MICHELLE AMECKE

Selbstliebe

SELBSTWERT
GLÜCK & ERFOLG
ZUFRIEDENHEIT
RESILIENZ
BEZIEHUNGEN
ENDLICH
ERKENNEN & STÄRKEN



Inklusive Workbook!

Michelle Amecke

SELBSTLIEBE

SELBSTWERT

GLÜCK & ERFOLG

ZUFRIEDENHEIT

RESILIENZ

BEZIEHUNGEN

ENDLICH

ERKENNEN & STÄRKEN.

BONUS: Workbook für 21 Tage

https://selbstliebe.michelleamecke.de/

Love. Yourself. Always.

„Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war.“

(Charlie Chaplin)

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort _____ *8*

Einführung: Was Du jetzt sofort tun kannst _____ 10

Kapitel 1 _____ *14*

Die Nummer 1 in Deinem Leben _____ *14*

1.1 Du bist wichtig, wertvoll & wunderbar _____ 15

1.2 Warum verbiegen wir uns ständig? _____ 18

Kapitel 2 _____ *22*

Was Selbstliebe ist – und was sie nicht ist _____ *22*

2.1 Bist Du committed – was ist Dein Wort wert? _____ 24

2.2 Wie sehr liebst Du Dich selbst? Hier kommt die Antwort! _____ 27

2.3 Die Säulen der Selbstliebe _____ 29

2.4 Klartext & Zusammenfassung: Das alles ist Selbstliebe _____ 34

Kapitel 3 _____ *35*

Mehr Selbstliebe – so geht es _____ *35*

3.1 Selbstliebe heißt, Deinen Bedürfnissen zu folgen: Wünsche, Werte, Ziele _____ 36

3.2 Selbstliebe heißt auch, liebevoll zu sprechen _____ 51

3.3 Selbstliebe bedeutet loslassen: Entrümpeln lernen _____ 54

3.4 Selbstliebe ist Wahrheit erkennen: Glaubenssätze verändern ___ 57

3.5 Selbstliebe heißt, seine Stärken anzuerkennen: Selbstwert & Selbstakzeptanz _____ 65

3.6 Selbstliebe heißt, die eigene Intuition zu stärken: Die innere Stimme finden _____ 76

3.7 Selbstliebe heißt, glücklich zu sein: Dankbarkeit & Journaling ___ 79

3.8 Selbstliebe kann verzeihen: Vergebung lernen _____ 83

3.9 Selbstliebe heißt Grenzen setzen: Nein-Sagen 94
3.10 Selbstliebe heißt Fühlen: Ängste & Gefühle transformieren 101
3.11 Selbstliebe und Beruf 111
Kapitel 4 *114*
Selbstliebe und Deine Beziehungen *114*
4.1 Gesunde Beziehungen etablieren 115
4.2 Beziehungsprobleme 119
4.3 Der Beginn von Beziehungen 122
4.4 Bedürftigkeit & Kontrolle schaffen Unglück 125
4.5 Bedingungslose Liebe? 127
4.6 Typische Beziehungsmuster 128
4.7 Kommunikation in Beziehungen 130
Kapitel 5 *132*
Entspannung, Achtsamkeit, Rituale *132*
5.1 Meditationsübung & inneres Lächeln 135
5.2 Ohrmassage 137
5.3 Rituale & Routinen 138
Kapitel 6 *141*
Selbstliebe – Dein Körper *141*
Selbstliebe und der eigene Körper: Den Körper lieben lernen *142*
6.1 Gefühle im Zellgedächtnis 143
6.2 Körper, Bewegung & Tanz 144
6.3 Massagen 144
6.4 Selbstumarmung 145
Kapitel 7 *146*

Unsere Inneren Kinder _____ *146*

7. 1 Die Bedeutung des Inneren Kindes _____ 147

7.2 Das Innere Kind entdecken _____ 150

Schlusswort _____ *151*

Vorwort

Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben.

Ich bin absolut davon überzeugt, dass in Dir sehr viel mehr steckt als Du vielleicht denkst! Ich bin sicher, dass Du mehr Potential hast, als Du vielleicht gerade glaubst und viel weniger davon lebst und entfaltest als möglich wäre. Ich bin sicher, dass alles in Dir bereits darauf sehnlichst wartet, gelebt zu werden.

Du bist wundervoll, Du bist ein Meisterwerk, das entfaltet werden möchte – dessen bin ich mir sicher. Ein Meisterwerk ist genau dann besonders wertvoll, wenn es entdeckt wird, seine Größe erkannt wird. Ich freue mich immer, wenn ich Menschen ermutigen kann, etwas mehr aus sich herauszugehen, etwas mehr ihren eigenen Weg zu gehen, um ganz authentisch ihr Leben zu leben, zu lieben, ihren Sehnsüchten entgegenzugehen.

HÖRE NIE AUF, AN DICH ZU GLAUBEN!

Sobald wir wissen, wie wir ticken, können wir uns auch verändern. Sobald wir uns erkennen, unter den ganzen Konditionierungen, wird uns bewusst, wie viel in uns steckt und wie liebenswert wir sind.

Es herrscht häufig noch der Irrglaube, dass Selbstliebe etwas mit Egoismus oder gar Narzissmus zu tun habe, doch Selbstliebe bedeutet, dass Du die Verantwortung für Dich und Dein Wohlergehen übernimmst, dass Du für Deine Persönlichkeitsentwicklung sorgst, dass Du Dich respektvoll behandelst und Dich so gut kennst, dass Du weißt, was Du kannst, worin Du gut bist und was Du brauchst. Denn es dreht sich im Leben immer um ein Thema:

WIE IST DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN DIR UND DIR?

Wie sehr stehst Du zu Dir selbst? Wie sehr liebst Du Dich? Wie sehr kannst Du Dich auf Dich selbst verlassen? Wie freundlich bist Du zu Dir selbst? Denn diese im Grunde wichtigste Beziehung ist das erste Fundament für die Beziehungen im Außen, für Deine Resilienz, für Deine Möglichkeit und Fähigkeit, Lösungen zu finden in Krisen, sexy zu sein in Deinem Leben.

Dich liebenswert zu fühlen ist so essentiell, vor allem auch danach handeln zu können. Natürlich sind auch unser Umfeld und die Liebe zu anderen und von anderen Menschen in unserem Leben wichtig.

Kontakte, Unterstützung, Freundschaft, Nähe, Intimität, Berührung, soziale Netzwerke, all dies spielt für unsere Lebensqualität eine große Rolle.

ES IST SICHER, DU SELBST ZU SEIN.

Aber nur wenn Du Dich ganz sicher fühlst in Dir selbst – wenn Du weißt, dass es sicher ist, Du selbst zu sein, dann erst wirst Du auch so handeln, dass die richtigen Menschen in Dein Leben kommen können. Und nur dann wirst Du die Ergebnisse Deines Handelns mögen, ja lieben. Denn erst dann sind das die Ergebnisse, die Du Dir wünschst!

Einführung: Was Du jetzt sofort tun kannst

Ich möchte Dich daran erinnern, dass es nur einen Menschen in Deinem Leben gibt, der etwas für Dich verändern kann: Das bist Du selbst. Dein Selbstvertraut entsteht aus dem Vertrauen, dass Du Dir selbst schenken kannst. Weil Du Dich selbst wichtig nimmst. Deshalb an aller-, allererster Stelle hier der obligatorische Vertrag mit Dir selbst. Sei es Dir wert, Dir gegenüber Wort zu halten, damit Du ins Selbstvertrauen kommen kannst.

Füll ihn aus und halte Dich daran, halte Dir selbst gegenüber Wort. Und denke an die Folgen – denn über jeden anderen Menschen, der einen Vertrag mit Dir nicht einhält, würdest Du Dich furchtbar aufregen. Da gehe ich jede Wette ein!



mit mir selbst

Ich bin bereit, positive Veränderungen in meinem Leben zuzulassen. Ich erlaube mir und habe es verdient, zuversichtlich und glücklich durch mein Leben zu gehen. Ich bin bereit:

- absolut freundlich und liebevoll mit mir umzugehen
- nein zu sagen zu Dingen, die mir keine Freude bereiten
- nichts zu überstürzen, bevor ich keine Klarheit habe
- geduldig mit mir zu sein
- mich zu entspannen
- mich zu unterstützen, wie es meine beste Freundin/mein bester Freund tun würde
- und regelmäßig folgende Dinge für mich zu tun:

.....

.....

.....

.....

Unterschrift, Datum

www.michelle-amecke.de

SEI DIR SELBST DIE NUMMER 1 IN DEINEM LEBEN.

Ich möchte, dass Du wieder die *Nummer 1*, die absolute Priorität, in Deinem Leben wirst. Dass Du Dir selbst sicher bist, dass Du Fürsorge und Aufmerksamkeit verdient hast, mehr als jeder andere in Deinem Umfeld und Dich dementsprechend behandelst und behandeln lässt.

Nicht der Verstand gibt uns eine Richtung, die gesund ist, sondern unser Körper. Wir sollten wieder viel mehr auf unsere Intuition hören!

REFLEXION BRINGT DICH DIR SELBST NÄHER.

Warum täglich? Damit Du dranbleibst – Dich selbst beobachtest, in die Reflexion gehen kannst. Die Übungen können am allerbesten schriftlich erledigt werden. Kaufe Dir gerne ein schönes Buch und einen schönen Stift, sodass Du Dir auch hier den Wert gibst, den Du hast: den höchsten.

Arbeite jeden Tag an Deiner Selbstliebe – also daran, Dich selbst stärker zu machen. Das bedeutet, dass Du täglich übst, bewusst zu sein und zu bleiben.

Bring den inneren Kritiker sofort zum Schweigen, wenn er versucht die Oberhand zu bekommen. Überlege Dir Dinge, die Dich stark machen und sprich mehr über Deine Ressourcen, über Dein Potential und worin Du gut bist.

Ganz ehrlich: Wie oft bekommst Du nicht mit, dass Du plötzlich wie von Geisterhand wieder dabei bist, Dir negative Gedanken zu machen, Du fragst Dich, wo die herkommen? Das liegt daran, dass wir meist bis zu 80.000 Gedanken denken – die uns nicht bewusst sind. Was glaubst Du, wie viele Gedanken dabei sein werden, die nicht ein Fünkchen Wahrheit in sich haben?

Es ist verrückt und erschreckend, dass diese Gedanken dann zu dem werden, was Du für wahr hältst – also Deine eigene Realität. Denn Dein Denken beeinflusst Dein komplettes Leben. Was Du fühlst, wie Du Deine Beziehungen führst, wie Du handelst und reagierst.

Hör‘ am besten *sofort* auf damit, Dir zu erzählen, worin Du nicht gut bist. Schlechte Gedanken sind beispielsweise: *„Ich bin nicht schnell genug“,*

„Ich bin viel zu dick geworden“, „Ich hab’s wieder nicht geschafft.“ Du solltest diese Art, mit Dir selbst zu reden, jede Minute, jeden Tag, das ganze Jahr über für Dich pflegen. Denn dies ist ja nicht nur ein einmaliges Thema, sondern das ganze Jahr, jede Stunde, jede Minute wichtig.

KONSTRUKTIVES STATT POSITIVEM DENKEN!

Ich sage damit nicht, dass jetzt immer nur sogenannte positive Gedanken in Deinem Kopf sein dürfen. Positives Denken ist für mein Verständnis ein Kapitel für sich. Es geht überhaupt nicht darum, jetzt Angst vor den eigenen Gedanken zu bekommen und sie einfach ‚umzudrehen‘, Dir das Gegenteil zu erzählen.

Denn Gedanken, die Du Dir selbst nicht glauben kannst, sind auch nicht besonders förderlich.

Du machst Dir dann einfach etwas vor und verdrängst die Fakten, die Dinge, an die Du ja doch unbewusst glaubst. Sie haben als Basis die Angst, ein Mangelgefühl, aus dem heraus die positiven Affirmationen heruntergeleiert werden.

Was ich mir für Dich wünsche ist, dass Du ganz konstruktiv und lösungsorientiert wirst in Deiner Selbstliebe. Wir wollen nicht „rosa Sauce über Scheiße gießen“ und so tun, als ob Neid, Eifersucht, Angst, Wut, Gier nicht mehr existieren.

Sondern das Verständnis für die Zusammenhänge möchte ich in Dir stärken und Dir die Möglichkeiten an die Hand geben, wie Du selbst auf Lösungen kommen kannst.

Das bedeutet zu erkennen wer Du bist, was Du willst, was Dir guttut und das Vertrauen zu haben, dass es sicher ist, Du selbst zu sein.

Kapitel 1

Die Nummer 1 in Deinem Leben

Wenn Du Dir dieses Buch gekauft hast, dann ist Dir der Glaube daran, dass Du ein wunderbarer Mensch bist, möglicherweise abhandengekommen. Es geschehen oft Dinge in unserem Leben, die uns daran zweifeln lassen, dass wir in Ordnung sind, so wie wir sind. Dinge und Erlebnisse, die uns überhaupt an allem in unserem Leben zweifeln lassen.

1.1 Du bist wichtig, wertvoll & wunderbar

Selbstliebe ist ein total prominentes Thema – vermutlich ist dies nicht das erste Buch zum Thema, dass Du in den Händen hältst und doch: Es fällt den meisten von uns furchtbar schwer, besser für sich zu sorgen und sich als Geschenk für die Welt zu fühlen. Andere scheinen wichtiger zu sein, andere sind leichter zu lieben, andere sind erfolgreicher, haben es leichter im Leben.

Du hast Dich vielleicht aufgeopfert, Dich zu wenig wichtig genommen. Du fühlst Dich nicht richtig wohl in Deinem Körper. Du findest andere Menschen eventuell schöner, interessanter, klüger. Das sind schmerzvolle Gedanken, die aus einem Mangelgefühl heraus entstehen, wenn wir uns selbst als minderwertig sehen. Leider geschieht es dann tatsächlich häufig, dass wir ausgenutzt oder fallengelassen werden.

WER STEHT IN DEINEM LEBEN AN ERSTER STELLE?

Vielleicht hast Du vergessen, an Dich zu denken, weil andere Menschen für Dich wichtiger waren. Vielleicht hast Du aber auch gedacht, dass Du nicht so wichtig wie andere Menschen bist und dass Du Dich lieber zurückhalten solltest. Denkst Du vielleicht Du bist zu laut, zu viel in Deinen Emotionen, zu aufdringlich? Möchtest Du vielleicht keinen verletzen oder nicht verlassen werden?

HALTE DICH NICHT IMMER ZURÜCK, SONDERN ZEIG DICH.

Auf Dauer macht dieses: *„Ich halte mich zurück“, „Ich muss höflich sein“, „Erst sind die anderen dran“, „Ich darf keine Fehler machen“,* sehr unglücklich und im schlimmsten Fall krank. Denn mit solchen Sätzen halten wir uns zurück, machen uns klein und setzen unsere Seele und unseren Körper unter Dauerstress – weil wir immer etwas von uns zurückhalten, verstecken. Es sorgt dafür, dass die anderen uns gar nicht richtig sehen können. Sie sehen immer nur den Teil von uns, den wir uns trauen, nach außen zu zeigen. Den Teil, der uns eigentlich wichtig ist, den verstecken wir meistens.

Wir leben gar nicht unsere tatsächliche Größe, unser Potential. Sind häufig in den falschen Beziehungen oder machen uns im Beruf klein und stecken zurück. Treiben uns an, setzen uns unter Druck, werden gemobbt, fühlen uns als Opfer und unfähig, diese Teufelskreise zu durchbrechen.

Ich sag es, wie es ist: Es kommt einer Lüge gleich, wenn wir uns ständig verstecken oder Dinge tun, die wir eigentlich nicht tun möchten. Wie jeder Mensch hast Du bestimmt auch schon gelogen und weißt, wie sich Lügen anfühlen. – Nicht gut. Stressig. Man hat Angst, entdeckt zu werden. Fühlt sich mulmig. Genau so ist es, wenn wir nicht uns selbst leben. Wenn wir an uns vorbei leben.

DAS FUNDAMENT EINES GLÜCKLICHEN LEBENS IST DIE SELBSTLIEBE!

Ein glückliches Leben braucht als Fundament eine gute Selbstliebe. Denn Du kannst nur gut für Dich sorgen, wenn Du wirklich davon überzeugt bist, dass Du wichtig bist und Liebe verdienst. Wir versuchen oft, unseren Wert zu beweisen. Wir glauben, dass wir erst alles Mögliche leisten müssen, um wertvoll und liebenswert zu sein.

Ich möchte Dir sagen:

Das ist *nicht* die Wahrheit. Wir alle sind wertvoll und haben Liebe verdient. Jeder Einzelne von uns ist wichtig und wertvoll und genauso vom Leben gemeint, wie er oder sie auf der Welt ist. Denn genau so, wie wir sind, sind wir wundervoll. Und wir sind alle einzigartig – niemand ist wie Du. Wir haben alle unsere Wünsche, Talente, Fähigkeiten und Ziele. Das macht Dich aus, Deine Persönlichkeit, das macht Dich besonders.

ES IST SICHER, DU SELBST ZU SEIN, WENN DU DAS SELBSTVERTRAUEN HAST, ZU DIR STEHEN ZU KÖNNEN.

1.2 Warum verbiegen wir uns ständig?

Das Problem: Wir können es oft nicht mehr erkennen und schon gar nicht glauben. Der Grund dafür liegt meist in der Kindheit. Eltern, Geschwister, Nachbarn, Lehrer – alle sind daran beteiligt, welche Glaubenssätze wir mit auf den Weg bekommen, also unsere Sicht der Welt. Denn all diese nahestehenden Menschen prägen uns und erzählen uns, wer wir sind und wie wir sind – und wer wir sein sollen.

Du kennst bestimmt auch viele Sprüche aus der Kindheit: *„Warum bist Du bloß immer so langsam", „Nie schaffst Du es pünktlich zu sein", „Du hast es wieder nicht geschafft, das war ja klar."*

Solche Kritik und Sprüche sind irgendwann unsere Wahrheit. Und wir versuchen natürlich auf der anderen Seite, nicht aufzufallen und möglichst lieb und nett zu sein, um dazugehören zu dürfen. Denn als Kinder sind wir von den Eltern abhängig und möchten alles tun, um sie zufriedenzustellen und dazu gehören zu dürfen. Wir möchten, dass sie glücklich und stolz auf uns sind. Wir möchten Aufmerksamkeit und Liebe und oft kommen diese nur, wenn wir uns unfassbar anstrengen – oder verbiegen. Schrecklich traurig finde ich, dass wir uns nicht trauen so zu sein, wie wir wirklich sind.

Wir haben dann das Gefühl, dass es nicht sicher ist, wir selbst zu sein. Wir glauben, dass die anderen Recht haben, denn sonst wären sie ja nicht so wütend oder enttäuscht mit unseren Leistungen. Eben weil wir abhängig sind, glauben wir, dass unsere Bezugspersonen Recht haben. Also fangen wir an, unser echtes Ich zu verstecken bzw. fangen an, unseren Bezugspersonen zu glauben, dass wir zu langsam, zu frech, zu laut, zu viel, zu faul usw. sind.

Wir entwickeln in den ersten Jahren ein extremes Selbstbild von uns, das sehr festsitzt und sich wie die absolute Wahrheit anfühlt. Wir identifizieren uns mit dem Bild der anderen und sind auch sicher, dass die anderen Recht haben.

Diese Sätze, Gedanken und Gefühle aus der Kindheit nehmen wir mit in unser Erwachsenenalter und leider glauben wir meist sehr lange an das, was unser Unterbewusstsein hier gespeichert hat. Und genau hier

entstehen Glaubenssätze, die ich eingangs genannt habe, dass wir brav sein müssen, erst andere versorgen müssen, erst mehr leisten müssen …, bis wir liebenswert sind. Wie und was wir sind, so glauben wir leider ganz oft, reicht nicht aus.

AUCH ALS ERWACHSENE
FÜHLEN WIR UNS NOCH ALS OPFER DER SPRÜCHE DER KINDHEIT.

Das heißt: Auch wenn wir längst erwachsen sind, glauben wir noch, dass mit uns etwas nicht stimmt. Dass wir uns mehr anstrengen müssen, dass wir nicht hübsch genug sind und so weiter und so fort.

Da gibt es in jedem von uns eine endlose Liste mit Glaubenssätzen, die wir oft gar nicht erkennen, weil sie so sehr wie die Wahrheit aussieht und zudem jeden Tag wächst.

Jeden Tag kommen solche Sätze dazu durch die Dinge, die wir erleben. Als würden wir uns immer mehr Beweise suchen – auf dieses Thema gehe ich später noch ein. Wir gehen einfach davon aus, dass das, was da an Gedanken in unserem Kopf herumschwirrt, die Wahrheit ist. Dem ist aber nicht so!

Wir haben meist wenig mit dem Menschen zu tun, den wir darstellen. Wir sind selten das, was wir von uns denken! Das ist alles eine Folge der Konditionierungen in der Kindheit oder Traumata, die wir erlebt haben. Häufig sind wir derart gute Schauspieler, dass man niemals vermuten würde, wie es uns wirklich geht hinter unseren Masken.

Die meisten von uns spüren das *Fehlen der Selbstliebe* üblicherweise ganz besonders in *Beziehungen*. Das ist leider am schmerzhaftesten finde ich – ich denke, ich kann hier ganz gut mitreden.

Autsch. Aus meiner eigenen Erfahrung, aber auch aus Kunden-Sitzungen, weiß ich ziemlich gut, dass dieses Thema unglaublich viele Menschen betrifft, auch die erfolgreichen übrigens. Daher ist es mir ein großes Anliegen dazu beizutragen, das zu stoppen! Wir sind alle so wundervoll und sollten unser echtes Potential auf die Straße bringen.

Wie schön wir sind, wie stark, wie wundervoll, das alles sehen wir in unseren ‚*Spiegeln*' im Außen. Bzw. sehen wir eben darin, wie wir selbst

uns erleben. Damit meine ich nicht die Spiegel an der Wand, sondern unsere Gegenüber.

