vernichter sind Vergleiche mit anderen. Vergleiche dich also nicht mit anderen, die scheinbar besser sind, sondern vergleiche lieber, wie du etwas früher gemacht hast und wie du es heute schaffst - deine Weiterentwicklung.

Liebe zum Frühstück

Begrüße dich jeden Morgen voller Liebe!

- **Umarme** dich selbst.
- Lächle dich an und sieh deinem Spiegelbild in die Augen.
- Stell dir für ein paar Sekunden oder Minuten vor, du wärst ganz frisch in dieses **Spiegelbild**, sprich in dich selbst, verliebt.
- Streichle über deine Wangen und wirf dir zum Abschied ein Küsschen zu.



Von der Akzeptanz zur Selbstliebe!

Wer sich selbst oder Teilbereiche seiner Persönlichkeit, seines Intellekts oder seines Aussehens ablehnt, der kann in diesem Bereich nur schwer in den Liebesmodus switchen. Das **Geheimnis** dazwischen lautet Akzeptanz. Denn von der Akzeptanz zur Selbstliebe ist der Sprung nicht mehr allzu weit.

- Daher überlege dir, in welchen Bereichen du **unzufrieden** oder unglücklich mit dir selbst bist und liste diese Punkte auf.
- Nun versuche Folgendes: Lass laut oder im Gedanken ein **Selbstgespräch** entstehen, das zu Akzeptanz führt. Zum Beispiel: „Obwohl meine Pobacken etwas groß geraten oder meine Nase nicht ganz gerade ist, akzeptiere ich sie als Teile meines Körpers. Meinen Körper nehme ich ab heute sowie er ist, bedingungslos an.“
- **Wiederhole** das Selbstgespräch über mehrere Wochen. Du wirst bemerken, wie die Ablehnung langsam der Akzeptanz weicht.

Danke mein Herz

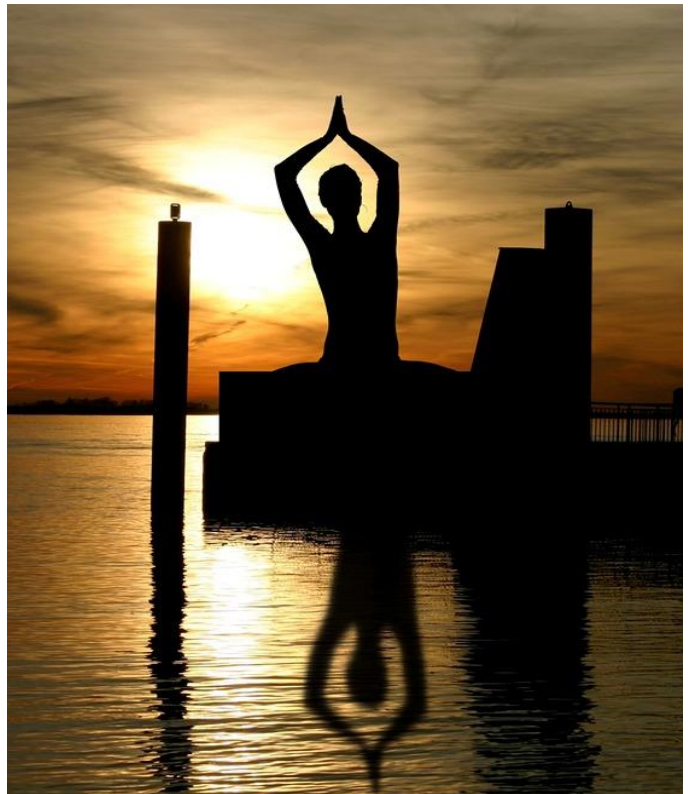
- Lege deine Hand aufs Herz.
- Fühle wie es schlägt.
- Nun verbindest du dich gedanklich mit deinem Herzen.
- Atme dabei ruhig ein und aus. Lass den Atem fließen.
- Sag deinem Herz „danke“ für seine unablässige Arbeit - für die Millionen Schläge, die es in deinem Leben schon für dich getan hat.
- Nun denke an etwas Schönes und Positives in deinem Leben. (Menschen, dein Zuhause, deine Gesundheit, einen Erfolg...)
- Lass dein Herz voll werden mit Dankbarkeit und Wertschätzung dir selbst gegenüber.

Selbstliebe erlaubt Stolz!

„Eigenlob stinkt,“ ist ein veraltetes Sprichwort, das schwächend auf unseren Selbstwert wirkt. Wirf es daher ein für allemal über Bord, zum Beispiel indem du es auf ein Blatt Papier notierst und in Stücke zerreißt. Sage dann: „Ab heute **erlaube ich es** mir, mich selbst zu loben und stolz auf mich zu sein.“ Und dann beginne am besten gleich damit:

Liste alle Dinge auf, die du in deinem Leben bereits **geschafft** hast. (Auch scheinbare Kleinigkeiten.) Und mach' dir dadurch bewusst, dass es genügend Anlässe gibt, um stolz auf dich zu sein.

Zusatz-Tipp: Mach' dir jeden Abend bevor du einschliffst mindestens ein ehrliches Kompliment oder sag dir im Gedanken, was du heute gut gemacht hast.



Selbstfürsorge-Einheit

- Frage dich: Welche Bedürfnisse hat mein Körper? In etwa so: „Hallo lieber Körper, wie geht es dir denn? Was kann ich für dich tun, damit es dir besser geht? Wonach sehnst du dich?“ Notiere deine Antworten und überlege anschließend, wie du die Bedürfnisse selbst erfüllen kannst. Zum Beispiel: Bei Verspannung: eine Yoga-Einheit oder eine Massage - bei Sehnsucht nach Ruhe: eine Meditation oder ein Spaziergang im Wald usw.
- Frage dich: Welche seelischen Bedürfnisse habe ich? Was wünschst du dir? Was fehlt dir? Welches negative Gefühl – z.B. Angst, Traurigkeit, Selbstzweifel – ist im Vordergrund? Und was kannst du dazu beitragen, dass das Bedürfnis hinter deinem Gefühl gestillt wird? Notiere deine Antworten und Ideen und versuche anschließend eine davon umzusetzen.
- Nun schau dir auch noch deine Erwartungen an: Wirken aktuell Erwartungen von außen oder dir selbst auf dich ein? Wenn ja, dann stell dir folgende Frage: Muss ich diese Erwartungen tatsächlich erfüllen oder glaube ich nur es zu müssen? Würde es mir besser gehen, wenn ich die Erwartung loslasse?
- Zum Abschluss schreibst du dir selbst noch eine liebevolle Kurznachricht: Falls es die Zeit nicht erlaubt, geht das auch im Gedanken. Eine Anregung dazu: „Ab jetzt achte ich wieder auf den liebevollen Umgang mit mir selbst. Ich habe es verdient, dass man liebevoll mit mir umgeht. Ich mag mich so, wie ich bin und bin stolz auf das, was ich tue oder lasse. Ich glaube an mich. Ich bin liebenswert und liebevoll usw.“