Am besten sehen wir es in den Spiegeln, vor denen wir ganz dicht stehen, die uns am nächsten im Leben sind: unsere Beziehungspartner, Liebespartner, Ehepartner. Sie bieten gute Projektionsflächen. Ich, Du und alle anderen Menschen sind für Beziehungen gemacht und dazu gemacht, zu lieben, geliebt zu werden und um uns selbst in den anderen zu erkennen.

So, wie unsere Beziehungen funktionieren, wie sie gedeihen, wie sehr Nehmen und Geben in Balance sind, wie sehr wir respektiert werden und geliebt, wie viel Commitment uns entgegengebracht wird: All das spiegelt unsere Haltung uns selbst gegenüber. Denn Du lässt Dich so behandeln, lässt das mit Dir machen, setzt genau die Grenzen, wovon Du überzeugt bist, dass es richtig ist.

Überschreitet jemand Deine Grenzen, fragt Dich zu oft, ob Du helfen kannst und Du gibst nach – dann wäre es an Dir, Nein zu sagen. Ohne Angst, verlassen zu werden.

DEIN AUßEN IST EIN SPIEGEL DEINER ÜBERZEUGUNGEN ÜBER DICH.

Unser Außen, unser Umfeld ist sozusagen ein Thermometer unserer Selbstliebe, Selbstakzeptanz und unseres Selbstwertgefühles. Es spiegelt, wie ich mich selbst behandele.

Auch wenn Du momentan in keiner Liebesbeziehung bist, Dir aber eine wünscht, können vergangene Beziehungen Dir viel über Dich erzählen.

Schon früh in meinen 20ern konnte ich feststellen: Ich entwickele mich an meinen Beziehungsthemen. Es ging bei mir selbst beziehungsmäßig immer sehr unruhig zu.

Kein Wunder, meine Kindheit war recht turbulent und mit Sicherheit nicht einfach – und so gab es auch ziemlich viele Themen, Traumata, die in Heilung gebracht werden durften. All diese Dinge beeinflussen natürlich die eigene Selbstliebe, die innere Haltung zu Dir selbst.

Vielleicht denkst Du jetzt, bei Dir ist alles anders, Du hast schon so viel probiert – doch ich kann Dir versprechen, jedes Buch bringt Dich weiter. Jeder Coach hat ein Puzzleteil für Dich. Jedes gehörte Wort, das in diese Richtung geht, ist wichtig. Denn häufig müssen wir etwas richtig oft hören, bis wir es greifen und verstehen können. Bis es in uns hineingesickert ist.

Nur eins ist wichtig: Der Wille, Dich zu verändern und die alten Muster, Schatten loszulassen, all dies muss aus Dir selbst herauskommen. Es muss eine echte Verbindlichkeit geben, ein Wort, ein Versprechen an Dich selbst. Ohne diese Verbindlichkeit bleibt es beim Versuch – und ein Versuch ohne Veränderung ist nie ein Erfolgserlebnis.

Für den Erfolg braucht es Mut, einen Plan und kleine Schritte. Dies bekommst Du in diesem Ratgeber. Am Ende findest Du zusätzlich einen 3-Wochen-Plan mit täglichen Übungen, um genau herausfinden zu können, welche Muster Dich hindern.

Kapitel 2

Was Selbstliebe ist – und was sie nicht ist

Für alle, die sich erzählen, dass Selbstliebe immer ein totales Verwöhn-Programm ist, wo man sich alles erlauben darf, worauf man gerade Lust hat – ähm: Nein.

Auch wenn ich zuvor gesagt habe, dass wir häufig zu ungerecht zu uns sind, uns selbst nicht an erster Stelle ernst nehmen – Selbstliebe hat in erster Linie damit zu tun, dass wir uns annehmen, so wie wir sind und auch unser Potential erkennen. Das bedeutet nicht, mit Schokoladeessen oder Alkoholtrinken von unseren Gefühlen wegzulaufen, weil wir kompensieren möchten.

Hier gilt es, messerscharf und ehrlich hinzuschauen: Bin ich ehrlich zu mir, ist das ein echtes Bedürfnis, dass ich mich hier gerade mit 2 neuen Handtaschen und 3 Paar Schuhen oder einer Tüte Chips verwöhnen will, oder halte ich ein Gefühl, einen Konflikt nicht aus. Ist da ein Gefühl der Leere, habe ich den Eindruck, ich fühle etwas, was nicht sein darf, das zu schmerzhaft ist?

Deinen Partner möchtest Du auch zum Mond schießen, wenn er erst etwas Schlimmes angestellt hat und Dich dann mit Pralinen ‚mundtot' machen möchte – nach dem Motto: *„Das war riesengroßer Mist, aber jetzt mit der Schokolade ist doch alles wieder gut?"*

Von wegen. Wir fühlen uns nicht gesehen. Und so ist es auch, wenn wir die eigenen Gefühle selbst wegmachen wollen. Egal womit: Es ist wie ein Erwachen nach zu viel Alkohol. Der Kater wird furchtbar sein und die fiesen Gefühle im Jammertal werden mit jedem Mal, dass Du mehr trinkst und abstürzt, stärker.

2.1 Bist Du committed – was ist Dein Wort wert?

Selbstliebe kann auch einen großen Tritt in den eigenen Allerwertesten bedeuten. Selbstliebe kann bedeuten, mehr Disziplin für mich selbst an den Tag zu legen (auch wenn es um Me-Time geht oder Sport) und in meinen Tag gesunde Rituale und Strukturen einzubauen, die mir Sicherheit geben.

SELBSTLIEBE HAT AUCH MIT DISZIPLIN ZU TUN, MIT COMMITMENT.

Selbstliebe kann fast schon ein harter Kampf sein, wenn ich Menschen loslassen muss oder wenn ich meine Grenzen verteidigen möchte.

Vor allem, wenn ich nicht daran gewöhnt bin, in Konfrontation zu gehen. Selbstliebe hat immer auch mit Entwicklung zu tun und damit meine Stärken auszubauen. Ich behaupte mich und stelle mich mutig anderen, die mich ausnutzen wollen, entgegen. Ich verteidige meine Interessen und stehe zu meinen Bedürfnissen.

Es geht darum, dass ich mich erkenne, dass ich meine Selbstsabotage erkenne und meine innere Haltung verändere. Ich komme nur so aus dem Opfer-Dasein heraus oder aus dem Helden-Status, je nachdem, wo im Drama-Dreieck ich mich gerade aufhalte.

Selbstliebe ist bedingungsloses Commitment mir selbst gegenüber.

Was das konkret bedeutet:

- ehrlich zu mir und zu anderen zu sein
- mir selbst gegenüber Wort zu halten
- mich an meine Verträge zu halten
- nach außen ehrlich zu kommunizieren
- zu mir zu stehen
- für mich einzustehen
- keine Kompromisse einzugehen

Um dies alles umsetzen zu können, muss ich wissen, *wer ich bin*. Ich muss mir darüber klar sein, was genau ich mir wünsche und was meine Ziele sind. Ehrlichkeit ist hier essentiell, denn oft neigen wir dazu, Zielen anderer Menschen hinterherzulaufen.

Die Werbung, die Gesellschaft, die Eltern – alle suggerieren uns, was wichtig *sein sollte*. Was nicht heißt, dass es für *uns selbst* wirklich, wirklich wichtig ist.

Wie schnell verlieren wir unsere eigenen Ziele aus den Augen und laufen dem hinterher, *„was man so macht“* oder *„was man so haben sollte“.* Das passiert aus dem Drang, dazu zu gehören. Wir lassen uns häufig von der Werbung und von anderen Menschen hypnotisieren.

Wie viele Wörter aus der Coaching-Szene, wird auch das Wort „Selbstliebe“ mittlerweile ein wenig inflationär benutzt. Oder sagen wir etwas floskelhaft und oberflächlich.

Denn – weißt Du, was sich wirklich, wirklich hinter dem Wort verbirgt, was es bedeutet, und zwar genau für Dich und Dein Leben? Was ist denn Deine ganz spezielle Wahrheit über Selbstliebe – und zwar Deine Selbstliebe, die Liebe von Dir zu Dir? Was ist denn überhaupt das Selbst?

Nicht nur Tiere dressieren wir – wir dressieren auch unsere Kinder, unsere Partner und generell die Beziehungen zu anderen Menschen. Wir arbeiten höchst manipulativ, wollen kontrollieren. Das schaffen wir mit Belohnungen, Schulnotensystemen, Arbeitszeugnissen, Sex, wenn der Partner brav war, Blumen, wenn das Essen lecker war, Sternchen für Mithilfe bei der Hausarbeit und so weiter. Aber:

SELBSTLIEBE BRAUCHT KEINE AUFMERKSAMKEIT IM AUßEN.

Jetzt kommt die Selbstliebe ins Spiel – die Liebe nämlich, die Du im Außen erwartest, Dir erst einmal selbst zu geben. Erst dann sind wir frei, die Person zu sein, die wir sein wollen und in Wirklichkeit sind. Ohne die Rollen, die wir spielen und ohne die Masken.

Doch in der Kindheit werden wir alle darauf trainiert, die Liebe bei anderen zu suchen. Wir erwarten die Liebe geradezu von anderen und reagieren angesäuert, wenn wir über den Partner reden, der abends häufig zu spät kommt und keine Komplimente über das Essen macht, für das wir den ganzen Tag in der Küche gestanden haben.

Wir – oder unsere *‚Inneren Kinder‘* – sind permanent auf der Suche nach Liebe. Wir wünschen uns sehnlichst Anerkennung und Lob. Wir wollen Beweise dafür, dass wir okay sind, dass wir liebenswert sind, gut sind.

Doch das gelingt im Außen meist nicht so richtig gut: Die Partner wenden sich nach der ersten Verliebtheit irgendwann wieder dem eigenen Leben zu, der Chef hat ab und an etwas auszusetzen und auch die Freunde, denen wir ständig helfen und zur Seite stehen, reagieren nicht angemessen dankbar. Was nun?

2.2 Wie sehr liebst Du Dich selbst? Hier kommt die Antwort!

Wenn Du wissen möchtest, wo Du in puncto Selbstliebe wirklich stehst, dann fange an, Dir gezielte Fragen zu stellen. Stelle Dir Fragen, um herauszufinden, wie sehr Du schon Selbstliebe praktizierst. Ich werde Dir hier keine Skala *„stimmt" – „stimmt nicht"* anbieten mit einer Auswertung. Denn Du wirst spüren, was diese Fragen mit Deiner Selbstliebe zu tun haben – Du kannst die Antwort fühlen! Nur wenn Du begreifst und fühlst, wie es Dir wirklich geht, wie Du handelst, was Du denkst, kannst Du etwas verändern. Von dem Punkt der Wahrheit aus kannst Du dann konkrete Schritte gehen und Dich verändern. Step by Step.

Wichtige Fragen, die Dir zeigen, wo Du gerade stehst:

- Bist Du mit Deinem Aussehen zufrieden?
- Schaust Du morgens nach dem Aufstehen mit einem guten Gefühl in den Spiegel?
- Lässt Du zu, dass andere Menschen Dich schlecht behandeln?
- Weißt Du, wie viel Arbeit gut für Dich ist und ab wann Du lieber aufhören solltest?
- Ist es Dir überhaupt nicht peinlich oder unangenehm, Fehler zu machen?
- Du kannst Dir Fehler aus der Vergangenheit gut verzeihen?
- Hast Du ein gutes Selbstvertrauen und eine gute Intuition und brauchst meist andere nicht um Rat zu fragen?
- Ist Dir Vieles im Leben wirklich gut geglückt und Du bist stolz darauf?
- Fühlst Du Dich glücklich mit dem, was Du tust?
- Wie oft nimmst Du Dir vor, etwas für Dich selbst zu tun und hältst

Dich dann nicht daran?

- Bist Du körperlich in Balance und spürst Wohlbefinden?
- Fühlst Du Dich wohl mit Deinen Beziehungen, Freunden, mit der Familie?
- Kannst Du gut Nein sagen?
- Sorgst Du gut für Deinen Körper?
- Fragst Du andere oft um Hilfe, wenn Du nicht weiterkommst?
- Kannst Du Geschenke und Komplimente annehmen, ohne dass es Dir unangenehm ist?

Es gibt Menschen, die fühlen sich erst gut, wenn sie 3 Kilo runter haben oder wenn sie eine bestimmte Aufgabe erledigt haben – Du jedoch erlaubst Dir jetzt schon, Dich gut zu fühlen? Bist Du eher mit einer Zustimmung dabei? Oder mit einem Nein?

Dann ist dies ein Hinweis, dass da noch mehr geht in Richtung Selbstliebe, dass Du Dich selbst mehr in den Mittelpunkt stellen darfst. Du darfst Dich wichtiger nehmen und liebevoller mit Dir umgehen. Behandele Dich gut, pflege Dich, erlaube Dir Pausen, schau Dir genau an, was Deine Bedürfnisse sind und ob Du sie Dir schon erfüllst. Erlaubst Du Dir, glücklich zu sein und Dir das zu geben, was Du persönlich brauchst?

Sei liebevoll, aber ehrlich zu Dir – auch das ist praktizierte Selbstliebe. Erlaube Dir, genau dort hinzusehen, wo es nicht gut läuft, denn hier sind Deine Entwicklungschancen. Hier hast Du die Möglichkeit, zu mehr Selbstliebe zu finden.

Häufig haben wir uns in unserem Leben mit unseren Gewohnheiten sehr bequem eingerichtet und sind betriebsblind. Indem Du Dir selbst Fragen stellst, kommst Du Dir hier auf die Schliche und kannst besser erkennen, wo Du wirklich stehst. Das ist der Ausgangspunkt einer jeden Veränderung!

2.3 Die Säulen der Selbstliebe

Im Folgenden möchte ich auf die Säulen der Selbstliebe eingehen. Es gibt 6 Faktoren, die Dich dabei unterstützen, Dir selbst Halt zu geben. Diese Bausteine sorgen dafür, dass Du Dich selbst erkennst, dass Du für Dich sorgst, Dich sicher fühlst und Du selbst sein darfst. Sie haben alle mit Deinem „Selbst“ zu tun.

2.3.1 Selbstbewusstsein

Am Anfang eines Veränderungsprozesses steht für mich immer das Selbstbewusstsein. Das heißt ja nichts anderes als: Dir selbst bewusst sein, wer Du bist und was Du fühlst. Das hat weniger etwas mit innerer Stärke zu tun, sondern damit, wie gut Du Dich kennst. Viele Menschen verwechseln diese beiden Begriffe.

Mit dem Selbstbewusstsein beginnt jede Veränderung, jede Persönlichkeitsentwicklung. Im nächsten Abschnitt gehe ich nochmals darauf ein.

2.3.2 Selbstakzeptanz & Selbstannahme

Du kannst Dich nur lieben, wenn Du Dich akzeptierst, so wie Du bist. Wenn Du Dich mit all Deinen Schatten, Launen, Dramen umarmen kannst. Das versteht man auch unter Selbstannahme. Nur wenn Du Dich zuerst so annimmst, wie Du bist, ist Veränderung überhaupt möglich.

Denn nur wenn ich mich akzeptiere, dann erst habe ich mich voll und ganz angeschaut. Dann habe ich einen echten Blick auf mich riskiert, ehrlich und ohne Filter. Nur wenn ich mich in allen Facetten betrachte, kann ich diese auch verändern. Etwas, das scheinbar nicht vorhanden ist, bleibt wie es ist.

Früher, zu Beginn meiner Arbeit als Coach, als ich noch ganz frisch in der Persönlichkeitsentwicklung unterwegs war, fragte ich recht empört meine Mentorin: *„Wenn ich das alles an mir akzeptiere, was ich nicht in Ordnung finde – und was wirklich in Ordnung ist, denn Gefühle wie Neid und Rache*

sind doch jetzt echt unnötig und schaden mir selbst. Wenn ich das jetzt alles in Ordnung finde – dann habe ich doch keinen Grund mehr das zu ändern!! Das bleibt dann doch so!!“

Doch sie beruhigte mich: „*Michelle, hast Du schon einmal versucht, das Geschirr mit verbunden Augen zu waschen? Das wäre wohl nicht sehr erfolgreich. Wahrscheinlich würde so einiges zu Bruch gehen. Davon abgesehen, dass Du den Schmutz nicht sehen würdest!“*

Aha, das gab mir zu denken – also erst akzeptieren, damit ich sehen kann, worum es geht und dann verändern. Ja, das machte für mich Sinn.

2.3.3 Selbstachtung

Respekt für sich selbst zu empfinden, sich selbst zu achten, das ist eine Grundvoraussetzung für das Commitment von dem ich schon öfter gesprochen habe. Nur wenn mein Wort in meinem Universum gilt, erst dann habe ich eine Möglichkeit mir selbst zu vertrauen. Dann erst kann ich davon ausgehen, dass ich eine Sicherheit habe, dass wenigstens eine Person auf der Welt zu mir stehen wird: ich selbst. Denn alle anderen in meinem Umfeld sind ein ziemlich unsicheres Spiel. Woher soll ich wissen, in wen mein Partner sich nächsten Monat verlieben könnte oder was mein Chef sich einfallen lässt. Woher soll ich wissen, ob meine Freunde ewig weiterleben und mir zur Seite stehen können.

Das Leben ist eine recht unsichere Komponente, die wir ständig kontrollieren wollen. Wir haben recht hohe Erwartungen an die Familie, an die Kinder, den Partner, den Chef, die Firma oder unsere Freunde. Doch welche Erwartungen haben wir an uns? Sind wir uns selbst gegenüber gerecht? Handeln wir in unserem Sinne? Tun wir uns gut? Geben wir uns genügend Zeit, geben wir uns die Nahrung, die uns guttut, schenken wir uns Lob und Liebe?

Wenn nicht, ist es jetzt vielleicht endlich an der Zeit, darüber nachzudenken.

2.3.4 Selbstvertrauen

Wenn Du all das von Dir behaupten kannst, was oben genannt ist, dann hast Du die Chance ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln. Ein Vertrauen in Dich selbst eben – und in den Fluss des Lebens.

2.3.5 Selbstmitgefühl

Wir sollten bei Fehlern nicht zu streng mit uns sein, wenn wir Fehler machen. Vergleiche Dich nicht ständig mit anderen Menschen. Wir alle haben Stärken und Schwächen.

Leider schauen wir eher auf die Schwächen, auf das, was wir nicht haben, statt dankbar für das zu sein, was wir sind, können und haben. Besonders bei Fehlern sind wir oft ungnädig.

Das liegt daran, dass wir glauben, wenn wir Fehler gemacht haben, dann haben wir versagt. Doch ich kann Dir versichern, dass es genau andersherum ist.

Da ich beruflich schon in sehr vielen, unterschiedlichen Bereichen tätig war, als ich jung war – z. B. experimentierte ich ein Jahr in der Architektur herum –, hatte ich oft Versagensängste, da ich neu in der Branche war und häufig nicht wie die anderen den Beruf gelernt hatte. Ich hatte große Ängste und fühlte mich völlig wertlos.

Und hier sagte meine Chefin einmal zu mir: „*Wenn Du keine Fehler machen würdest, dann wüsste ich ja gar nicht, wie ich Dir helfen kann, damit Du Dich verbessern kannst und einen Wert für meine Firma hast! Hab‘ doch nicht so große Angst, zu versagen*.“

Da wurde mir klar, dass ich viel zu hart mit mir selbst umging. Milde und Mitgefühl mit mir, davon wollte ich zukünftig mehr.

2.3.6 Selbstwertgefühl

Das Selbstwertgefühl bitte nicht verwechseln mit dem Selbstwert – denn der Wert, den Du hast, der ist immer gleich! Du bist wertvoll! Was sich verändert, das ist das *Gefühl*, das Du hast, wenn Du an Deinen Wert denkst. Viele verwechseln das – und so entsteht ein Bild, als hättest Du einen schlechten Selbstwert, was definitiv nicht die Wahrheit ist. Du bist immer gleich viel wert.

Wie Dich jemand behandelt oder was Du im Leben nicht bekommen kannst oder nicht erreichst, das hat nichts mit Deinem Wert zu tun. Doch dadurch, dass wir von den Eltern abhängig sind, wenn wir klein sind und ihnen ausgeliefert sind, prägen ihre Vorstellung und die Art, wie sie mit uns umgehen, unser Selbstwertgefühl.

Wir wünschen uns Sicherheit – und wenn diese nicht erfüllt wird, dann leiden wir darunter. Dies ist besonders für hochsensible Menschen problematisch. Dies ist ein großes Problem vor allem in Haushalten, in denen die Kinder zu wenig Aufmerksamkeit bekommen. Hier wird es schwierig, die gleiche Stressresistenz zu erlangen wie z. B. in einem Zuhause mit Bezugspersonen, die sehr achtsam und fürsorglich sind.

Kinder, die ausreichend Geborgenheit erfahren, erleben Stress gelassener und haben später einen leichteren Zugang zu Lösungen. Kinder, bei denen das nicht der Fall ist, fühlen sich nicht willkommen, sondern abgelehnt, da Liebe und Zuneigung fehlen, die uns Bindung und Sicherheit vermitteln.

Diese Kinder werden sich später immer rückversichern, dass alles in Ordnung ist und sie in Sicherheit sind. Sie sind oft nicht in der Lage, sich in selbst gut beheimatet zu fühlen. So entstehen Ängste, negative Glaubenssätze und Überzeugungen, die davon sprechen, dass man nicht gut genug ist oder nicht liebenswert.

Hier entsteht ein Teufelskreis. Wenn die Säulen der Selbstliebe fehlen, vor allem das Selbstwertgefühl, dann fängt man schnell an, sich selbst hintanzustellen oder die verrücktesten Dinge zu unternehmen, um geliebt zu werden. Man arbeitet mehr, erfüllt dem Partner alle Wünsche, versucht anderen Menschen die Wünsche von den Lippen abzulesen, um gemocht zu werden. Die wichtigste Frage ist dann immer: Was kann ich

tun, um Liebe und Aufmerksamkeit zu erlangen? Vielleicht traut man sich auch nicht mehr zu sagen, welche Wünsche man selbst hat. Man verbiegt sich und lebt im Grunde ein Leben im Schattendasein, das Leben eines anderen. Hier entsteht das Helfersyndrom, das nicht wenige Menschen in einen Burnout oder zu Depressionen führt. Auch der Körper leidet durch den Dauerstress, da Stress das Immunsystem schädigt.

BEDÜRFTIGKEIT IST EIN BEDÜRFNIS,
DAS WIR NUR MIT SELBSTLIEBE STILLEN KÖNNEN.

Hier entstehen auch die Bedürftigkeit, das Aufopfern, das Nicht-Nein-sagen-Können. Wir fangen an, um jeden Fitzel Aufmerksamkeit zu kämpfen. Viele unglückliche Beziehungen leben von diesem Drama der Bedürftigkeit, in dem ein Partner völlig ausgenutzt wird und schuftet und schuftet, ohne etwas zurückzubekommen.

Andere wiederum haben es schwer, einen Partner zu finden, weil Bedürftigkeit auf gesunde Menschen nicht sehr attraktiv wirkt. Diese negativen Überzeugungen kannst Du im Anhang dieses Buches genau unter die Lupe nehmen.

Der Kurs dient dazu, die hartnäckigen, schädlichen Überzeugungen in Dir *endgültig* zu lösen.

2.4 Klartext & Zusammenfassung: Das alles ist Selbstliebe

Ich nenne Dir hier die wichtigsten Punkte, die meiner Meinung nach mit Selbstliebe zu tun haben. Du bekommst eine Idee für die ersten Schritte, die Du gehen kannst, um Dich zu stärken und mehr Selbstliebe in Deinem Leben zulassen zu können.

- Selbstliebe heißt, Deinen Bedürfnissen zu folgen: Wünsche, Werte und Ziele zu kennen und umzusetzen.
- Selbstliebe heißt, die inneren Dialoge liebevoll und aufbauend zu führen.
- Selbstliebe bedeutet, Dinge, die nicht zu ändern sind, stehen lassen zu können.
- Selbstliebe ist Ehrlichkeit Dir selbst gegenüber.
- Selbstliebe heißt, sich selbst gut zu finden und dankbar zu sein.
- Selbstliebe heißt, die eigene Intuition zu stärken.
- Selbstliebe heißt, Ziele zu haben.
- Selbstliebe bedeutet, eine gute soziale Kompetenz zu haben und gesunde Beziehungen zu führen.
- Selbstliebe heißt, glücklich zu sein: Dankbarkeit auch für die kleinen Dinge.
- Selbstliebe kann verzeihen: Vergebung lernen.
- Selbstliebe und der eigene Körper: Den Körper lieben lernen.
- Selbstliebe heißt Grenzen setzen: Nein-Sagen lernen.

Kapitel 3

Mehr Selbstliebe – so geht es

Die folgenden Kapitel drehen sich rund um *Tipps und Methoden*, wie Du mehr Selbstliebe in Dein Leben bringen kannst. Jedes Kapitel behandelt ein eigenes Thema, das Dir mehr Selbstliebe bringt. Wobei natürlich auch alle miteinander verwoben sind und Du die Methoden in den einzelnen Kapiteln auch auf die anderen Thematiken und Lebensbereiche anwenden kannst!

3.1 Selbstliebe heißt, Deinen Bedürfnissen zu folgen: Wünsche, Werte, Ziele

Ziele geben Dir einen Sinn, bzw. sie geben Deinem Leben einen Sinn. Sie machen uns erfüllt, lassen uns Fülle spüren. Und einen Sinn im Leben zu haben, Werte zu haben, das motiviert uns Menschen. Das macht uns glücklich und verbindet uns in der Tiefe mit unserem Kern. Du wirst nicht alle Übungen für Dich verwenden können. Einige werden Dir vielleicht liegen, andere weniger. Bei Übungen, die Du nicht magst, kannst Du Dich fragen:

Ist das ein Vermeidungsverhalten? Oder ist die Art der Übung *wirklich* nicht mein Ding?

3.1.1 Werte & Bedürfnisse

Es ist zunächst wichtig herauszufinden, welche Deine Werte und Deine Bedürfnisse sind. Ohne diese läufst Du vielleicht den falschen Zielen hinterher.

Häufig übernehmen wir die *Bedürfnisse von anderen Menschen*, ohne es zu merken. Überprüfe mal, ob das bei Dir auch so ist.

- Sind Deine beruflichen Ziele wirklich Deine?
- Kochst Du das, was Du gern isst, oder richtest Du Dich nach der Familie?
- Hast Du die sexuellen Erlebnisse, die Dir guttun, oder ordnest Du Dich eher unter?
- Sind die Urlaubsziele Deine oder die der Familie?
- Richtest Du Dich mit Deiner Zeit nach Freunden oder richten sie sich auch nach Dir?
- Kommen Deine Freunde nur, wenn sie Sorgen haben, oder beschenken sie Dich auch?
- Wie oft machst Du Zugeständnisse?
- Trägst Du die Sachen, die Dir gefallen oder trägst Du sie, weil Du davon ausgehst, dass sie anderen gefallen?
- Bleibst Du lediglich in Deinem Job, weil Du glaubst, dass er Dir Sicherheit bietet, quälst Dich aber ansonsten und bist unglücklich?

Es geht *nicht* darum, alles über den Haufen zu werfen, auch *nicht sich selbst zu bewerten* und etwas als falsch oder richtig hinzustellen. Alles ist erstmal gut, so wie es ist.

Wichtig ist jedoch, Dir bewusst zu sein, was die Motive hinter all Deinen Handlungen sind. Bewusst sein – das bedeutet, Dir selbst bewusst sein. Beschäftige Dich intensiv mit Deinen Werten, damit Du Dich besser kennenlernst.

Häufig haben wir eine starke Konditionierung erfahren, die durch die Werbung und unser Umfeld auch täglich weiter vorangetrieben wird. Das heißt, wir leben nicht unser Leben, sondern orientieren uns zu stark an anderen – merken es aber nicht.

Um an Zielen und am Sinn Deines Lebens zu arbeiten, der Dir vielleicht an der einen oder anderen Stelle abhandengekommen ist, bietet sich wie gesagt die Arbeit mit Werten an. Auch hier wird viel mit Fragen gearbeitet. Werte sind im Grunde Gefühlszustände, emotional aufgeladene Gefühlszustände, die wir erreichen möchten oder vermeiden möchten.

Wir unterscheiden hier Ziele wie Liebe, Geld, Erfolg, die wir erreichen wollen und die Mittel, mit denen wir sie erreichen können. Jede Entscheidung, die Du triffst, hat mit Deinen Werten zu tun – daher ist es so wichtig, diese zu kennen. Wenn Du weißt, was Dir wichtig ist, dann kann Du Dich besser entscheiden.

Hier kannst Du einmal Deine *wichtigsten Werte* aufschreiben und in eine Reihenfolge bringen.

- Was ist Dir im Leben am wichtigsten?
- Welche Gefühle fallen Dir dazu ein?
- Welche Dinge im Leben möchtest Du eher vermeiden oder loslassen?
- Was muss geschehen, damit Du die positiven Gefühle fühlen kannst?
- Was muss geschehen, damit Du Dich z. B. geliebt fühlst?
- Welche Regeln gibt es, die die Qualität in Deinem Leben jetzt gerade begrenzen? Z. B. immer, wenn ich ..., dann …

Regeln oder Dinge, die geschehen müssen, damit Du Dich gut fühlt, können z. B. sein:

- „Ich fühle mich gesund, wenn ich 15 Minuten am Tag laufe."
- „Ich fühle mich gesund, wenn ich auf mich selbst achtgebe und mir ab und an eine Massage gönne."
- „Nur wenn ich Obst esse, fühle ich mich gesund."
- „Ich wäre nicht ausgelastet, wenn alle Probleme der Welt gelöst wären."

Hier wirken oft negative Regeln, die wir uns selbst „einreden" – *„Ich kann nur glücklich werden, wenn meine Frau zurückkommt"*, *„Ich muss hart arbeiten, um Geld zu verdienen."* Bearbeite diese gern mit der Arbeit an den Glaubenssätzen z. B. von Byron Katie, die Du hier in dem entsprechenden Kapitel findest.

Diese gilt es aufzuweichen und zu lösen, damit sich neue Alternativen für Dich ergeben. So kannst Du erkennen, was Dir wichtig ist im Leben.

Ich stelle Dir hier noch einige Werte vor, von denen Du Dich inspirieren lassen kannst. Denn vielleicht fallen Dir gar nicht alle Werte ein, die für Dich relevant sein könnten – ergänze, falls Dir mehr einfällt.

Abenteuer	Großzügigkeit	Professionalität
Aktivität	Grenzen sprengen	Pünktlichkeit
Akzeptanz	Harmonie	Perfektionismus
Anderssein	Herzlichkeit	Realismus
Anerkennung	Hilfsbereitschaft	Resilienz
Ansehen	Hoffnungl	Respekt
Anstand	Höflichkeit	Ruhe
Aufgeschlossenheit	Humor	Regeln
Ausdauer	Individualität	Selbstbestimmung
Authentizität	Innovation	Selbstdisziplin
Begeisterung	Inspiration	Selbstbewusstsein
Beharrlichkeit	Intelligenz	Selbstvertrauen
Bescheidenheit	Interesse	Sensibilität
Dankbarkeit	Intuition	Seriosität
Demut	Konsequenz	Sicherheit
Effektivität	Kontrolle	Sparsamkeit
Effizienz	Kreativität	Spaß
Ehrlichkeit	Leidenschaft	Teamgeist
Einfühlung	Leichtigkeit	Toleranz
Entscheidungsstärke	Liebe	Transparenz
Fairness	Loyalität	Treue
Finanzen	Mitgefühl	Unabhängigkeit
Freiheit	Motivation	Verantwortung
Freude	Mut	Verlässlichkeit
Fleiß	Nachhaltigkeit	Vertrauen
Freundlichkeit	Neutralität	Weisheit
Frieden	Offenheit	Willenskraft
Fröhlichkeit	Optimismus	Würde
Geduld	Ordnung	Zielstrebigkeit
Gelassenheit	Pflichtbewusstsein	Zuneigung
Gesundheit	Phantasie	Zuverlässigkeit

3.1.2 Wohlfühl-Listen: Bedürfnisse und Zeit für Dich

Wie viel Zeit nimmst Du Dir generell für Dich selbst? Viele werden vielleicht sogar Probleme damit haben, wenn sie allein sind, ihre Zeit zu füllen. Wissen nicht, was sie mit ihrer Me-Time, ihrer Zeit für sich selbst anfangen sollen. Die Gefahr, sich dann berieseln zu lassen, ist sehr groß, Facebook, Netflix, Instagram …

Doch es ist wichtig, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Vor allem wenn man Stunden hat, in denen negative Gefühle oder Einsamkeit hochkommen, ist es wichtig, Dinge zu tun, die der Seele guttun und die Du aus Dir selbst heraus tust – die nichts damit zu tun haben, dass Du Inspirationen von anderen bekommst wie in Filmen und Serien, sondern dass Du Dich mit Dir und Deinem Inneren beschäftigst. Erst dann ist eine Auszeit wirklich erholsam. Natürlich kann es auch einmal gut sein, sich bei großem Schmerz abzulenken.

Einsamkeit entsteht jedoch meist aus der Tatsache, dass wir verlernt haben, uns selbst nah zu sein.

Bedürfnisse entstehen nicht nur aus der Persönlichkeit oder dem Charakter. Bedürfnisse haben mit unseren Sehnsüchten zu tun, mit dem Sinn in unserem Leben und unseren Vorlieben und dem, was das Leben ausmacht. Du bekommst hier wieder Vorschläge zur Inspiration. Es werden immer erst die existentiellen Bedürfnisse erfüllt werden müssen. Fühle ich mich nicht sicher, werde ich mich kaum mit Persönlichkeitsentwicklung auseinandersetzen. Am wichtigsten sind sicherlich die Grundbedürfnisse.

Existentielle Bedürfnisse

- Luft
- Essen, Nahrung
- Wasser
- Bewegung
- Berührung, Körperlichkeit
- Sexualität

Bedürfnis nach Sicherheit

- Frieden
- Ordnung und Sicherheit
- Gesetze und Regeln, nach denen wir leben
- Wohnung, Dach über dem Kopf
- Sicherheit, soziale Absicherung
- Liebe

Soziale Bedürfnisse

- Familie und Freunde
- Soziale Kontakte und Netzwerke
- Kommunikation und Austausch
- Platz in einer Gruppe oder Gemeinschaft
- Sinnhaftigkeit, Erfüllung in der Gemeinschaft, Beitrag leisten

Individuelle Bedürfnisse

- Anerkennung, Macht und Status
- Wertschätzung
- Erfüllung der Sehnsüchte
- Positive Gefühle
- Lebensfreude
- Aussehen und Schönheit

Selbstverwirklichung

- Fähigkeiten und Potentiale
- Persönlichkeitsentwicklung
- Kreativität ausleben
- Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens
- Spiritualität und Glaube, Sinn im Leben

Erstelle eine Wohlfühl-Liste nur für Dich! Nimm Dir für diese kleine Übung ca. 10 Minuten Zeit und Ruhe und lege Dir ein Blatt und einen Stift bereit.

Nun schreibe ganz spontan und wie es aus Dir herausfließt auf das Blatt, welche Dinge Dir guttun und dazu dienen, Dich aus einem Tief zu holen. Denke nicht lange nach, sondern bleibe im Schreibfluss.

„Was mir guttut …“

Achte darauf, dass es auch viele kleine Dinge sind, die im Alltag schnell umsetzbar sind und uns Zufriedenheit bringen können, wenn wir sie bewusst genießen. Beispiel: eine Tasse Kaffee in der Sonne, warm duschen oder baden, einen schönen Duft auflegen, eine Freundin für einen kurzen, wohltuenden Schnack anrufen, eine Runde mit Deinem Hund gehen, aus dem Fenster ins Grüne schauen, eine kleine Achtsamkeits-Meditation einlegen, ein Stück Schokolade genießen etc.

Halte diese Liste, die nun entstanden ist, für alle Notfälle bereit!

Weiterhin kannst Du eine Liste erstellen mit Dingen, die man in der Freizeit machen kann. Malen, lesen, meditieren, Yoga-Kurse besuchen, Massagen bekommen, Kochen, Instrumente lernen, es gibt regelrechte Hobbylisten im Internet, wo man sich ansehen kann, was man mit seiner Freizeit anstellen kann, ohne ausschließlich das Fernsehen zu bemühen. Es ist auch schön, einfach einmal nur zu sitzen und nichts zu machen oder sich zum Beispiel die Natur anzusehen.

3.1.3 Ziele & Wünsche

Warum sind Ziele wichtig? Ziele verleihen unserem Leben einen Sinn und der *Sinn macht unser Leben lebendig*, macht uns Lust auf das Leben. Es gibt ganz klassische Methoden, um Deine Ziele zu formulieren und die Schritte zu machen, die Dir bei der Erreichung Deiner Ziele helfen. Weißt Du was Du willst? Oft wissen wir, was wir nicht (mehr) wollen und tun uns etwas schwer mit den Wünschen, die wir haben. Wir laufen häufiger weg, als dass wir formulieren, was wir möchten. Kennst Du das?

Mein Tipp: Schreibe alles auf, was Du *nicht* mehr willst. Formuliere dann zu jedem Satz *das Gegenteil*, sodass eine stimmige Zielformulierung entsteht. Überlege Dir genau, was Du aus dem „dieses nicht mehr" für Deine Zukunft schließen kannst. Welche Sehnsüchte sind es konkret? Denn es ist wichtig, dass wir unsere Ziele positiv formulieren!

Eine ganz *bekannte Methode zur Zielerreichung* werde ich Dir gleich vorstellen. Diese Methoden haben bestimmt alle ihre Berechtigung, doch meine Meinung dazu ist etwas gespalten. Denn ich glaube, dass wir noch eine andere Komponente brauchen, um unsere Ziele zu erreichen. Und das ist eindeutig das Gefühl. Die Motivation hinter Deinen Zielen ist immer ein Gefühl. Egal, was Dein Ziel ist, geht es immer um das bessere Gefühl, das Du haben wirst, wenn das Ziel erreicht ist. Selbst wenn Du Dir ein neues Auto wünscht, dann ist das Gefühl dahinter vielleicht Sicherheit, Komfort, Luxus, oder Ähnliches. Schreibe Dir also die Gefühle in Deinem Leben auf, die Du Dir wünschst.

HINTER JEDEM ZIEL STEHT EIN GEFÜHL!

Diese Gefühle sind es, die Dich wie ein Aufzug in den 180. Stock bringen. Nach oben. Du steuerst Deine Gefühle wie schon erwähnt mit Deinen Gedanken. Möchtest Du, dass Du attraktiv wirkst, dass Du die Dinge in Deinem Leben bekommst, die Du Dir wünschst, dann ist es wichtig, Dich schon so zu fühlen, als wären die schönen Dinge schon in Deinem Leben. Du kennst sicherlich das Phänomen, dass Du ewig einen Partner suchst, und niemand sieht Dich an, Du bekommst nur Körbe. Sobald Du einen Partner hast, oder eine Partnerin, läuft Dir das andere Geschlecht hinterher. Das hat mit Deiner Ausstrahlung, Deiner Frequenz zu tun. Es ist mit allen Dingen so. Sobald Du es nicht mehr brauchst (Du fühlst Dich

schon gut), kommt es in Dein Leben. Ist Dir das schon einmal aufgefallen? Du bist wie ein Radiosender, welchen Du einstellst, um den Sender hören zu können (die Dinge erreichen zu können), den Du hören willst.

DEIN UNTERBEWUSSTSEIN MÖCHTE DIR BEWEISE LIEFERN FÜR DAS, WAS DU DENKST.

Das liegt einfach daran, dass Du so Dein Unterbewusstsein ins Boot holst und dieses Dich dann unterstützt, direkt Dein Ziel zu erreichen. Das ist seine Aufgabe! Du siehst, die Gefühle sind eine wichtige Komponente – gut also, dafür zu sorgen, dass Du möglichst in guten Gefühlen unterwegs bist – ohne die negativen Gefühle zu unterdrücken.

Wie das geht, verrate ich Dir auch. Schau einmal unter *Gefühle transformieren.* Ich rate übrigens von stupiden Affirmationen ab! Man *kann* sie nutzen, wenn man sich vorher in Hypnose / Trance versetzt oder zumindest meditiert! Das ist essentiell! Denn sie sich einfach so vorzusagen, ist wie *„rosa Sauce auf Scheiße gießen“*. Es bringt nur eins, nämlich, dass Du trotzig fragen wirst: *„Wer erzählt denn den Mist? Ich bin einfach nicht hübsch genug.“*

Wir blockieren unter Umständen hier noch mehr. Positives Denken ist daher mit Vorsicht zu genießen. Der Umgang mit dem Unterbewusstsein hat so seine Tücken – es gibt bestimmte Torwächter, die ausgetrickst werden müssen, bevor Affirmationen greifen. Du ‚musst‘ also ganz entspannt sein! Positives Denken ist nur DANN sinnvoll, wenn Du Dir das alles auch wirklich selbst glauben kannst.

AFFIRMATIONEN SIND NUR IN TIEFER ENTSPANNUNG SINNVOLL!!

Doch jetzt möchte ich Dich fragen:

Was genau möchtest Du noch erreichen in Deinem Leben, was gefällt Dir?

Beschreibe genau, was Dir wichtig ist. Beschreibe einen Tag, wie er aussehen soll.

- Wie stehst Du morgens auf?
- Wie fühlst Du Dich im besten Fall?
- Mit wem bist Du zusammen?
- Wo arbeitest Du?
- Was wirst Du essen?
- Wie viele Pausen hast Du?
- An welchem Ort lebst Du?

Und andersherum: Was wäre, wenn Du Dich nicht verändern würdest? Welche Konsequenzen hätte das? Fühle genau hin und überlege, wie Deine Zukunft ohne Veränderung aussehen würde. Sei ganz ehrlich – was würdest Du verpassen? Überlege was Du möchtest.

Bei Deinen Zielen kannst Du Dich immer fragen: Ist das wirklich mein Ziel? Ist das ein Ziel oder eine Schlussfolgerung? Sei wirklich ganz genau, damit Du nicht dem falschen hinterherläufst. Und dann kommen wir zu der bekanntesten Methode, von der Du bestimmt schon gehört hast.

3.1.4 SMART-Methode

Die SMART-Formel: Sie ist eine Methode nach ganz bestimmten Regeln. Deine Ziele werden nach diesen Regeln festgelegt:

S *Spezifisch* – aktiv und in der Gegenwart formulieren.

M *Messbar* – Kriterien, die bestimmen, ob das Ziel erreicht ist.

A *Attraktiv* – motiviert.

R *Realistisch* – nicht zu hoch, machbar.

T *Terminiert* – setze Dir einen Termin.

3.1.5 Identitäten bei der Zielfindung

Da wir alle Originale sind, sind auch die Ziele damit verknüpft. Die Frage, wer wir sind und wer wir sein möchten, ist essentiell. Denn wir möchten keine Kopie sein – es ist wichtig, dass wir uns selbst leben, authentisch und echt.

Alles andere erfüllt uns nur mit Unzufriedenheit. Die Werbung, Eltern, Lehrer, Freunde – wie oft leben wir das Leben der anderen, da wir nicht genau reflektieren, wer wir sind und was wir wollen.

Du kannst also sehr gut an Deiner Identität arbeiten. *„Wer bin ich?“,* ist hier die Frage.

Fragen:

- Kannst Du Dich selbst beschreiben?
- Welche Stärken hast Du?
- Welche Macken machen Dich aus?
- Was für ein Selbstbild hast Du? Was glaubst Du, wie Du auf andere wirkst? Welche Gefühle sind bei Dir selbst vorrangig?
- Welche Eigenschaftswörter beschreiben Dich?
- Wie ist Dein ideales Selbst mit Hauptwörtern beschrieben? (Chef, König, Trainer, Freidenker …)
- Was tut Dir gut? Was tust Du gern?

Verknüpfe dies mit Deinen Zielen, dem Sinn in Deinem Leben:

- Was würde ich tun, wenn ich nur noch 1 Jahr zu leben hätte?
- Was bringt mir Erfüllung?
- Was würde ich tun, wenn Geld keine Rolle spielen würde?
- Wie würde ich gern die Welt verbessern?

Beispielsätze, die daraus gebildet werden können:

Ich bin ein energiegeladener, zielstrebiger Vater, der seine Kinder anleiten und begleiten kann, der mit Freude Liebe schenkt und Licht ins Dunkel bringt.

Ich bin eine selbstbewusste, selbstständige Mentorin, die Menschen mit Freude unterstützt und ihnen in einem haltenden Raum hilft, einen Überblick zu bekommen und neue Lösungen zu finden.

Ich bin eine schöne, weibliche Frau, die ihr Leben mit Leichtigkeit meistert und nur für die Dinge Verantwortung übernimmt, für die sie gedacht ist.

Wenn Du von einem Satz berührt bist, den Du gefunden hast, dann hast Du Deinen Powersatz gefunden.

Du kannst Dich emotional mit dem Satz verbinden, täglich, um so zu Deiner neuen Stärke zu gelangen und in die Zielsituation hineinzuwachsen.

Du wirst jeden Tag mehr zu dieser wundervollen Person werden. Sehr schön ist dies als Ritual, morgens, bevor Du aus dem Haus gehst. Du startest dann den Tag in dieser neuen Energie.

Fragst Du Dich, wie man sich mit einem Satz verbindet? Ich mache das am liebsten im Stehen. Ich lese mir die Worte vor, stelle mir vor, wie es ist, wenn ich so bin. Wenn ich die Person bin, die ich mir vorstelle. Welche Haltung habe ich dann? Welche Gedanken habe ich dann? Welche Gefühle durchströmen mich? Wie starte ich in den Tag? Wie spreche ich?

Dies hilft mir dann, mich so zu fühlen, wie ich mich fühle möchte. Am besten wirkt es bei mir morgens, da ich dann noch nicht so überflutet bin, das Ego noch nicht so laut war und ich dieses Gefühl mit in den Tag nehmen kann.

3.2 Selbstliebe heißt auch, liebevoll zu sprechen

Wir haben zwei Formen der Kommunikation: einmal mit anderen Menschen, nach außen. Doch wir sprechen auch alle mit uns selbst. – Ja! Wir führen Selbstgespräche. Wir haben alle mindestens eine innere Stimme, die mit uns spricht. Wir haben sogar eher 20–30 Stimmen in uns, die wir bei jeder Entscheidung hören können. Diese nennt man auch das Innere Team. Doch davon wollen wir heute nicht sprechen. Ich meine Deine intensivste, allgegenwärtige innere Stimme, Deinen Antreiber oder Kritiker.

3.2.1 Innere Dialoge

Deine inneren Dialoge, jeder Mensch führt sie, sind möglicherweise nicht sehr liebevoll. Es ist essentiell, hier Gedankenhygiene zu betreiben oder auch Psychohygiene, wie man so schön sagt. Beobachte genau, wie Du mit Dir sprichst und verändere dies! Es geht darum, Dich selbst zu stärken, Dir Mut zu machen, um Deine Gedankenautobahn zu verändern.

Welche Sätze nutzt Du besonders häufig, gibt es eine bestimmte Stimmlage, mit der Du zu Dir sprichst? Treibst Du Dich oft innerlich an? Beschimpfst Du Dich oft? Kritisierst Du Dich oft?

Es ist wichtig, dies zu hinterfragen und zu beobachten und sich zu überlegen: Wie möchte ich mich fühlen? Wie würde ich mit meiner besten Freundin sprechen? Und so beginnst Du auch, mit Dir selbst zu sprechen.

Notiere Dir Sätze, die Du stattdessen zu Dir sagen möchtest. Dies hat ganz viel mit Deiner Resilienz zu tun, die Du sonst untergräbst. Lobe Dich, erzähle Dir, was Du alles gut gemacht hast und sei wohlwollend und motivierend. Dann wirst Du Dich direkt besser fühlen. Natürlich glaubt man sich das alles nicht sofort von Anfang an – doch das ist Übung. Je öfter Du dies praktizierst und wiederholst, desto leichter werden positive Sätze ins Unterbewusstsein rutschen.

3.2.2 Kommunikation nach außen & Wortwahl

Zur Kommunikation in Beziehungen findest Du auch etwas im Kapitel Selbstliebe und Beziehungen. Doch es gibt noch etwas, worauf Du achten kannst. Und das ist Deine Wortwahl und Deine generelle Art, über was Du sprichst und wie Du über Dinge in Deinem Leben sprichst. Über Beziehungen, über Männer, über Frauen, über Deine Arbeitskollegen und so weiter.

Gehörst Du eher zur Fraktion Glas halbleer oder Glas halbvoll? Bist Du jemand, der ständig jammert, oder bist Du lösungsorientiert? Sprichst Du viel über ungelegte Eier, Dinge, die noch gar nicht passiert sind, oder was Du schon wieder nicht hinbekommen hast oder was bestimmt Schlimmes geschehen wird?

Welche Wörter nutzt Du häufig? Es ist wichtig, hier genau zu sein und die Sätze einmal aufzuschreiben und im *Kapitel mit den Glaubenssätzen* zu verändern.

Es gibt Wörter, die furchtbar kontraproduktiv sind und sich schnell in Deinem Unterbewusstsein festsetzen. Das Unterbewusstsein wird Dir immer beweisen wollen, dass Du recht hast.

Glaubst Du, dass etwas schiefgehen wird, dann versucht das Unterbewusstsein Dir das zu beweisen. Ebenso, warum Du nicht liebenswert bist, warum Du zu alt bist oder zu jung bist, warum Du versagen könntest und so weiter.

Ich möchte Dir hier die Wörter vorstellen, die meiner Meinung am kontraproduktivsten sind und ich möchte Dir ans Herz legen, diese **Wörter aus Deinem Wortschatz zu streichen**!

Aber: Mit *aber* zeigst Du Dir selbst, dass Dinge nicht möglich sind. Du verbaust Dir alle Wege zu Deinem neuen Ich, wenn Du *aber* häufig nutzt. Lege jedes Mal einen Euro für ein Aber in eine Glasschale und schau, wie oft Dir dieses Wort herausrutscht. Es wird Dir auch an anderen Menschen schneller auffallen, wenn Du einmal darauf achtest. Das „aber" ist eine Rechtfertigung, mit etwas nicht anfangen zu müssen. Es liefert Ausreden, nicht ins Tun kommen zu müssen. Wenn Du glaubst, dass diese Ausreden die Wahrheit sind, gehe mit der *Glaubenssatzarbeit von Byron Katie* daran. Du findest auch in diesem Buch ein Kapitel dazu.

Warum: Jedes Mal, wenn Du Dich fragst: *„Warum musste mir das passieren?", „Warum ich schon wieder?", „Warum kann ich nie …",* katapultierst Du Dich in die Vergangenheit. Die Lösung jedoch liegt in der Gegenwart! Du gehst mit diesem Wort in die Vergangenheit, klebst am Problem fest, statt es zu lösen.

Wenn: *„Ich trage mich auf der Dating-Plattform ein, wenn ich abgenommen habe*", oder *„Ich ruhe mich aus, wenn ich die Prüfung bestanden habe, obwohl ich jetzt schon total fertig bin", „Ich mache etwas für mich, wenn ich es verdient habe."* Merkst Du es schon? Wir setzen uns unter Druck und verschieben die schönen Dinge auf ... irgendwann, wir leben mit dem *„wenn"* am Leben vorbei. Die richtige Zeit ist immer jetzt.

Was erzählst Du Freunden? Redest Du häufig über Sorgen, Verletzungen, was alles so schrecklich ist, auch wie schlimm die Welt ist, was alles Grausames vor sich geht? Wie schlimm die Menschen sind?

Denke an Dein Unterbewusstsein und lasse nicht zu, dass es Dir alle diese Dinge beweisen wird. Rede auch über Dinge, die gut laufen, die Dir gefallen, die funktionieren. Darüber sprechen die meisten Menschen viel zu wenig. Achte auf Deine Worte und sage zum Beispiel *„es geht jetzt noch nicht"* statt *„das geht nicht".*

3.3 Selbstliebe bedeutet loslassen: Entrümpeln lernen

Hier geht es um Personen – aber auch um Gegenstände im Haushalt. Es geht um den Minimalismus an sich, um das Ausmisten in jedem Lebensbereich. Denn häufig belasten wir uns mit tausenden von Dingen, müllen uns zu und bekommen kaum noch Luft. Wir umgeben uns mit Freunden, die uns nicht guttun und die toxisch sind und ihren Frust bei uns abladen.

Loslassen ist oft nicht leicht. Wir neigen dazu, Gedankenketten zu bilden, die immer wieder um das gleiche Problem kreisen. Diese Gedankenschleifen können uns sabotieren und halten uns im Problem gefangen. Dies ist aber lediglich eine Angewohnheit.

Du kannst diese Gedanken bewusst unterbrechen und Dich auf Positives fokussieren. Hier spreche ich von Dingen, von Umständen, die Du verändern kannst. Natürlich können wir nicht alles auf der Welt verändern. Es gibt Umstände, die wir einfach nur hinnehmen können. Auch dies lässt sich aktiv mit einer gesunden inneren Haltung tun. Annehmen, Akzeptieren von Umständen, die nicht änderbar sind, bringt Dich in den Frieden mit Dir und Deiner Situation.

Zum Thema des *„Es ist zu viel“,* lässt sich sagen: Wir neigen in allen Lebensbereichen dazu, zu horten, Unordnung zu schaffen. Doch Ordnung hat – in unserem Wortschatz – meistens etwas mit Disziplin zu tun. Wie gut kann ich mein Leben in Ordnung halten?

Der Begriff, dass etwas *„in Ordnung“* ist, heißt: Es ist *„gut“.* Es ist harmonisch. Wir fühlen uns pudelwohl und es geht uns gut. Wenn ich jetzt sage: *„Das ist nicht Ordnung“,* entsteht eher ein Unbehagen, das fühlt sich für uns überhaupt nicht gut an. Wir streben nach Harmonie, denn darin fühlen wir uns wohl – jedenfalls wenn wir in unserer Mitte sind. Umgekehrt bringt es uns auch in unsere Mitte.

Diese Harmonie, die Ordnung, ist etwas, was uns guttut. Das hat mit Gewohnheiten, Ritualen und Routinen und damit auch mit Sicherheit zu tun. Diese sind auch wichtig für Deine Selbstliebe! Denn das alles hat mit unserem Menschsein zu tun, mit Lebendigkeit, die wir überall auf der

Welt finden – in der Natur, in den Jahreszeiten, in Ebbe und Flut, in Festen und Feiern.

Die Fragen, um die es hier geht, sind: Machen Dich die Beziehungen und Gegenstände in Deinem Umfeld glücklich? Machen sie Dir Freude? Ist das alles in Harmonie zu Deinen Werten und Deinen Wünschen und Zielen? Oder fühlst Du Dich vielleicht erdrückt?

Deine Wohnung ist Dein Spiegel Deines Inneren – wie aufgeräumt und sauber ist es in Deinem Zuhause? Wie voll ist der Keller? Leidest Du unter Deinen Ausreden, die Dich ständig Dinge aufschieben lassen?

Ein guter Tipp: Erwische Dich selbst in flagranti. Wenn Du wieder etwas aufschieben willst, reflektiere einmal, was Du da gerade machst. Was erzählst Du Dir selbst? Welche Geschichte tischt Du Dir selbst auf? Mit welchen Ausreden kommst Du vielleicht daher – schreib sie auf und versprich Dir selbst, sie nicht mehr gelten zu lassen.

AUSREDEN BRINGEN DIR KEINE LÖSUNG, SONDERN SIND VIEL ZEITRAUBENDER, ALS DIE DINGE EINFACH ANZUPACKEN.

Es ist gut, immer mal wieder im Leben Bilanz zu ziehen. Ehrlichkeit ist hier essentiell. In der Reflexion kannst Du Dir gegenübertreten und Dich fragen: War das Aufschieben und das Erfinden von Geschichten, um etwas nicht beginnen oder umsetzen zu müssen, nicht viel aufwendiger und hat länger gedauert, als wenn Du kurz alles erledigt hättest?

Dinge, die Du nicht wegwerfen magst, sind vielleicht noch mit Gefühlen behaftet. Ist es die Sorge, respektlos zu sein, weil Tante Erna Geld für die schreckliche Krawatte gezahlt hat?

Löse Dich von diesen Gefühlen, wirf‘ die Dinge weg, die Dir die Luft nehmen oder spende sie. Der Trick ist nämlich: Du musst nicht allen Gefühlsregungen (wie z. B. Unlust) nachgeben!

Und kaufe nie etwas, ohne etwas anderes zu entsorgen.

Es gibt für den Haushalt unterschiedliche Starthilfen zum Entrümpeln:

- Beginne mit einem Zimmer, dann kommen erst die nächsten

Zimmer dran, immer eins.

- Entsorge pro Tag ein bis drei Gegenstände.
- Entsorge oder sortiere bestimmte Dinge pro Tag – an einem Tag z. B. alles von waagerechten Oberflächen entfernen, am nächsten Tag Kleidungsstücke, die herumliegen, dann alte Kabel…

Im Internet gibt es reichlich gute Anleitungen zur Entrümpelung und zum Aufräumen. Du wirst Dich viel besser fühlen in einer Wohnung, die aufgeräumt und „leer“ ist. Versprochen.

3.4 Selbstliebe ist Wahrheit erkennen: Glaubenssätze verändern

Du bist niemanden Rechenschaft schuldig – außer Dir selbst gegenüber. Es bringt Dir nichts, Dir einzureden, dass Du bestimmte Dinge oder Menschen magst. Es bringt Dir (und den anderen) nichts, wenn Du Dir einredest: *„So schlimm ist es ja nicht."*

Verharmlosungen können auf Dauer sehr schmerzhaft werden. Wenn Dir etwas nicht schmeckt, dann steh dazu. Wenn Dich das Verhalten eines anderen Menschen verletzt, ziehe Grenzen. Somit bekommst Du Kontur und vor allem auch Selbstbewusstsein. Und Dein Selbstbewusstsein verhilft Dir zu mehr Selbstvertrauen und Du wirst mehr und mehr positive Erfahrungen in Deinem Leben ermöglichen.

Es gibt Fragen, die Dich bei der Selbstliebe oder bei dem Prozess, Dich selbst lieben zu lernen, gut unterstützen können. Es werden immer wieder Glaubenssätze auftauchen, da wir ja jeden Tag etwas Neues erleben. In meinen Augen gibt es nur zwei wirklich wichtige Gefühle: Liebe und Angst.

Fragen zu stellen ist für mich der ultimative Hebel, um Glaubenssätze außer Kraft zu setzen. *Byron Katie* hat hier mit *The Work* ein tolles Werkzeug geschaffen, um uns wieder zu uns selbst, zu unserer Wahrheit und in die Liebe zu bringen. Denn Frieden zu schließen mit Dingen, die nicht zu ändern sind, gibt uns eine unglaublich große Freiheit.

Egal worum es geht – ob Du über Deinen Partner denkst: *„Er sollte mehr Zeit für mich haben."* Oder über die *Kinder: „Sie müssten mehr mithelfen."* Oder über Dich: *„Ich bin zu alt, um leicht einen Partner zu finden", „Mein Mann hat mich verlassen, weil ich nicht mehr schön genug bin."* Und so weiter – mit der Methode von Byron Katie kannst Du sie alle untersuchen.

3.4.1 Die 3 Schritte aus The Work – raus aus der Selbsttäuschung

Ich liebe die Arbeit und die Umkehrung der Glaubenssätze von *Byron Katie*. Einfach toll für die Selbstliebe. Vielleicht hast Du schon einmal von *„The Work“* gehört.

Byron Katie arbeitet ganz viel mit dem Gesetz der Spiegelung. Es ist häufig gar nicht so einfach, die Spiegelungen im Leben zu erkennen. Denn wir sind meistens etwas betriebsblind. Dies ist ein Selbstschutz, der dazu führt, dass wir eigene Schatten, Mängel auf andere Menschen projizieren. Das tun wir, um eben nicht spüren zu müssen, dass wir es selbst sind, die nicht an uns glauben. So kommen wir immer wieder in die Opferrolle und verlieren die Selbstermächtigung.

Sobald ich anfange, jemand anderem die Schuld dafür zu geben, dass es mir nicht gut geht, bin ich nicht mehr in meiner Macht. Ich erlaube einem anderen Menschen die Macht darüber, wie ich mich fühle und mache mich selbst klein und schwach. Deshalb finde ich die Umkehrung der Glaubenssätze nach Katie mit *„The Work“* sehr wertvoll, denn mit ihrer Arbeit hält sie uns den Spiegel vor.

1) The Work – Frage Nummer 1 in Richtung Selbstliebe

Die erste Frage, die sie stellt, bezieht sich immer auf die Realität – auf die vermeintliche Realität. Diese erste ultimative Frage lautet:

„Ist das wirklich wahr?“

Ich finde diese Frage fantastisch, denn hier wird schon deutlich, dass ich nicht absolut sagen kann, dass mein Gedanke wirklich wahr ist. Ich kann es mir nicht beweisen oder sagen wir: Es gibt keinen echten Beweis für diese Behauptung.

Ich glaube lediglich, dass es so ist. Wenn ich wirklich bereit bin, darüber nachzudenken wird deutlich, dass es sich hier um eine Überzeugung handelt und nicht um die Wahrheit.

Allein mit dieser Frage kannst Du schon verhärtete Gedanken in Dir

aufweichen. Denn es ist nicht beweisbar, dass Du Recht hast. Wie vielen geht es ums Rechthaben, statt ums Glücklichsein? Bringt uns das weiter? Stell‘ den inneren Kritiker mal aus, entmachte ihn und setze Deine Intuition auf den Thron.

2) The Work – Fragen Nummer 2 und 3 in Richtung Selbstliebe

Die nächsten wichtigen Fragen sind: *„Wie sieht Dein Leben aus, wenn Du das denkst? Wer bist Du dann? Welcher Mensch bist Du dann, was macht das mit Deinem Leben?“*

Und später: *„Wie sieht denn Dein Leben, aus wenn dieser Gedanke, diese Überzeugung einfach nicht mehr vorhanden ist?“*

Stell‘ Dir vor, Du wärest schon zehn Tage ohne diesen Gedanken:

- Wie geht es Dir denn dann?
- Wie fühlst Du Dich dann?
- Wie ist dann Deine Beziehung zu anderen Menschen?
- Wie machst Du dann morgens auf?
- Was bist Du dann für ein Mensch?

Mit solchen Fragen ist es möglich, das negative, blockierende Gefühl und die blockierenden Gedanken zu verlassen. Du hast hier eine Chance, in ganz andere Gefühle zu kommen und vor allem in eine ganz andere Energie. Dies wird die Energie sein, die Du im Grunde haben möchtest. Wenn Du magst, geh noch einen Schritt weiter mit der dritten Umkehrung, wobei ich finde, dass die ersten Fragen schon genügen, um zu zeigen, dass der Gedanke absolut nicht die Wahrheit ist.

3) The Work – die Umkehrung, um Deinem Selbst und Deinem Seelenfrieden näher zu kommen

Byron Katie arbeitet dann noch weiter mit sogenannten Umkehrungen. Das bedeutet, dass sie die Sätze (die Glaubenssätze) einfach umdreht. Vom Positiven werden sie ins Negative gebracht und umgekehrt. Wenn ich also sage *„Mein Freund sollte sich mehr um mich kümmern!“*, dann mache ich daraus *„Mein Freund sollte sich nicht mehr um mich kümmern.“*

Oder: *„Ich sollte mich mehr um meinen Freund kümmern.“*

Oder: *„Ich sollte mich mehr um mich kümmern.*

Dann frage ich mich, ob diese Sätze ebenso wahr sind und eine Geltung haben. Hier wird ganz, ganz deutlich, dass es viele Wahrheiten gibt und das eine wie das andere stimmt.

Es ist fantastisch zu sehen, dass es nicht *die eine* Wahrheit gibt. Unsere Wahrheit entspringt unseren Gedanken – und diese Gedanken sind meistens Interpretationen.

Wenn Dir das klar wird, wirst Du hoffentlich so wie ich eine große Erleichterung spüren. Ich finde es großartig, einfach die miesen Gedanken loslassen zu dürfen und mir mehr zuzugestehen, ich selbst zu sein. Das nimmt dem Leben viel von seiner Kompliziertheit.

3.4.2 Verwässern mit der Five-Step-Methode

Glaubenssätze sind keine Wahrheiten. Glaubenssätze sind Gedanken, die Du schon sehr lange denkst und für die Wahrheit hältst, dennoch sind es Gedanken. Wir haben sie von anderen übernommen, es sind Gewohnheiten oder Lebensregeln oder Überzeugungen von anderen, die uns eingetrichtert wurden, Bewertungen, Sprüche oder gar Verurteilungen.

„Das kannst Du noch nicht", „Dafür bist Du einfach zu dumm/faul/nichtsnutzig", jeder kennt Sprüche aus der Kindheit, die hängen geblieben sind.

Es gibt auch förderliche Glaubenssätze, die uns motivieren können, uns Halt geben und unseren Alltag vereinfachen. Wenn ich daran glaube, etwas schaffen zu können, wenn ich davon überzeugt bin, dass ich die notwendigen Voraussetzungen habe (ausreichend gelernt, Intellekt, Stärke) wird es für mich leichter sein, eine Krise oder ein Problem zu überwinden und guten Mutes voranzuschreiten. Doch wenn es ein Glaubenssatz ist, der hinderlich ist, weil ich glaube, dass ich einfach zu faul bin, dann wird es schwierig, einfach so etwas anderes zu glauben.

Je mehr wir diesen Gedanken Glauben schenken, desto schwieriger wird es, diese Glaubenssätze zu verändern. Nimm Dir auf jeden Fall Zeit, diese Methode der fünf Schritte auf Deine Glaubenssätze anzuwenden, um aus diesem Teufelskreis endlich herauszukommen.

Wie findest Du jetzt aber heraus, welche Glaubenssätze in Deinem Leben vorherrschend sind? Meist erkennen wir unsere Blockaden gar nicht richtig. Die Glaubenssätze sind tief im Unterbewusstsein verankert und sind häufig zu unserer Realität geworden. Du kommst ihnen auf die Schliche, wenn Du Dich fragst, warum Du eine bestimmte Sache nicht schaffen kannst.

- Was ist der Grund dafür, dass XY nicht klappt?
- Warum ist es so, dass ich XY nicht schaffen werde?
- Wo liegt die Ursache, dass XY immer wieder schief ging?

Wenn Du Dir diese oder ähnliche Fragen beantwortest, wirst Du Deinen Glaubenssätzen schon näherkommen. Antworten können so oder so ähnlich ausfallen:

- Weil andere mehr Wissen haben.
- Weil ich zu alt bin.
- Die Welt braucht so etwas nicht.
- Es ist einfach unmöglich.
- Meine Kindheit ist schuld.
- Ich bin nicht wertvoll genug.
- Selbstliebe kann man nicht lernen, vor allem nicht mit diesen Erfahrungen.
- Ich treffe immer nur Idioten.
- Keiner sieht mich, wie ich bin.
- Ich bin einfach unfähig. Es soll nicht sein.

Solche oder ähnliche Gedanken kennst Du bestimmt auch. Wichtig ist, sie zu entlarven und als das zu sehen was sie sind: Gedanken, die Du verändern kannst. Es liegt in Deiner Hand.

Schritt 1

Überlege Dir, was gegen die Gründe und Ursachen spricht, die Du herausgefunden hast. Warum könnte es falsch sein, daran zu glauben? Wann hast Du schon einmal anderes erlebt oder gesehen?

- Gibt es Ausnahmen dieser Regeln?
- Ist es vielleicht doch in manchen Fällen anders, bei mir oder anderen Menschen?
- Was genau spricht dagegen, wo habe ich schon Gegenteiliges erlebt?

Schritt 2

Schreibe Dir auf, was Dir hilft – notiere das Gegenteil oder einen Satz, der Dich in dem unterstützt, was Du erreichen möchtest. Natürlich solltest Du daran glauben können. Das absolute Gegenteil könnte Trotz in Dir hervorrufen. Wenn Du zu wenig Geld hast und aufschreibst: „Ich lebe in Fülle und täglich kommt mehr Geld auf mein Konto“, kann es passieren, dass es genau das Gegenteil bewirken würde.

Daher ist es wichtig, mit Glaubenssätzen oder Affirmationen vorsichtig umzugehen. Eine Möglichkeit, diesen Satz zu verwässern, wäre es zu sagen: *„Auch wenn ich jetzt noch nicht weiß wie, weiß ich doch, dass es möglich ist, meine finanzielle Situation zu verändern.“*

„Ich bin zu alt, einen Partner zu finden“, könnte werden zu: *„Ich weiß, dass es für jeden Topf möglich ist, den passenden Deckel zu finden. Ich öffne mich den Möglichkeiten.“*

Schritt 3

Finde jetzt Argumente und Beispiele in Deinem Umfeld oder in Deinem eigenen Leben, die dafür sprechen, dass die Dinge anders laufen können, als bisher.

Bestimmt kennst Du Menschen, die es geschafft haben, eine finanzielle Misere zu verändern. Vielleicht hast Du von Eheschließungen gehört, wo die Partner über 70 Jahre alt waren. Du hast vielleicht selbst schon Krisen

erlebt, in denen sich alles zum Guten gewendet hat, obwohl es aussichtslos schien.

Schritt 4

Es ist wichtig für Dein Unterbewusstsein, die neuen Gedanken sehr, sehr oft zu wiederholen. Denn auch die alten Gedanken brauchten eine gewisse Konsistenz, um sich bei Dir einzunisten. Du baust hier sozusagen eine neue Schnellstraße, die größer und häufiger befahren sein muss, als die alte. Bevor Du Dir die neuen Sätze sagst, bring Dich in eine entspannte Haltung, atme oder meditiere vorweg am besten und komme in ein positives Gefühl.

Folgende Faktoren sind wichtig:

- Gefühle, Emotionen – verbinde Dich also mit den Gefühlen, die Dir guttun, wenn Du die Gedanken denkst.
- Entspannung – in einem entspannten Zustand ist der Wächter des Unterbewusstseins nicht so streng, so funktioniert auch Hypnose.
- Wiederholung – mit diesem Trick arbeitet auch die Werbung.

Schritt 5

Suche täglich nach Hinweisen, was sich schon verändert hat. Verbringe täglich etwas Zeit damit, Dir selbst zu beweisen, dass es funktioniert – dass Dein Leben sich verändert, dass Du auf einem guten Weg bist. Schreibe Dir Fortschritte am besten täglich auf.

Alte Glaubenssätze können wir nicht einfach löschen oder loslassen, da unser Gehirn alles speichert. Was Du aber aktiv tun kannst ist, eine größere Spur anzulegen, die wichtiger, bedeutsamer, häufiger befahren ist als die alte Spur im Gehirn.

3.5 Selbstliebe heißt, seine Stärken anzuerkennen: Selbstwert & Selbstakzeptanz

Es gibt täglich Dinge, die Du gut machst. Schreibe sie Dir auf und halte Deinen Fokus bewusst auf alles (wirklich alles), was gut läuft. Das sind genau die Erfahrungen, die Dich in die Selbstliebe bringen.

Wenn Du Dir extreme Vorwürfe machst und Deine Selbstakzeptanz arg ins Wanken gerät, dann möchte ich Dir hier eine ganz einfache und sehr wirkungsvolle Methode vorstellen.

Diese Methode ist eine Kurzform vom Klopfen, weiter unten findest Du mehr dazu. Sie funktioniert besonders gut, wenn uns Selbstvorwürfe plagen. Es geht darum, Glaubenssätze über uns selbst zu entkräften. Es ist eine Übung, die den Körper mit einbezieht. Der Reflexpunkt, der hier bearbeitet wird, ist der sogenannte *Punkt der Selbstakzeptanz.*

Ihn zu bearbeiten und gleichzeitig bestimmte Sätze zu sagen, beruhigt Dein System und bringt Dich wieder in Balance. Du wirst Dich direkt besser fühlen! Notiere schriftlich, was Dein aktueller Vorwurf gegen Dich ist.

Zum Beispiel: *"Ich habe versagt", "Ich mache alles falsch" oder: "Ich bin zu ängstlich."*

- Lege Deinen rechten Zeigefinger oder Mittelfinger auf den Punkt.
- Der Punkt wird sanft gerieben, nicht geklopft – und zwar im Uhrzeigersinn.

Während des Reibens dieses Punktes sprichst Du das Problem bzw. Deine Empfindungen und Ansichten über Dich aus. *Die Sätze haben immer die gleiche Struktur,* das gleiche Muster. Dieses dient dazu, Deine Glaubenssätze über Dich zu entkräften. Denn sie sind nur Gedankenkonstrukte, die Dir aber das Leben sehr schwer machen können.

1. **Teil**	1. **Teil**	3. **Teil**
Auch wenn ich	glaube, dass ich versagt habe,	liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.
	immer unpünktlich bin,	wäre es schöner, wenn ich freundlicher zu mir bin.
	mich nicht schön genug finde,	behandele ich mich von Tag zu Tag liebevoller.

3.5.1 Klopfen

Die etwas weiterführende, komplexere Technik, die ich Dir hier aber abgekürzt vorstellen möchte, nennt sich Klopfakkupressur. Sie kommt aus einem Abzweig der Psychologie, nämlich aus der energetischen Psychologie und wurde von *Gary H. Craig* erfunden oder entdeckt. Sie basiert auf dem Meridiansystem aus der traditionellen chinesischen Medizin. Das Energiesystem, sagt *Craig,* hat Einfluss auf unsere Körperfunktion.

Wenn wir etwas Negatives fühlen, dann ist unser Energiesystem gestört und wir befinden uns nicht mehr im Gleichgewicht. Sonst würde Stress nicht Symptome wie Übersäuerung hervorrufen können. Mit dem Klopfen auf die entsprechenden Meridiane werden die Belastungen wie Stress verringert oder verschwinden sogar. Seit 2012 ist diese Form des Klopfens von der APA wissenschaftlich anerkannt!

Das wirklich Tolle ist, dass Du diese Form der Akupunktur, da sie keine Nadeln braucht, selbst anwenden kannst. Und zwar überall – denn es wird niemandem auffallen, wenn Du ein paar Pünktchen auf Deinem Körper klopfst. Egal ob Du Flugangst hast oder in der U-Bahn gestresst bist oder in einem Büro Panik schiebst: Du kannst ganz unauffällig klopfen.

MIT DEM KLOPFEN KANNST DU AUCH URSACHEN AUFLÖSEN.

Man sagt, dass hier auch die Ursachen behoben werden und nicht nur die Symptome behandelt werden, wie es bei den anderen Techniken der Fall ist!

Das Klopfen funktioniert so, dass Du Dich auf die negativen Gedanken oder Gefühle konzentrierst, die Dir zu schaffen machen. Währenddessen klopfst Du mit Deinen Fingerspitzen auf die entsprechenden Punkte am Körper. Das Nervensystem beruhigt sich und die Balance wird im Körper wiederhergestellt.

Ganz einfach lassen sich Blockaden so auflösen, sagen die Klopf-Experten – probiere es einfach einmal aus, Du kannst ja nur gewinnen. Beachte bitte, dass es Themen gibt, die in die Hände eines erfahrenen Arztes, Therapeuten oder Coaches gehören und welche Du nicht selbst behandeln kannst. Bei schweren Beschwerden solltest Du natürlich immer den Rat eines Experten suchen.

1) Problemsatz formulieren

Überlege bitte zunächst, was die Angst ist – sage deutlich, worum es Dir geht, was Dich stört. Wichtig ist, dass Du das Problem bzw. das Gefühl dazu fühlen kannst! Zum Beispiel*: „Ich schaffe es nicht, eine gesunde Beziehung zu führen …“,* oder *„Ich habe Angst, verlassen zu werden …“*

2) Skalieren

Überlege Dir, wie stark der Stress ist, den Dir das Problem bereitet – z. B. auf einer Skala von 1–10, damit Du später sehen kannst, wie viel besser es dann ist.

3) Einstimmungssatz

Das kennst Du jetzt eigentlich schon: Formuliere einen Satz, einen sogenannten Einstimmungssatz, der mit *„Auch wenn ...“* beginnt. Dies dient dazu, keinen Widerstand hervorzurufen. Zum Beispiel: *„Auch wenn ich Angst habe, verlassen zu werden ...*" Und jetzt kommt der zweite Teil des Satzes – nämlich ein positives Statement: *„... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“*

Den Problemsatz bitte immer mit: *„Auch wenn ...“,* beginnen – bzw. kannst Du den Satz in der Reihenfolge beliebig umstellen. Also z. B. so: *„Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich Angst habe, zu versagen.“*

4) Vor dem Start

Bevor es richtig losgeht, werden wir 3 x diesen langen Satz sagen und währenddessen auf die Handkante klopfen. Zunächst also wie gesagt der Einstimmungspunkt: Schau auf den linken Handrücken – links Richtung Handkante gibt es eine Rille zwischen den Mittelhandknochen, da ist er. Dann kommt die Handkante.

5) Weiter geht es mit den Fingern

- kleiner Finger
- Mittelfinger
- Zeigefinger
- Daumen

Sie werden am Nagelfalz geklopft, also seitlich am Nagel. Wenn Du den Daumen der Hand Richtung Deines Gesichtes zeigen lässt, dann klopfst Du die Seite des Nagels, die zu Dir nach oben zeigt. Es genügt eine Hand, Du kannst die linke Hand mit dem rechten Zeigefinger klopfen.

6) Um die Augen herum

- Nasenwurzel, zwischen den Brauen (drittes Auge)
- außen an der Augenbraue, das Ende
- unter dem Auge, Jochbogen

7) Mund / Kinn

- unter der Nase (Grübchen)
- unteres Grübchen, unter dem Mund

8) Oberkörper

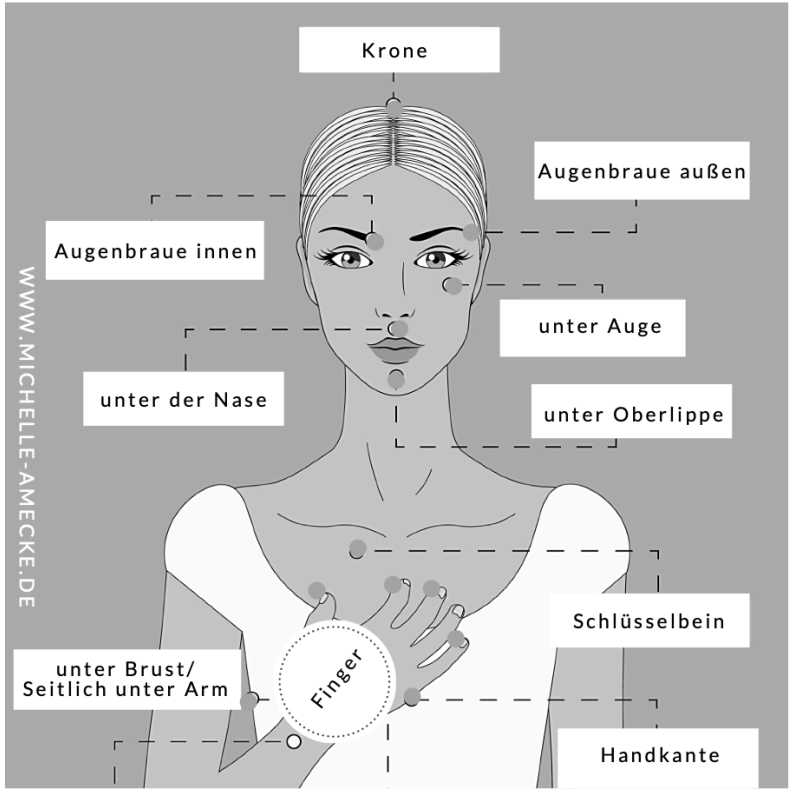
Hier klopfst Du mit der flachen Hand auf den Selbstakzeptanz-Punkt, der sich unter dem Schlüsselbein befindet. Dann seitlich am Körper, die untere Kante der Rippen bzw. oberes Drittel des Brustbeins. Zum Abschluss noch oben auf dem Kopf in Richtung Hinterkopf, wo der Haarwirbel sich befindet. Wenn Du möchtest, kannst Du auch mit dem Kopf beginnen.

Die Meridianpunkte kannst Du *ca. 6–20 x durchklopfen*, also jeden Punkt darfst Du so oft klopfen. Am besten mit zwei Fingern – und am besten mit den Fingerspitzen. Welche Seite Du nimmst, ist im Grunde nicht so wichtig. Du sprichst dabei Deinen Satz bzw. eine kurze Version davon. Die ersten zwei Worte zum Beispiel, also in diesem Fall: „diese Angst“. Denn Du sollst beim Klopfen das Gefühl präsent haben.

Nochmal: Während des Klopfens bei jedem Punkt sprichst Du den Satz oder die Abkürzung *immer wieder*.

Am Ende: Atmen, spüren – und schau mal, *wo* Du jetzt auf Deiner *Skala von 1–10* bist. Optimalerweise ist nach einigen Durchgängen das Gefühl verschwunden.

Kurzanleitung Klopfen



1. Problemsatz formulieren ("Ich bin so wütend auf...")
2. Erinnerungssatz: "Diese Wut..."
3. Skalieren (0 nicht schlimm, 10 sehr schlimm)
4. Klopfen auf die Handkante und den Satz sagen mit Zusatz, ca. 3 x ("Ich liebe und aktzeptiere mich wie ich bin, auch wenn ich so wütend bin").
5. Meridianpunkte klopfen, fühlen und (6 - 20x) den Erinnerungssatz sagen

3.5.2 Erfolge

Ähnlich wie das Journaling wirkt auch das Aufschreiben der Erfolge. Es geht nicht darum, die absoluten großen Taten aufzuschreiben. Sich abends jeweils 3 Dinge herauszusuchen, die am Tag gut geklappt haben, sorgt dafür, dass Du zufrieden einschläfst und den Fokus darauf hast, was gut war. Alles darf in dieses Tagebuch hinein. Denn wenn es uns nicht gut geht, gehören wir meist dem Team „Glas halbleer“ an und wir sehen nicht mehr die vielen Dinge in unserem Leben, die gut funktionieren.

3.5.3 Achtsamkeit

Alles, was Dich ins *Hier & Jetzt*, in den augenblicklichen Moment holt, stärkt Dein Selbstbewusstsein. Denn Sorgen und Ängste haben meist mit der Vergangenheit und Zukunft zu tun. Wir flüchten aus der Gegenwart. Alle Themen und alle Übungen, die sich mit der Achtsamkeit auseinandersetzen, beziehungsweise Dich wieder achtsamer in Deinem Alltag werden lassen, sind geeignet, um Dein Selbstbewusstsein zu stärken. Denn wie schon gesagt, hat das Selbstbewusstsein damit zu tun, dass Du Dir selbst mehr bewusst wirst. Und je mehr Du Dich selbst erkennst und Dir bewusst wirst, wer Du bist und was Du brauchst, desto besser kannst Du auch erkennen, wo Dein Potential liegt, wo Deine Stärken liegen, wo Du Erfolge hast.

3.5.4 Vorbilder

In einem der anderen Kapitel habe ich schon darüber gesprochen, dass unsere Beziehungen etwas über unser Inneres aussagen. Wenn unseren Beziehungen etwas fehlt, wenn wir uns nicht angenommen fühlen, wenn es dort ein Ungleichgewicht gibt, dann bedeutet das, dass es dieses Ungleichgewicht auch in uns gibt.

Der Wert, den wir uns selbst geben, spiegelt sich im Außen. Jetzt ist es jedoch so, dass auch die *guten Seiten* an anderen Menschen selbstverständlich *unsere guten* Seiten spiegeln. Das bedeutet: Immer, wenn Du an jemand anderem etwas bewunderst, immer wenn Du an jemand anderem eine Eigenschaft bezaubernd findest, dann ist das auch etwas, das Du selbst in Dir trägst.

All die Stärken, auf die Du möglicherweise neidisch bist oder die Du bewunderst, sie liegen auch in Dir. Denn nur, was Du selbst besitzt, kannst Du auch im anderen erkennen. Diese Sichtweise mag Dir dabei helfen, Deine eigenen Stärken zu erkennen. Überlege doch einmal, welche Vorbilder Du hast und was genau Du an anderen schätzt und liebst. Es ist Dir vielleicht nicht bewusst, sondern schlummert in Deinem Unterbewusstsein, doch diese Eigenschaften sind auch in Dir vorhanden!

3.5.5 Gib‘ zuerst, was Du Dir wünscht

Häufig erwarten wir von anderen zu viel. Und werden diese Erwartungen nicht erfüllt, ist die Enttäuschung groß. Im Leben geht es meist darum, uns selbst oder auch anderen zuerst das zu geben, was wir selbst gerne haben möchten. Das ist wie ein Lächeln, das wir verschenken, dass dann an uns zurückgegeben wird. Komplimente, gute Laune, Lächeln.

All das fließt an uns zurück und macht uns glücklicher. Überlege auch noch einmal, wenn Du gern mehr Komplimente und „Geschenke“ im Leben haben möchtest, wie viel Du überhaupt annehmen kannst. Kannst Du gut Komplimente annehmen?

Falls es Dir schwerfällt, hat das mit Deinem Selbstwert zu tun. Mit den Übungen in diesem Buch wirst Du Dich so verändern können, dass es Dir eine Freude sein wird, Komplimente entgegenzunehmen. Dies ist essentiell, denn es geht nicht nur um Komplimente, sondern um die Liebe an sich: Wie sehr kann ich meine Hände und Arme der Liebe öffnen? Das zu üben, sein Herz sich selbst gegenüber zu öffnen, funktioniert sehr gut, wenn wir es auch für andere Menschen öffnen.

3.5.6 Freundschaften

Man sagt: Du wirst zu einer Mischung der fünf Menschen, mit denen Du Dich am meisten umgibst. Überlege doch einmal, wie es um Deine Freundschaften bestellt ist – tun diese Menschen Dir wirklich gut? Umgib‘ Dich mit Menschen, die schon das haben, fühlen, darstellen, was Du auch möchtest.

Umgib und befreunde Dich mit Menschen, die Deine Stärken mögen und schätzen, ohne Dich auszunutzen. Wie das geht? Indem Du zuerst alles Alte, Toxische loslässt, die Energievampire loslässt und dann neue Menschen in Deinem Umfeld suchst. Ein neues, gesundes Netzwerk.

Du schaffst zunächst ein Vakuum, machst Platz, damit neue Freunde Dich finden können. Es gibt Nachbarschaftscafés, Sportvereine, Tanzcafés, Kennenlernbörsen, Online-Portale, wo sich neue Freundschaften aufbauen lassen. Es muss nicht immer (sofort) eine Beziehung sein, die Dich und Dein Leben bereichert. Echte Freundschaften sind sehr wertvoll und geben Deinem Leben Zufriedenheit und Sicherheit.

3.6 Selbstliebe heißt, die eigene Intuition zu stärken: Die innere Stimme finden

Denn niemand außer Dir weiß, was gut für Dich ist! Du bist, wenn Du in Deiner Macht und Kraft bist, derjenige, der Dich am besten kennt. Niemand kann die Gefühle anderer Menschen wirklich nachfühlen. Authentisch sein bedeutet in der Selbstliebe, dass Du Dich so gut kennst, dass Du fühlst und weißt, was Dir guttut.

Im *Human Design* kann man tatsächlich errechnen, aus einer Mischung von Astrologie und Metaphysik, welcher *Typ man ist in Bezug auf Entscheidungen*. Das ist enorm wichtig, da wir ja so unser Leben bestimmen.

NIEMAND AUßER DIR SELBST HAT DIE ANTWORT.

Die Sicherheit zu haben, auf Dich selbst hören zu dürfen und dies auch zu können, ist extrem schön und macht Dich stark. Da ich hier nicht auf das *Human Design* eingehen kann, weil dies noch einmal ein ganz anderes Thema ist, möchte ich Dir hier aber ans Herz legen, auf Dein Körpergefühl zu hören.

Wir alle haben eine andere Art, Entscheidungen zu treffen, manche Menschen so emotional, dass sie immer erst eine Nacht darüber schlafen sollten, andere wissen es sofort, wieder andere brauchen einen Mondzyklus.

Was aber wichtig ist: Der Körper wird uns den Weg weisen, nicht der Verstand! Es gibt eine Antwort im Körper, und den Körper sollten wir immer mit einbeziehen.

Ich gebe Dir hier eine kurze Anleitung für eine *kinesiologische Körpertestung* , die Dir auch schon sehr gut helfen kann. Leider haben wir fast alle auf dem Weg unseres Lebens ein wenig verlernt, diese feine Stimme wahrzunehmen.

Bis ich so weit war, sie wieder zu hören, habe ich mich verschiedener Mittel bedient, um Entscheidungen für mich gut treffen zu können.

Andere Menschen zu fragen kam für mich nicht mehr in Frage, da diese natürlich nur sagen können, was für *sie selbst* gut funktioniert. Dies war für mich oft ganz falsch, das hatte ich schon viel zu oft erfahren! Ich habe lange mit *kinesiologischen Tests* gearbeitet – und zwar allein, denn der Muskeltest, wie man ihn kennt, braucht eine zweite Person.

Ich wollte gern unabhängig von einer weiteren Person sein und einfach nur auf mich hören dürfen, in mich hineinspüren.

Der *Muskeltest* der Kinesiologie wird verwendet, um direkte Antworten des Körpers bzw. des Unterbewusstseins zu bekommen – das kommt Deiner inneren Stimme schon sehr nah. Ich verwende den Muskeltest im Stehen. Du kannst auch in den Körper hineinspüren, wo eine Antwort auftaucht. Im Human Design gehen wir wie gesagt noch genauer auf die Entscheidungstypen ein, doch dies wird Dir auch schon helfen.

Hier also eine kurze Anleitung:

Du stellst Dich gerade hin – Beine hüftbreit. Zum Üben stellst Du Dir eine Frage, auf welche die Antwort *„Ja“* lautet. Etwas, das Du mit *„Ja“* beantwortest, hat eine Anziehungskraft auf Dich. Es ist etwas, das Du möchtest, daher wird Dein Körper ein wenig nach vorn schwanken. Du wirst einen leichten Zug nach vorn spüren, denn Dein Körper möchte auf das Erwünschte *„zugehen“.*

Umgekehrt wird etwas, dass Dein Unterbewusstsein als nicht gut für Dich erachtet, Deinen Körper nach hinten schwanken lassen, denn es ist hier keine Anziehungskraft vorhanden.

So kannst Du einfache Dinge abfragen. Vielleicht brauchst Du ein wenig Übung, aber probiere es mal, vielleicht erst mit ganz einfachen Dingen wie Deinem Namen, welches Geschlecht Du hast, in welcher Stadt Du wohnst – teste zum Üben einfach mal Ja/Nein-Fragen ab, damit Du ein Gefühl dafür bekommst ...

MEDITATIONEN HELFEN DIR,
DIE INNERE STIMME WIEDER ZU HÖREN.

Mein Tipp ist ansonsten immer: Schau Dir an, wie Du in der Vergangenheit gute und schlechte Entscheidungen gefällt hast und versuche nachzuvollziehen oder zu rekonstruieren, wie Du dies getan hast. Frage Dich bei täglichen kleinen Entscheidungen, die Dir leichtfallen, zum Beispiel die Wahl der Marmeladensorte, wie genau Du diese Wahl triffst. Wie fühlt sich Dein Körper an, wo im Körper spürst Du genau, was Du da gerade willst? Wie fühlt es sich an, eine gute Wahl oder auch richtige Wahl getroffen zu haben?

3.7 Selbstliebe heißt, glücklich zu sein: Dankbarkeit & Journaling

Heilung beginnt im Kopf. Dankbarkeit macht glücklich, zumindest innerlich reich, und verlängert die Lebensspanne. Jedenfalls sagen das die Neurowissenschaftler. Dankbarkeit sollte jedoch keine Anstandsregel sein, wie wir sie als Kinder gelernt haben. Echte Dankbarkeit ist fühlbar, spürbar und lässt uns im Hier und Jetzt verweilen. Nur hier und jetzt ist alles in Ordnung, wie es ist. Dankbarkeit öffnet das Herz und lässt keinen Groll zu. Mit der Dankbarkeit hast Du keine Chance, schlechte Gefühle aufrechtzuerhalten, denn sie erlaubt Dir, Freude zu fühlen. Wenn Du regelmäßig Übungen machst, um Dankbarkeit in Dein Leben einzuladen, wirst Du bald eine positive Veränderung bemerken.

3.7.1 Dankbarkeitstagebuch und Achtsamkeit

Finde jeden Morgen drei Dinge in Deinem Leben, für die Du dankbar bist und schreibe sie Dir in ein Tagebuch. Das muss nicht etwas sein, was richtig groß ist – auch die kleinen Dinge sind wichtig. Die Sonne, die durchs Fenster scheint, ein leckeres Essen, ein Besuch bei einer lieben Freundin.

AM MORGEN NACH DEM AUFSTEHEN SIND WIR AM KREATIVSTEN.

Wusstest Du, dass Du morgens am produktivsten und am kreativsten bist? Klarheit und Konzentration, das sind die Qualitäten des Morgens. Falls Du zu denen gehörst, die sich morgens keine extra Zeit für sich selbst nehmen, sondern auf den letzten Drücker aus dem Bett springen und dann aus dem Haus rennen oder in das nächste Meeting, solltest Du das vielleicht ändern. Warum?

Nichts stresst Dein System so sehr als ein hektischer Morgen, denn so wie der Tag beginnt, so endet er auch – mit schneller Erschöpfung. Auch das Handy, E-Mails, WhatsApp-Nachrichten und Ähnliches sollte direkt nach dem Aufstehen tabu sein.

Denn so bist Du direkt abgelenkt und kannst Dich nicht mehr auf Deine Prioritäten fokussieren! Nutze den Morgen um mit Deinem besten Freund, Deinem Unterbewusstsein zusammenzuarbeiten. Nimm Dir also am Morgen genügend Zeit, schaffe Dir Rituale, die Dir Kraft geben und Dich optimal auf den Tag vorbereiten!

Das wird Deinen ganzen Tag nachhaltig positiv beeinflussen. Auch wenn Du für das Morgenritual Deine Komfortzone verlassen musst: Es lohnt sich, denn auf lange Sicht gesehen sparst Du Zeit und Energie.

Die Übungen zur Dankbarkeit schulen gleichzeitig Deine Achtsamkeit. Ständig hört man überall, wie wichtig Achtsamkeit ist, doch kaum jemand kann sagen, was dies genau ist. Achtsamkeit ist kein Gefühl, sondern eher eine Haltung. Diese innere Haltung hilft Dir, das bewusster zu erleben, wahrzunehmen und zu spüren, was gerade vorgeht. Zuallererst natürlich in Dir selbst. Aber auch in Bezug auf die Dinge, die Du erlebst, was Dich umgibt. Das, was man das Hier und Jetzt nennt.

Du kommst von Deinen üblichen Verhaltensmustern weg, kannst besser reflektieren, was Du gerade machst, was Du fühlst, Deine Handlungen besser erkennen und Deine Sinneseindrücke wahrnehmen. Du kennst wahrscheinlich die Situation, dass Du einen Weg zurücklegst, im Auto oder auch zu Fuß und später merkst: *„Ich weiß gar nicht genau, wo ich hergefahren bin.*“ Du hast nicht bewusst wahrgenommen was geschehen ist, wo Du warst. Achtsamkeit macht Dich sensibler für das, was in Dir, aber auch um Dich herum abläuft.

Je achtsamer und aufmerksamer Du bist, desto leichter fällt es Dir, Deinen eigenen Weg im Leben zu finden. Nicht nur den eigenen Weg, sondern Du wirst auch eher Deine Ziele erreichen können. Fokus ist ein wesentlicher Faktor, der es Dir ermöglicht, da anzukommen, wo Du hinwillst. Denn: Wenn es Dir schwerfällt, dann integriere die neuen Handlungen Stück für Stück, zum Beispiel pro Woche etwas Neues. Das Schreiben kannst Du natürlich auch vor dem Schlafen für Dich einrichten.

3.7.2 Journaling

Anders als beim Tagebuchschreiben geht es hier darum, dass Du die Realität aufschreibst, *die Du Dir wünschst*. Du schreibst nur kurz auf, worum es Dir aktuell geht, was Dir Sorgen bereitet oder ähnliche Dinge. Doch dann – jetzt kommt der große Unterschied, schreibst Du sofort aus dem Zustand des Gelöst-Seins heraus. Du schreibst also alles auf, als ob Du schon erreicht hättest, was Du möchtest.

Du schreibst also, wenn Du Beziehungsprobleme hast, so Dinge auf wie: *„Was wäre, wenn sich dieser Streit schon seit 10 Tage gelegt hätte."* Oder *„Wie würde es sich anfühlen, wenn sich in meinem Leben wundervolle Freundschaften entwickelt hätten."*

Probiere es bitte aus! Das ist wirklich ein magischer Prozess, mit dem Du in wundervolle Gefühle kommst. Versprochen, es ist ein Gefühls-Transformer und ein magischer Prozess, um Dein Leben in die Bahnen zu lenken, die Du Dir wünschst.

„Wer wäre ich, wenn ich mich schon seit 4 Wochen in meinem Körper pudelwohl fühlen würde?", oder *„Weißt Du noch, damals, als ich so unzufrieden war? Wie gut, dass es jetzt …"*

Warum das Schreiben so gut ist:

Du kannst beim Schreiben mit der Hand viel besser reflektieren. Deine Handschrift sorgt dafür, dass Du viel fokussierter bist.

Durch den Fokus bist Du gleichzeitig kreativer. Du hast mehr Phantasie beim Schreiben – es ist erwiesen, dass hier viel mehr mit der Vorstellungskraft gearbeitet wird. Also sehr gut, wenn es um Veränderungsprozesse geht, wo Lösungen und Kreativität gefragt sind. Denn Du möchtest ja die alten Muster verlassen.

Gleichzeitig sorgt die Handschrift dafür, dass Du Dir viel besser merken kannst, was Du schreibst. Das Gehirn, auch wenn's paradox scheint, kommt mit Chaos viel besser klar.

Genauso, wie Du ein Meisterwerk bist, ist es auch Deine Handschrift. Sie ist einzigartig wie Dein Fingerabdruck und so ganz individuell – Du stärkst mit ihr Deinen Selbstausdruck, der so wichtig ist für Deine Sichtbarkeit, Dein Zu-Dir-selbst-Stehen.

Viel mehr als beim Tastenschreiben wird hier das Gehirn angeregt. Feinmotorik, Denken, Sprache und Erinnerung werden aktiviert. Du kannst im wahrsten Sinne besser begreifen, was Du aufschreibst, dadurch, dass Deine Hand beteiligt ist. Das Haptische – also das Fühlen des Stiftes, sorgt dafür, dass Du das, was Du schreibst, besser visualisieren kannst.

Als wirklich sinnliche Erfahrung ist das Schreiben also nicht nur besser für das Denken und Merken, sondern auch für Deine Empfindungen.

Du bist in der Lage, Deiner Persönlichkeit viel besseren Ausdruck zu verleihen und Dich selbst besser wahrzunehmen und zu fühlen. Gerade das Fühlen – so sehe ich es – ist etwas, was wir wieder viel mehr etablieren sollten und Dir möglicherweise sehr viel Mehrwert bringt.

3.8 Selbstliebe kann verzeihen: Vergebung lernen

Kränkungen sind extrem verletzend und können sehr quälend sein. Mitunter ruft man sich immer und immer wieder in Erinnerung, was geschehen ist. Man kann sich und auch dem anderen schlecht verzeihen und hängt in Gedankenschleifen – schlimmstenfalls mit Rachegefühlen und unterdrückter Wut. Wir fragen uns ständig das Gleiche*: „Warum habe ich das zugelassen??“,* und: *„Wie konnte er/sie mir das nur antun??“*

KRÄNKUNGEN SIND NUR DANN QUÄLEND, WENN DU SIE NICHT LOSLASSEN KANNST!

Die schlimmen Gefühle, die durch diese Gedanken entstehen, haben allerdings nur wir selbst – wir fühlen sie – der andere merkt ja nichts davon. Es kann so weit gehen, dass Du körperliche Reaktionen hast.

Wer sich derart von seinen Gefühlen bestimmt fühlt, schafft es kaum, sich selbst zu lieben, da er mit seinem Bewusstsein im Außen ist. Ich möchte Dir wirklich ans Herz legen, Dein Herz zu öffnen, um mit der Situation in Frieden zu kommen.

Denn in Frieden mit etwas kommen, das heißt loslassen. Erst wenn ich loslasse, bin ich frei für das, was kommt. Für eine Zukunft. Für neue, schönere Erfahrungen. Wir möchten eigentlich den anderen mit den negativen Gefühlen bestrafen, bestrafen aber doch nur uns selbst. Denn die Gefühle leben einzig in uns, vergiften uns, unseren Geist und Körper.

Tritt ein wenig von dem Erlebten und von Dir zurück und versuche einmal, Dir einen Überblick zu verschaffen – aus der Vogelperspektive, um die schlimmen Gefühle etwas abzumildern.

Frag Dich ganz ehrlich, was Deine Beteiligung an dem Erlebnis war. Die Fragen gehen hier an eine erwachsene Person, an Erlebnisse, die den Erwachsenen betreffen. Ich weiß, dass es tiefe Verletzungen aus der Kindheit gibt, die so nicht zu heilen sind.

Hier bräuchte es einen Experten, der Dich an die Hand nimmt und die Schritte der Heilung mit Dir geht, damit Du die Chance hast, Traumata zu verarbeiten.

- Was hast Du dazu beigetragen?
- Was gibt es für Dich daraus zu lernen?
- Was kannst Du beim nächsten Mal besser machen?

Ich möchte nochmals betonen: Selbstverständlich ist es etwas anderes, ob ich als Kind schlimme Erfahrungen mache oder als Erwachsener. Traumata, die in der Kindheit entstehen, können häufig nur mit professioneller Hilfe gelöst werden und es braucht positive Erlebnisse, damit sich der verletzte Mensch überhaupt wieder öffnen und vertrauen kann.

Wovon ich spreche, das sind eher Grenzüberschreitungen, die mir als Erwachsener widerfahren. Hier geben wir oft dem anderen die alleinige Schuld oder können oft zumindest nicht verzeihen. Die Gedanken kreisen immer wieder um die gleichen Ereignisse, sodass sich die Gefühle eher noch verstärken. Wer diese Verzweiflung kennt, weiß, dass die Gefühle nicht angenehm sind und eher lähmen als beflügeln.

Ein Loslassen dieser Gefühle ist wichtig, denn solange wir dem anderen die ganze Schuld geben, der der Bösewicht ist, sind wir das Opfer. Es geht keinesfalls darum, schlimme Handlungen anderer zu rechtfertigen. Doch es ist wichtig, Frieden zu schließen in mir selbst.

Denn Gefühle wie Hass, Ohnmacht, Wut, Verzweiflung oder Vorwürfe sind die schlechteste Voraussetzung für ein glückliches, freies Leben. Denn wenn wir Opfer sind, können wir schwerlich etwas verändern. Doch, sobald wir uns daraus erheben und sehen, dass wir aktiv etwas tun können, haben wir die Macht, uns zu verändern.

Und: Der andere hat wahrscheinlich auch nur so gehandelt, weil er nicht anders konnte. Ich will damit nichts beschönigen – möglicherweise bist Du sehr verletzt worden. Doch es geht im Leben nicht darum, keine Verletzungen mehr zu erfahren – das ist nicht möglich, denn wir können nur einen Menschen auf der Welt kontrollieren: uns selbst.

Immer und immer wieder werden Interessen kollidieren, werden andere Menschen uns Schlimmes zufügen, dagegen gibt es leider keine Versicherung. Doch der Umgang damit kann sich mit innerer Stärke wandeln. Und wir können zukünftig dafür sorgen, dass wir tapfer Grenzen ziehen. Ich möchte nochmals betonen, dass es im Fall von Kindern selbstverständlich etwas anders aussieht. Handlungen gegen Kinder sind natürlich durch nichts zu entschuldigen.

Es wird nie so sein, dass das Verhalten, die Wünsche und Ziele zweier Menschen immer Hand in Hand gehen. Allein dadurch entstehen Verletzungen. Das Problem, das hier entsteht, ist, dass wir zu häufig erwarten, dass der andere sich so verhalten soll, wie wir es als richtig erachten. Mit all diesen Gefühlen zurechtzukommen und erwachsen agieren zu können, statt ständig auf die Handlungen anderer reagieren zu müssen, ist emotionale Intelligenz.

3.8.1 Briefe schreiben

Wenn Du es also schaffst zu verzeihen, wirst Du mehr in Frieden kommen und wieder Ruhe finden. Das ist keine Schwäche – sondern Stärke. Eine gute Möglichkeit für den Umgang mit Verletzungen ist es, Briefe zu schreiben, *ohne sie abzusenden.* Einmal alles aussprechen und dann die Zettel verbrennen oder zerreißen. Das empfehle ich auch meinen Klienten und habe damit gute Erfolge.

Beziehungen können so wichtig sein, dass sie die anderen Ebenen des Lebens extrem beeinflussen. Beziehungen bedeuten für jeden von uns etwas anderes. Ebenso wie die Werte sind sie für den einen von uns Kraftquelle, für den nächsten Harmonie, Tiefe, Lebenssinn, Ort, wo ich Schwäche zeigen darf, Heimat und so weiter.

Oft werden wir von Menschen getrennt, durch Tod oder auch Trennung, und es fällt danach schwer, neue Beziehungen einzugehen oder aufrechtzuerhalten. Oder wir wurden verletzt und kommen nicht mit dieser Person ins Reine.

Die Frage ist hier: Wurde alles Wichtige gesagt und getan, um mit der Beziehung ins Reine zu kommen? Egal ob jemand verstorben ist oder ob ich nicht mehr mit ihm kommunizieren kann oder möchte – ich kann in jeder Zeit und an jedem Ort auch nachträglich Beziehungen heilen und klären. Eine einfache, wirkungsvolle Form ist hier der Brief.

Durch das Schreiben von Briefen, das Aussprechen von Wünschen, Sehnsüchten, Vorwürfen, Ansprüchen können wir diese Anteile in uns integrieren und somit auch loslassen und frei werden.

Wer an Wünschen festhält, ebenso wie an Erwartungen oder Forderungen, der wird es schwer haben, liebevolle Beziehungen aufzubauen.

Zunächst gilt es herauszufinden, an wen der Brief adressiert werden soll. Der Brief muss nicht an einem Tag geschrieben werden – es können auch mehrere Adressaten sein.

Fragen, die hilfreich sind:

- Wer in Deinem Leben ist besonders stark mit Dir verbunden oder war es?
- Wen liebst Du besonders?
- Mit wem hast oder hattest Du einen Konflikt, der noch nicht geklärt ist?
- Von wem möchtest oder solltest Du Dich besser trennen?
- Bei wem fühlst Du noch keine Versöhnung?

Du kannst Dich vor dem Schreiben in Meditation begeben und Dir vorstellen, wie die Person aussieht, wie sie redet und sich bewegt.

Weitere Fragen, die Du Dir stellen kannst:

- Was bedeutet mir dieser Mensch?
- Was habe ich von ihm gelernt?
- Was hat er mir gegeben?
- Wo hat er mich verletzt?
- Was habe ich erwartet?
- Was habe ich nie bekommen?
- Wo wurde ich eingeschränkt oder schlecht behandelt?
- Was habe ich gelernt?
- Wofür möchte ich mich bedanken?
- Was möchte ich sonst noch mitteilen?

Die Fragen sollen nur Anregungen sein. Jede Situation, die erlebt wurde, ist sehr individuell, speziell und auch anders gefärbt.

Vor dem Schreiben des Briefes ist Dir vielleicht noch nicht klar, was genau das Resümee sein wird – das ist nicht schlimm. Wenn der Brief geschrieben ist, geht es um einen neuen Status quo. Was hat sich verändert? Wie fühlt sich die Beziehung jetzt an? Ist es jetzt einfacher zu vergeben?

VERGEBUNG IST EIN WEG IN DIE EMOTIONALE FREIHEIT.

Du reflektierst am Ende die „neue“ Beziehung. Eventuell bietet es sich an, weitere Briefe zu schreiben.

3.8.2 Ho'oponopono

Eine alte Hawaiianische Methode ist das Ho'oponopono. „Die Wortsilbe Ho'o enthält die Bedeutung „etwas tun", pono bedeutet „etwas ausgleichen", in „Harmonie bringen", und „etwas korrigieren", die Verdopplung der Silben, pono pono bzw. ponopono führt auf eine intensivere Vorgehensweise hin, somit hin zur „Vollkommenheit"."

Es ist ein Ritual, das dazu dient, Schuldgefühle, Sorgen, Zweifel und vor allem Ungerechtigkeiten aufzulösen. Damit Du wieder lieben kannst und Liebe zulassen kannst, denn dann erst bist Du frei. Ich notiere Dir hier die Kurzform.

Es gibt eine sehr lange, komplizierte Variante, die Du am besten mit einem Mentor durchführst. Doch auch die kurzen Sätze zur Vergebung haben es in sich.

Du kannst sie für jede Sache, die Dir widerfahren ist, mit jedem Menschen anwenden, am besten mehrmals oder täglich. Auch die Glaubenssätze, die Du hast, kannst Du einzeln damit bearbeiten.

Dies ist die erste Variante der kurzen Formeln:

Es tut mir leid.

Bitte verzeih mir.

Ich liebe Dich.

Ich danke Dir.

Die zweite Variante der kurzen Formeln ist:

Ich liebe Dich Gott.

Es tut mir leid, lieber Gott.

Ich vergebe und verzeihe mir meine Fehler, lieber Gott.

Ich danke für die Möglichkeit loszulassen, lieber Gott.

Ich liebe mich und Dich, lieber Gott.

3.8.3 Fokus und Dankbarkeit – Spiegelübungen

Gerade Frauen haben ja bekanntlich große Probleme mit ihrem Körper. Unser Körper speichert alles ab: Jedes Gefühl, jeder Gedanke wird festgehalten in den Zellen.

Selbst Menschen, die offensichtlich toll aussehen, von anderen bewundert werden, sprechen häufig nicht gut mit ihrem Körper. Vor dem Spiegel werden wir uns selbst gegenüber leider sehr oft beleidigend, herablassend oder ungerecht: Wir geben uns am laufenden Band verbale Ohrfeigen.

Immer, wenn Du vor dem Spiegel stehst und etwas an Dir auszusetzen hast, stoppe sofort diese Gedanken. Lenke Deine Aufmerksamkeit auf etwas, was Dir an Deinem Körper gefällt. Sage Deinem Körper so oft wie es geht, wie dankbar Du ihm bist. Wenn Du Dir nämlich klar machst, wie sehr er Dir dient, wie nützlich er ist, wie weit Dich jeden Tag Deine Füße tragen und dass Du ohne ihn nichts machen könntest, dann wird schnell klar, wie wichtig der Körper für uns ist und wie wichtig es ist, ihn zu achten, ihm dankbar zu sein und ihn zu pflegen.

Deine Haltung zu Deinem Körper und Dein Körpergefühl verbessern sich automatisch mit einem besseren Selbstbewusstsein, einem besseren Selbstvertrauen und steigender Selbstliebe. Schönheit ist nichts, was objektiv ist. Kein Baum gleicht dem anderen, jeder Hund sieht anders aus, es gibt keine Blumen, die genau gleich aussehen, nur wir Menschen streben immer nach dieser Einförmigkeit, weil wir vergleichen. Nichts ist ungerechter als das Vergleichen und nichts macht uns unglücklicher.

Der Wunsch, sich anzugleichen, entsteht immer nur aus dem Mangel heraus, dem Vergleichen und dem Gefühl, das wir etwas nicht haben, was der andere hat. Dieses Gefühl entspringt unseren Gedanken und Glaubenssätzen. Die Gedanken können wir steuern! Auch hier gilt es, sich zu verzeihen. Hier eignet sich wunderbar die hawaiianische Vergebungsübung, die ich im *vorigen Kapitel* vorgestellt habe. Du kannst sie auch an Deinem Körper anwenden. Und: Kannst Du Komplimente annehmen?

3.8.4 Das Loslass-Ritual

Loslassen ist wichtig, um frei zu sein. Das gilt auch für den Körper und unsere Gedanken, die wir über ihn hegen. Du kannst es wunderbar anwenden, um die Verletzung an der Körperstelle, die Du an Deinem Körper beschimpfst und extrem negativ bewertest, zu heilen.

Nimm‘ Dir ein wenig Zeit, 10–15 Minuten, und stelle Dich entweder mit Kleidern oder (wenn Du Dich traust) nackt vor einen großen Spiegel. Schau Dich genau an und achte auf die Stellen, die Du sonst immer beschimpfst.

Lege eine oder beide Hände auf diese Stellen. Vielleicht ist es der Bauch, der Po oder die Oberschenkel. Du kannst Dich auch liebevoll auf Deinen ganzen Körper fokussieren.

Atme tief ein und aus, spüre in Deinen Körper hinein. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Und dann kannst Du die folgenden Worte sprechen, die Du schon kennengelernt hast:

Es tut mir leid.

Bitte verzeih mir.

Ich liebe Dich.

Ich danke Dir.

Dieses Mantra kannst Du so lange sprechen, bis Du eine Erleichterung verspürst, bis sich etwas verändert.

3.8.5 Natur statt Medien

Du hast das Gefühl, eine Diät wäre sinnvoll? Die Diät, die wirklich sinnvoll ist, ist die Medien-Diät. Stoppe das Fernsehen, die Serien, Zeitschriften, Instagram, alles, wo vermeintlich schöne Körper zu sehen sind. Körper, die nicht natürlich sind, sondern aufpoliert, um Dir etwas zu verkaufen.

Gehe mehr in die Natur, verbinde Dich mit Menschen, denen innere Werte wichtig sind, genieße Aktivitäten mit naturverbundenen Menschen, die Dich wieder mehr zu Dir selbst bringen.

3.8.6 Lächeln

Nicht nur der Körper reagiert auf unsere Gedanken und Gefühle. Andersherum werden Gefühle und Gedanken auch durch die Körperhaltung beeinflusst. Die einfachste Methode, um sofort in gute Laune, ein besseres Gefühl auch für Dich selbst zu kommen ist *das Lächeln*. Wenn Dir nicht zum Lächeln zumute ist: Nimm Dir einen (sauberen) Stift/Bleistift, halte ihn quer vor den Mund und nimm ihn dann zwischen die Zähne, ohne dass die Lippen den Stift berühren. Du kannst nicht anders, als zu lächeln. Das löst direkt Glückshormone aus, denn der Körper reagiert auf Deine Gedanken und Gefühle und umgekehrt funktioniert dies ebenso. Die Gefühle und Hormone reagieren auf Deine Körperhaltung oder Deinen Gesichtsausdruck.

LÄCHELN – DIE SOFORT-GLÜCKLICH-METHODE.

Wenn Du Dich auf diese Weise (mit oder ohne Stift) jeden Morgen anlächelst, dann wird sich definitiv etwas in Deinen Gefühlen und Deiner inneren Haltung verändern! Es ist ein ganz anderer Start in den Tag, wenn Du ihn mit einem Lächeln und einem guten Gefühl beginnst.

3.9 Selbstliebe heißt Grenzen setzen: Nein-Sagen

Fällt es Dir schwer, ‚Nein' zu sagen? Ein ‚Ja' zu Dir selbst ist im Grunde immer ein ‚Nein' zu jemand anderem. Bzw. ist oft ein ‚Ja' zu jemand anderem häufig ein ‚Nein' zu Dir.

Etwas abzulehnen kann sehr schwerfallen, wenn man darauf trainiert wurde, zu gefallen und nichts falsch machen zu dürfen.

Ein ‚Ja' ist etwas Gutes, wenn Du dadurch neue Chancen wahrnimmst. Wenn Dein ‚Ja' Dich dazu bringt, etwas Schönes zu unternehmen, dann ist das wundervoll.

Wenn Du Dich durch Dein ständiges ‚Ja-Sagen' jedoch überforderst, anderen zu viel hilfst, zu viel allein machst, nie etwas bekommt, wenn Du Dich auslaugst und zu wenig zurückbekommst, dann wird es Zeit, das ‚Ja-Sagen' zu überdenken.

Gehörst Du zu den Menschen, die sehr häufig ‚Ja' sagen, jedoch eigentlich lieber ‚Nein' gesagt hätten, dann führt das auf Dauer zu Stress. Wie oft sagen wir ‚Ja' zu Beziehungen, die uns gar nicht liegen, zu Sex, der uns nicht gefällt, zu Gefälligkeiten, für die wir im Grunde keine Zeit haben.

3.9.1 Loyalität und Authentizität

Jedes ‚falsche Ja' sorgt dafür, dass wir uns selbst gegenüber nicht loyal sind. Jemand, der nicht gut mit sich umgeht und seine eigenen Ressourcen nicht achtet, leidet früher oder später unter einer geringen Selbstachtung.

Hier untergraben wir jedes Mal ein Stückchen unserer Lebendigkeit, denn unsere Wünsche, Sehnsüchte, Bedürfnisse und vor allem unsere Freiheit leiden unter unserem Nein zu uns selbst.

Man beginnt hier, sich zu verbiegen, eine Maske aufzusetzen. Die Sinnhaftigkeit, die Fülle des Lebens, die Freude geht dadurch verloren. Wir powern uns aus und fühlen uns leer und ausgebrannt.

DENK DRAN: EIN NEIN ZU ANDEREN
IST EIN JA ZU DIR SELBST!

Wenn wir zu oft ‚Ja' sagen, obwohl wir ‚Nein' spüren, dann fühlen wir häufig nicht mehr, was wir tatsächlich wollen. Wir verlernen es, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen. Es fällt uns schwer, Entscheidungen zu treffen und unsere ‚innere Stimme' zu hören.

Dann ist es gut, wieder zu Dir und Deiner inneren Weisheit zu finden. Die gibt es noch, denn sie kann nicht verloren gehen. Wie kannst Du sie wiedererlangen? Stell Dir vor, wie sich ein ‚Ja' in Situationen anfühlt, in denen Du voller Inbrunst sagen kannst: *„Ja, ich will*!"

Spüre mal hinein, wo und wie Du das ‚Ja' fühlst. Das Gleiche machst Du mit einem ‚Nein'. Wo und wann und wie fühlst Du ein ‚Nein'? Du kannst zur Situation zurückgehen, wo ein ‚Nein' sehr deutlich war. Wie hast Du Dich dabei gefühlt?

3.9.2 Gründe für zu viele Jas und der Selbstwert

Keine Grenzen ziehen können, warum machen wir das? Wozu dient das? Sind wir egoistisch, wenn wir Nein sagen? Sind wir dann schlechte Menschen? Nicht selten werden wir emotional erpresst, häufig schon als Kinder.

Wir werden nur liebgehabt, wenn … Es gibt Bedingungen, die festlegen, wann wir es wert sind, geliebt zu werden und wann nicht. Unser Verhalten und auch wie wir mit anderen Menschen sprechen, ist erlernt, von unserem „Betreuungspersonal" antrainiert. Wir machen dadurch die Erfahrung, dass man sich Liebe verdienen muss.

WOZU HAT DIR DEIN JA-SAGEN GEDIENT?

Wir re-agieren auf Situationen, statt aktiv zu agieren. Meist führen uns die Angst und die Sorgen. Ausprägungen gibt es hier viele. Die Angst zurückzubleiben, keine Liebe zu erhalten, wertlos zu sein oder auch Existenzängste, wenn wir uns nicht anpassen.

Echte Freiheit bedeutet, sich nicht von den Bedürfnissen anderer abhängig zu machen und das Wagnis einzugehen, zu sich selbst zu stehen. Dieser geringe Wert, den man sich in solchen Situationen selbst gibt, sorgt dafür, dass man alles tun würde, um den anderen zufrieden zu stellen. Denn der andere steht über dem eigenen Platz und hat augenscheinlich Macht über einen selbst.

Dem anderen helfen, um etwas von seinem Glanz abbekommen zu können oder um in seiner Gunst zu stehen, könnten hier Motive sein. Aus solchen Situationen kommt man heraus, indem man wieder in die Selbstverantwortung kommt. Übernimm Verantwortung für Dein Leben, denn nur so ist es möglich, sich aus Abhängigkeiten zu befreien. Und Menschen mit geringem Selbstwert ziehen Menschen an, die andere Menschen gerne ausnutzen. Denn genau dort finden sie die Hilfe, da ja das Gegenüber nicht Nein sagen kann. Du bist also mitverantwortlich an dem Dilemma, auch wenn das eine harte Erkenntnis ist – es ist wichtig das zu verstehen. Jemand, der keine Entscheidungen trifft, wird meist nach den Regeln anderer leben.

3.9.3 Strategien zum gesunden Nein

Ich stelle Dir im Folgenden einige Strategien vor, mit denen Du es schaffen kannst, leichter Nein zu sagen.

Strategie 1

Wenn es Dir jetzt schwerfällt, ein klares Nein auszudrücken, dann nimm Dir einen Moment Zeit, wenn Dich jemand fragt, bevor Du antwortest. Setze Dich nicht unter Druck – lass Dir die Zeit, die Du brauchst.

Beispielsweise fragt Dich eine Freundin, ob Du helfen kannst, ihre Buchführung am Wochenende zu sortieren. Nimm Dir die Zeit, um abzuwägen, was Dir wirklich wichtig und auch möglich ist.

Möchtest Du das? Oder hast Du eigentlich etwas anderes vor oder brauchst Ruhe? Antworte nicht sofort. Du hast das Recht, die Antwort aufzuschieben, bis Du Dir sicher bist, dass Du nicht aus einer alten Gewohnheit heraus handelst.

Strategie 2

Du kannst noch eine Alternative anbieten, wenn Du trotz allem das Gefühl hast, helfen zu „müssen“.

- Es gibt einen ganz günstigen Dienst für Steuerhilfe.
- Bei xy ... im Internet gibt es ein ganz tolles Programm.
- Ich mache Dir gern einen moderaten Preis, sodass Du mich regulär buchen kannst.
- Frag doch mal den Nachbarn, ich glaube, der hat Zeit.

Strategie 3

Finde zunächst einen Satz, der erst einmal wertschätzt, denn es ist auch wichtig, *wie* Du etwas formulierst. Zum Beispiel:

- Schön, dass Du mich fragst.
- Toll, dass Dir meine Hilfe am Herzen liegt.
- Das ist lieb von Dir, dass Du dabei an mich denkst.
- Ich weiß es sehr zu schätzen, dass Du mich für so kompetent hältst.

Normalerweise würdest Du jetzt vielleicht Ausflüchte suchen – *„Mein Mann und ich sind das ganze Wochenende unterwegs.“, „Meine Mutter ist krank*“, und so weiter. Wenn Du Dir vorher Sätze überlegst, die Du anwenden kannst, hast Du es nicht mehr nötig, nach Ausflüchten zu suchen.

Strategie 4

Nach der Wertschätzung geht es weiter, denn Vertrauen in Dich selbst bekommst Du, wenn Du Rechtfertigungen und Ausreden sein lässt und ehrlicher wirst. Das erfordert ein wenig Kreativität. Wenn Du zu Dir selbst und Deinen Bedürfnissen stehst, dann werden andere es auch tun.

- Ich biete keine kostenlose Unterstützung in meinem Beruf mehr an.
- Ich arbeite an den Wochenenden nicht mehr.
- Ich nutze die Zeit an den Wochenenden grundsätzlich nur für schöne Dinge.

Übe diese Technik ein paar Mal, auch vor dem Spiegel. Je mehr Du die Texte für Dich zunächst auswendig parat hast, desto weniger kommst Du bei einem Nein ins Stolpern. Übe erst mit anderen Menschen mit kleinen unwichtigen Dingen, sodass Du direkt Erfolgserlebnisse hast.

Nutze Deine Gefühle und Werte:

- Meine freie Zeit zur Erholung an den Wochenenden ist mir ganz wichtig.
- Ich möchte Arbeit und Freundschaft trennen.
- Meine Erholung steht für mich an erster Stelle, daher kann ich Dir nur einen gemeinsamen Spaziergang anbieten.

Die *GFK – Gewaltfreie Kommunikation* ist übrigens ein toller Ansatz! Hier lernst Du, zu kommunizieren, ohne den anderen unter Druck zu setzen und ohne Deinem Gegenüber Vorwürfe zu machen. Es geht um eine klare Kommunikation mit dem Ausdruck Deiner Werte.

Vielleicht glaubst Du, dass Du oft nicht die Alternative hast, Nein zu sagen – vor allem beruflich. Doch ich kann Dir aus Erfahrung sagen, dass Dein Ja Dich möglicherweise irgendwann draufzahlen lässt und Du genau das bekommst, was Du eigentlich vermeiden wolltest.

Natürlich dürfen wir alle auch ab und zu Ja sagen – wenn es passt. Anfänglich finden es vielleicht Personen im Umfeld befremdlich, wenn Du beginnst, ‚Nein' zu sagen. Es ist wie alles im Leben ein Lernprozess. Für Dich und für Dein Umfeld ebenfalls.

Die Frage ist: Wie frei möchtest Du sein und wie viel Verantwortung für Dich selbst bist Du bereit, zu übernehmen?

Fällt es Dir schwer, Dir die obigen Strategien zu merken? Denn wenn Du mit einer Bitte überrumpelt wirst, fällt Dir vielleicht nicht sofort die passende Strategie ein. Denke einfach an INA – dann läuft Deine Rede automatisch ab. Ich erkläre Dir, was dies bedeutet.

Das INA-Modell von Buchenau:

I = Interesse haben

N = Nein sagen

A = Alternativen zeigen

Folgendermaßen ist der Ablauf:

Du hörst Dir erst einmal an, was der andere möchte und zeigst, dass Du Dich „geehrt“ fühlst. Danach kommt erst Dein Nein. Es verbunden mit der Dankbarkeit, dass Du der oder die Erwählte bist, dass man Dir vertraut und Du die Kompetenz hättest, zu helfen.

Du kannst auch verlauten lassen, dass Du durchaus begreifst, dass der andere in einer großen Herausforderung steckt, also Stress hat. Du sagst, dass Du verstehst, dass er diese Herausforderung, die sehr groß ist, allein unmöglich schaffen kann und dass er dringend Hilfe braucht. Somit fühlt der andere sich in seiner Not gesehen.

Da er so bedürftig ist, kannst Du Deine ernsthafte Anteilnahme unterstreichen, indem Du ihm hilfst, eine andere Lösung zu finden, eine Alternative. Dies sollte jedoch nur eine kurze Idee sein, die Du ihm anbietest, wenn Dir dazu etwas einfällt.

Ich wünsche Dir viel Erfolg beim Nein-Sagen!

3.10 Selbstliebe heißt Fühlen: Ängste & Gefühle transformieren

Dem Thema Angst widme ich ein ganzes Buch: *„Angst und Panikattacken endlich zum Teufel jagen“*, da dieses Thema ungeheure Ausmaße annehmen kann. Hier in diesem Buch liegt der Fokus auf unserer Liebe, daher gehe ich nur kurz darauf ein.

3.10.1 Ängste

Ängste lohnen sich immer anzusehen, denn sie können die größte Blockade in unserem Leben sein. Sie liegen oft tief versteckt unter unseren Emotionen, z. B. unter der Eifersucht (Angst, verlassen zu werden), unter dem Neid (Angst, nicht genug zu haben), unter der Aggression (Angst, die Kontrolle zu verlieren). Im Ursprung ist eine Angst auch erst einmal etwas Gutes, da sie uns warnen möchte, damit wir uns nicht in Gefahr begeben. Doch kann die Angst zu einem Selbstläufer werden – und das ist dann nicht mehr gesund.

Die Angst, jemanden zu verletzen, lässt uns sehr häufig zurückstecken, denn wie schrecklich wäre das, wenn jemand wegen uns leiden muss? Oder wenn ich jemanden verletze, wie könnte ich dann diese unangenehme Konfrontation aushalten? Gedanken, die hier häufig auftauchen, sind, die Situation nicht aushalten zu können, die Diskussionen nicht austragen zu wollen. Wir gehen in eine Abwehrhaltung, da wir nicht der Bösewicht sein wollen. Die Angst, nicht dazugehören zu dürfen oder abgewiesen zu werden, ist in Gruppen, aber auch Vereinen oder Beziehungen häufig akut. Nicht dazugehören – einfach schrecklich die Vorstellung! Das alles hat mit dem vorigen Thema zu tun, dem Grenzen ziehen.

LASS DIR KEINE RATSCHLÄGE VON DEINER ANGST GEBEN!

Die Angst, dass eine Chance nie wiederkommt und uns die Felle davonschwimmen, lässt uns oft hektisch und unüberlegt ‚Ja‘ sagen. Ebenso wie die Sorgen, etwas zu verpassen. Wir laufen mit, obwohl uns nicht danach ist, tun Dinge, die die Angst uns diktiert.

3.10.2 Drei Schritte aus der Angst

Es gibt ein paar einfache Schritte, um nicht mit der Angst im Gespräch Entscheidungen treffen zu müssen, sondern sich erst davon zu lösen.

Wie entsteht überhaupt die Angst? Angst ist ein Gefühl – ‚nur' ein Gefühl. Das ist eine Tatsache, die wir uns leider nicht immer bewusst machen. Hast Du Dir schon einmal konkret die Frage gestellt: Was macht die Angst mit mir? Woher kommt sie?

Etwas, was allen Menschen geschieht, wenn sie ängstlich sind, ist, dass sie entweder an Folgen und Konsequenzen denken oder, dass sie sich Sorgen machen. Das „sich Sorgen machen" sorgt dafür, dass man sich in der Zukunft befindet, weil man sich vor Dingen fürchtet, die eintreffen könnten. Die Phantasie macht sich selbstständig.

In die andere Richtung reist man in die Vergangenheit. Man vergleicht das, was gerade passiert, mit Dingen oder Erlebnissen aus der Vergangenheit. Das bedeutet konkret: In Momenten der Angst sind wir meist nicht in der Gegenwart.

Dort bist Du, wenn Du angstvollen Gedanken nachgehst, am allerwenigsten! Das wäre nicht so schlimm, wenn Du in der Vergangenheit oder Zukunft handeln könntest – doch das Handeln, die Selbstwirksamkeit, die ist HIER und JETZT. Nur jetzt, in diesem Moment ist es möglich, zu leben.

Nicht umsonst gibt es zig Übungen, um ins Hier und Jetzt zu kommen. Den Moment zu genießen und Lebensfreude zu fühlen, sich aus Depressionen zu befreien, das ist der Sinn von Achtsamkeitsübungen. Hier, in diesem Augenblick anzukommen, Dich selbst hier wahrzunehmen, an dem Ort und in der Zeit, wo Du Dich gerade aufhältst, nimmt die Angst.

Angst entfernt Dich leider immer automatisch von Dir selbst und Deinen Möglichkeiten. Du bist im Moment der Angst meist außer Dir, doch die Stärke, die Du brauchst, findest Du immer im Augenblick des Jetzt.

Der erste Schritt: Um aus der Angst herauszukommen, ist Deine Entscheidung essentiell, in die Veränderung zu gehen. Es braucht immer erst eine konkrete Entscheidung, sich der Situation nicht wie ein Opfer

unterzuordnen, sondern sich nach Lösungen umzusehen. Du signalisierst Dir selbst so, dass etwas anderes als das, was gerade vermeintlich geschieht, möglich ist.

Der zweite Schritt ist: Vertraue Dir. Vertraue Dir, dass Du die Kraft hast, Dich aus diesen Fesseln der Angst oder generell aus negativen Gefühlen zu befreien. Du kannst das! Andere haben es schon geschafft und Du kannst es auch.

Der dritte Schritt ist: Komm aktiv wieder in die Gegenwart, ins Hier und Jetzt, werde wieder handlungsfähig. Die Angst macht eng und klein – doch Lösungen entstehen nicht in kleinen, engen, verkrampften Haltungen.

Um wieder in Deinen Körper hineinzukommen, ist es wichtig, Dir klarzumachen, wo Dich gerade befindest. Dafür benutzt Du alle Sinne. Was fühlst Du, wo bist Du, was siehst und hörst Du?

3.10.3 Die 5-4-3-2-1-Übung

Aus der Traumatherapie eignet sich hier sehr gut die 5-4-3-2-1-Übung von Yvonne Dolan. Dies ist eine Pendelübung, in der Du auf die Außenwelt achtest und dann wieder in Deinen Körper hineinspürst. Du pendelst mit Deiner Aufmerksamkeit hin und her, um Deinen Körper wieder besser spüren zu können. Du wirst achtsamer.

Du machst sie mit geöffneten Augen und holst Dich wirklich aus Deinem Gedankennebel. Sollten andere Methoden wie Muskelentspannung, autogenes Training etc. nicht helfen, dann bist Du hiermit genau richtig, um negative Gedanken sofort zu stoppen. Diese Übung hilft auch, um besser Einschlafen zu können, falls Du hier Probleme haben solltest. Ich zeige sie Dir hier gleich.

Setze oder stelle Dich bequem hin. Du kannst diese Übung, wenn es Dir lieber ist, auch beim Spaziergehen anwenden. Das ist immer dann sinnvoll, wenn Du merkst, dass Deine Gedanken sich ständig woanders aufhalten, als Du es möchtest.

Du nutzt jetzt ganz konkret Deine Sinne.

Es geht um Dein Sehen, Hören, Spüren. Was siehst Du im Raum, welche Geräusche hörst Du? Welche Farben hat der Raum? Höre ich Autos draußen? Welche Farben befinden sich im Raum, welche Formen?

Und dann gehst Du in Deinen Körper. Was spüre ich? Was ist unter meinem Po, während ich sitze? Wie fühlen sich meine Schultern an?

Du machst insgesamt 5 Runden mit Deinen Sinnen. In der ersten Runde nimmst Du 5 Dinge wahr, in der zweiten Runde dann 4 Dinge und so weiter.

5 Dinge: Ich sehe ... 5-mal: Ich höre ... 5-mal: Ich spüre ...

4 Dinge: Ich sehe ... 4-mal: Ich höre … 4-mal: Ich spüre ...

3 Dinge: Ich sehe ... 3-mal: Ich höre … 3-mal: Ich spüre ...

2 Dinge: Ich sehe ... 2-mal: Ich höre … 2-mal: Ich spüre ...

Am Ende kannst Du noch mehrmals eine Sache spüren/sehen:

1 Sache: Ich sehe ... 1-mal: Ich höre ... 1-mal: Ich spüre ...

Es ist nicht schlimm, wenn Du häufig die gleichen Dinge benennst. Es kommt auf die Achtsamkeit an, es geht darum, Deinen Fokus auf Dich und die Umgebung zu lenken, damit Du Dich selbst aus der Zukunft oder der Vergangenheit herausholst.

Danach kannst Du, wie nach anderen Entspannungsübungen auch, Dich wieder „zurückbeamen“, zum Beispiel in dem Du von 1–3 zählst und sagst: Und bei 3 bin ich frisch, klar und wach wieder hier im Raum.

3.10.4 Gefühle annehmen und transformieren

Wir werden negative Gefühle nicht aus unserem Leben verbannen können. Hole Dich aktiv raus aus einer negativen Stimmung, aktiviere Deinen Selbsterhaltungstrieb.

Gefühle sind wichtig, weil sie zum einen Wegweiser sind für die Dinge, die wir wollen oder die wir nicht wollen. Sollte sich ein Partner zum Beispiel von Dir trennen, dann weißt Du genau, wie und was Du beim nächsten Mal anders haben möchtest.

Hier ist Dein Wachstumspotential. Bist Du wütend, dann hast Du vielleicht keine klare Grenze gezogen. Bist Du eifersüchtig, dann geht es darum, dass Du Deinen Selbstwert stärkst, um Deine Angst, verlassen zu werden zu überwinden und Du möchtest Dich sicherer fühlen. Jedes Gefühl ist wichtig und ein Hinweis.

Der Trick ist, sie als solche wahrzunehmen und uns nicht mit den Gefühlen zu identifizieren. Häufig machen wir uns zum Opfer der Gefühle und das fühlt sich schrecklich an.

GEFÜHLE GEBEN WICHTIGE HINWEISE.

Hier habe ich eine Art Notfall-Übung für Dich, die Du anwenden kannst, wenn ein Gefühl sich übermächtig anfühlt. Liebeskummer ist so ein Gefühl, mit dem viele sich nicht gut anfreunden können.

3.10.5 Notfall-Übung bei starken, negativen Gefühlen

Ich möchte Dich hier unterstützen, raus aus dem Gefühls-Chaos und dem starken negativen Sog zu kommen. Diese Übung kann Dir tatsächlich helfen, akute und negative Gefühle zu harmonisieren.

Es ist oft erst möglich, sich wieder auf das Wichtige im Leben und auf den herrschenden Konflikt bzw. die Lösung der Situation zu konzentrieren, wenn Du Dich etwas besser fühlst. Denn allzu schmerzhafte Gefühle können eine Entwicklung lähmen und verhindern, dass wir offen für Lösungen sind.

Lies bitte erst die Anleitung oder sprich sie Dir auf Band, z. B. auf Dein Smartphone, bevor Du in die Übung gehst.

Für die Übung gehe bitte so vor:

- Suche Dir einen ruhigen Platz und setze Dich bequem hin. Vielleicht brauchst Du eine Decke, ein Kissen.

- Atme dann tief ein, halte den Atem kurz an, atme dann langsam und tief aus.

Wenn Du beim Einatmen, beim Halten und beim Ausatmen mitzählst, dann lenkst Du Deine Gedanken weg von allem Negativen, hin ins Hier und Jetzt. Zähle einfach jedes Einatmen und Ausatmen.

Nun baue eine kleine Variation in die Atmung ein:

- Drehe den Kopf nach links und atme dabei tief ein.
- Während Du den Atem anhältst, stelle Dir Dein Gefühl vor: Wut, Eifersucht, Demütigung, Scham, Groll, Hass, Kränkung, Schmerz.
- Sieh Dich, wie Du an das Gefühl gefesselt bist. Seile, Schnüre, Ketten, was auch immer, halten Dich daran fest. Sieh das richtig als Bild vor Dir.
- Nun drehe den Kopf nach rechts und atme dabei aus, sieh dabei vor Deinem inneren Auge, wie Du die Ketten und Fesseln sprengst und alle negativen Gefühle von Dir abfallen.
- Das negative Bild löst sich im Nebel auf.
- Wiederhole die Übung so lange, bis es besser wird.

Nimm Dir dann Deine **Wohlfühl-Liste** zur Hand, überlege Dir, was Dir immer gutgetan hat und tue Dir etwas Gutes – nur ganz allein für Dich!

Sage Dir dabei bewusst den Satz: *„Ich tue MIR etwas Gutes und genieße es!“*

3.10.6 Weitere Methoden, um Gefühle zu transformieren

Da einem Gefühl immer ein Gedanke vorausgeht, bietet sich hier selbstverständlich auch das Arbeiten mit „The Work“ von *Byron Katie* an. Es ist die Arbeit mit *Glaubenssätzen,* die sehr effektiv ist. Überlege dafür genau, welche Gedanken dieses Gefühl auslösen und komme Dir selbst auf die Schliche. Was hast Du gedacht, dass dieses Gefühl in Dir ausgelöst hat?

Oft möchte ein Gefühl auch „einfach“ nur gefühlt werden. Gefühle, wenn wir sie nicht aus der Opferhaltung herausfühlen, sondern sie als das nehmen, was sie sind, nämlich Gefühle, lassen sich genau erspüren. Sie bleiben dann nicht für ewig, sondern transformieren sich.

Sie kommen meist in Wellen. Das bedeutet: Sie kommen und gehen einige Zeit, bis sie uns zu einem nächsten Gefühl leiten, welches darunter liegt. Die Gefühle sind wie Schichten, durch die man zum eigenen innersten Kern tauchen kann.

Ich arbeite sehr gern mit einem Mix aus den Methoden von *Brandon Bays*, die mit *Anthony Robbins* zusammenarbeitete und intensive Körper- und Gefühlsreisen macht, an deren Ende man einen sehr großen Frieden spürt. Sie hat in ihrem Buch „The Journey: Der Highway zur Seele“ den Prozess der Innenreisen sehr detailliert aufgeschrieben, sodass ihn jeder nachmachen kann, auch ohne eine komplizierte Ausbildung zu machen.

Ebenso empfehlen mag ich hier die Arbeit von *Safi Nidiaye*. Sie beschäftigt sich fast ausschließlich mit dem Thema der Gefühle und schreibt ganz klar, wie wichtig es ist, dass wir uns nicht mit dem Gefühl identifizieren.

Das geht, in dem wir die Geschichte (er hat dies und das gemacht; sie hat jenes getan …; es ist passiert, weil …) von dem Gefühl abtrennen und uns nur auf das Gefühl konzentrieren. Was möchte das Gefühl von uns? Wovor will es uns schützen? Was will es uns sagen, sollten wir tun?

Eine weitere Möglichkeit ist, den Fokus ändern. Indem ich mich auf *etwas anders fokussiere*, wenn ich zu sehr in einem Gefühl gefangen bin, kann ich auch erst einmal Klarheit gewinnen. Ablenkung kann hier sehr hilfreich sein. Dies soll kein Verdrängen sein. Ich kann mich erst einmal beruhigen, etwas Abstand gewinnen und dann mit etwas mehr Klarheit mich dieser

Geschichte widmen.

Häufig findest Du unter Deinen Gefühlen z. B. unterdrückte Wut. Das ist oft der Fall, denn die meisten von uns unterdrücken ihr Gefühl der Wut, denn wir haben nicht gelernt, angemessen mit ihr umzugehen. Wer immer dazu angehalten wurde, artig und brav zu sein, wird seine Wut gar nicht richtig kennengelernt haben. Wut ist etwas, was sofort aus dem Körper heraussollte, denn Wut hat eine immense Kraft und Energie. Im Körper festgehalten kann dieses starke Gefühl ziemlichen Schaden anrichten.

Ich habe für Dich ein paar Ideen wie Du Wut herauslassen könntest, ohne einem anderen Menschen zu schaden:

Du kannst Dir eine längere Autofahrt aussuchen, wo Du einmal so richtig losschreist. Auch in ein Kissen zu schreien oder auf die Decken und Kissen auf dem Bett einzuschlagen, kann Erleichterung bringen. Alles ist gut, womit wir niemandem schaden.

Zum Journaling habe ich schon einiges gesagt. Nutze das Journaling, um Deine Gefühle zu transformieren und zu beruhigen. Es hilft besonders gut abends vor dem Einschlafen, falls Du nicht zur Ruhe kommen kannst. Schreibe alles auf, was nicht in Dein Schlafzimmer gehört und sage Dir, dass Du Dich auch am nächsten Tag noch damit beschäftigen kannst. Oder nutze die klassische Form des Journaling, die ich hier beschrieben habe.

Gefühle wie starke Depressionen gehören in die Hand eines Arztes. Es ist wichtig, dass Du Dir hier professionelle Unterstützung suchst. Auch starke Trauer gehört mitunter in die Hände eines Profis. Es gibt Trauerbegleiter, die ganz wundervolle Arbeit leisten.

3.11 Selbstliebe und Beruf

Häufig sind wir sehr stark konditioniert und haben das Gefühl dafür verloren, was wir richtig gut können und wer wir sind. Es gibt eine recht einfache Methode herauszufinden, was Du gut kannst. Dies ist die sogenannte *Ikigai-Methode*.

Das Wort kommt aus dem Japanischen und beschreibt eine Lebenshaltung. Es geht zusammenfassend um die Lebensfreude eines Menschen, die ja mit der Selbstliebe Hand in Hand geht.

Hier werden Deine Ziele und der Sinn Deines Lebens untersucht, damit Du weißt, wofür genau es sich in Deinem Leben zu leben lohnt. In einem Prozess werden hier verschiedene Fragen gestellt, die Dir helfen, den Sinn Deines Lebens, Deine Lebensaufgabe, Deine Berufung oder/und Deine Potentiale zu entdecken.

Es gibt vier Bereiche von Fragen, die sich allesamt mit den Aufgaben und Fähigkeiten, die Dir gut liegen, beschäftigen. Die Fragen könnten (in dieser oder einer anderen Reihenfolge) lauten:

1. Was kannst Du gut?
2. Wofür wirst Du bezahlt?
3. Was liebst Du?
4. Was braucht die Welt von Dir?

1 = Was sind Hobbys, Talente und weitere Fähigkeiten, die Du hast? Du darfst alles aufschreiben – auch Kleinigkeiten.

2 = Hier geht es um den Beruf, Jobs oder um Aufträge – jetzt oder aus der Vergangenheit.

3 = Was magst Du besonders gern? Was kannst Du machen und machen und machen, ohne dass es Dich anstrengt? Was hast Du als Kind gerne gemacht? Wo liegen Deine Lieblingsbeschäftigungen? Was sind Deine Lieblingsorte oder Ferienorte? Wohin reist Du gern?

4 = Was gibt Deinem Leben einen Sinn? Welche Werte hast Du? Was würde auffallen, wenn Du es nicht tun würdest, und wem würde es auffallen? Was würde geschehen, wenn Du ein paar Wochen verschwinden würdest? Diese Frage hatten wir eingangs schon beleuchtet. Kehre eventuell noch einmal zum Kapitel mit den Werten zurück.

Danach wird eine *Schnittmenge* gesucht. Gemeinsamkeiten aus allen Bereichen, die sich herauskristallisieren und zeigen, wo Du besonders gut bist. Besonders gut gelingt dies auf einem großen Tonpapier.

Gut sind DIN-A3-Bögen, auf denen alles farbig aufgeschrieben werden kann und so ein Blick aus der Vogelperspektive möglich wird. Du hast dann die Möglichkeit, Deine Fähigkeiten völlig neu zu betrachten.

Gehe einmal in Dich und frage Dich, wo eventuell noch limitierende Glaubenssätze sein könnten, die Dich blockieren oder wo Du Dir vielleicht noch nicht erlauben kannst, Fähigkeiten in Deinem Leben Raum zu geben, bei denen Du nicht an Dich selbst glaubst oder Dich nicht traust, Dich zu zeigen.

Oft ist es so, dass uns Freunde sagen, dass wir bestimmte Fähigkeiten haben, die wir an uns selbst noch nicht erkennen können. Es ist gut, dies einmal objektiv zu beobachten und sich mit diesen Fähigkeiten immer mehr zu verbinden.

Diese Arbeit kann auch ein Prozess über einen längeren Zeitraum sein, in dem Du immer wieder kontemplierst und Dich sensibel für Dich selbst und Deine Tätigkeiten im Alltag machst. Häufig kommen uns Fähigkeiten banal vor, da wir sie nicht mehr als Talente, sondern als Selbstverständlichkeiten betrachten.

Es gibt noch viele weiterführende Methoden und Werkzeuge, um sich selbst mehr kennenzulernen. Ich persönlich liebe das ‚Human Design' und die ‚Gene Keys'. Sie sind sehr genau und erlauben es uns, unsere ureigene Persönlichkeit kennenzulernen und zu leben.

Schau auch im Kapitel Grenzen setzen – gerade auf der Arbeit neigen wir dazu, unsere Grenzen überschreiten zu lassen. Die Methode „INA" lässt sich im Beruf gut anwenden!

Kapitel 4

Selbstliebe und Deine Beziehungen

4.1 Gesunde Beziehungen etablieren

Selbstliebe beinhaltet eine gute soziale Kompetenz: Jeder kennt Menschen in seinem Umfeld, die mehr nehmen als geben. Auch wenn es nicht immer so offensichtlich ist. Häufig fühlen wir uns nach einem Treffen mit Freunden mehr ausgelaugt, als das es uns etwas gegeben hätte. Freundschaft und vor allem auch Beziehungen sollten uns Kraft geben und uns stärken.

Wenig gute Freunde, On-off-Beziehungen, das Gefühl, nicht wirklich geliebt zu sein, nicht integriert zu sein, viele Streitigkeiten im Bekanntenkreis, lassen uns häufig Fehler bei anderen Menschen suchen oder über andere Menschen schimpfen. Auch wenn wir uns insgeheim fragen: *„Was stimmt mit mir nicht?“,* sind wir doch meist selten bereit, uns bei der eigenen Nase zu fassen.

Und es geht nicht darum, bei uns selbst nach schlechten Eigenschaften zu suchen, es geht nicht darum, dass wir unmögliche Menschen sind, dass wir nur Fehler haben und nicht liebenswert sind. Nein, ganz im Gegenteil.

Und natürlich wirst Du auch einen Partner finden können und Freunde, auch wenn Du Dich nicht 100 % selbst liebst, Dich nicht respektierst. Doch – irgendwann wirst Du zweifeln – wenn ich so furchtbar bin, und der andere mich liebt – dann kann doch mit dem was nicht stimmen? Du wirst anfangen, die Beziehungen zu sabotieren. Vielleicht hast Du auch jemanden in Dein Leben gelassen, der Dich auch nicht respektiert. Hier liegt also der Hase im Pfeffer.

Willst Du das? Dinge, die Du mit Dir machst, die wirst Du von anderen Menschen gespiegelt bekommen. Denn gute Beziehungen, Freundschaften, ein gesundes Umfeld, das entsteht erst, wenn wir bereit sind, uns selbst zu lieben.

Dies ist zuerst natürlich ein kleiner Aufwand, wir müssen aus unserer Komfortzone heraus und anfangen, zu reflektieren:

- Wo kann ich mich selbst nicht annehmen?
- Was mag ich an mir nicht?
- Wo lasse ich meine Grenzen überschreiten aus Angst, verlassen zu werden?
- Wo habe ich Angst vor Konflikten, weil ich mich wertlos fühle?

Vor allem wenn wir *Angst vor dem Alleinsein* haben, oder noch schlimmer, wenn wir Angst vor der *Einsamkeit* haben*,* dann geschieht es schnell, dass wir uns mit Menschen verbinden, die uns nicht guttun oder die uns sogar ausnutzen. Doch wiegt es das wirklich auf – ein Treffen, bei dem wir uns unwohl fühlen? Interessanterweise geschieht, wenn wir einer Angst nachgeben, etwas aus Angst tun, genau das, was wir eigentlich vermeiden wollten: Wir fühlen uns einsam! Wir fühlen uns unwohl, nicht wirklich gut.

Besonders gemein ist es, an toxischen Menschen zu hängen – wir hängen hier extrem fest, wie an *Konrads Spezialkleber* aus *Pippi Langstrumpf,* wenn wir wenig Selbstliebe haben. Mit dem Kleber konnte Pipi kopfüber unter der Zimmerdecke laufen, ohne wäre sie abgestürzt – und das ist was wir glauben, das passiert, wenn wir diese Menschen verlassen: Wir denken wir stürzen ab.

Dass wir schlecht von Energieräubern loskommen, das ist so etwas wie ein Gesetz. Ich bin sicher, dass Du irgendwie auch weißt, wenn Du es einmal mit sogenannten toxischen Menschen zu tun hast. – Warum ist das Loslassen dennoch so schwer? Obwohl wir wissen, dass uns bestimmte Menschen nicht guttun glauben wir, sie nicht verlassen zu dürfen, nicht verlassen zu können.

Bei toxischen Menschen entsteht so etwas wie ein Suchtfaktor. Es ist am Anfang unheimlich (so schön, dass es schon unheimlich ist) schön, und dann kommen wir nicht mehr davon los. Wir möchten mehr davon. Was uns hier am Leben und Dabeibleiben hält ist, ist die *Hoffnung*. Doch ehrlich: Es wird sich in 99 % der Fälle nicht ändern. Leider habe ich hier

nur die Empfehlung: Reiß‘ es ab wie ein Pflaster. Sei ehrlich zu Dir. Sei mutig. Und wenn nötig: Hol‘ Dir professionelle Hilfe.

TOXISCHE BEZIEHUNGEN HABEN EINEN SUCHTFAKTOR UND MACHEN KRANK.

Dazu kommt folgendes Phänomen: Wir haben das Gefühl, dass wir uns hier abarbeiten können, besonders in solchen Beziehungen hängen wir schnell im *Dramadreieck* fest. Wir wollen helfen, perfekt sein, retten, es besonders machen, wir glauben, wenn wir nur noch mehr lieben, noch besser werden und so weiter – dann klappt es endlich.

Doch das tut es nicht. Vielleicht sind es aber auch Schuldgefühle, die Dich plagen und eine emotionale Erpressung hält Dich beim Partner.

Es gibt Menschen, die uns so unter Druck setzen, dass wir das Gefühl haben, keinen Ausweg zu haben. Auch diese Muster kommen meist aus der Kindheit.

Wir haben meist nicht gelernt, uns selbst zu lieben, da uns allzu lange eingeredet wurde, was an uns alles falsch ist. Wir haben alle wenig positive Vorbilder in Beziehungen.

Schwere Beziehungen sind ein Hinweis darauf, dass es sich hier um eine Beziehung handelt, die ein Muster aus der Kindheit spiegelt. Alles was sich nach Druck, nach Lüge, nach Schwere anfühlt, ist meist so ein Muster.

Gute Beziehungen beginnen in uns selbst. Wir können nicht von anderen Menschen erwarten, dass sie uns glücklich machen. Unsere Gefühle, die entstehen nur in uns und durch uns selbst. Sie beginnen mit unserer Selbstliebe und der Fähigkeit, uns zu reflektieren und die Verantwortung für uns und unsere Gefühle zu übernehmen.

Gibt es Beziehungen oder Freundschaften, die Du verbessern möchtest? Was könntest Du dafür tun? Was an Dir selbst könntest Du verändern, damit diese Beziehungen gesünder, harmonischer, sind, ohne dass Du Dich verbiegst oder Dinge tust, die nicht gut für Dich sind?

Doch jetzt sind wir erwachsen und es geht darum, sich hier Hilfe zu holen, wenn wir es nicht allein schaffen, die Beziehungen – egal ob

Lebenspartner oder Freunde – zu beenden.

Oft ist eine Traumatherapie notwendig oder Psychotherapie, um aus diesen alten Mustern aussteigen zu können, denn dies ist wirklich wie eine Suchterkrankung. Nicht umsonst spricht man von Co-Abhängigkeit.

Wenn Du glaubst, dass Du andere Menschen für Dein Glück brauchst, dann wirst Du auch glauben, dass andere Menschen für Dein Unglück zuständig sind. Doch so ist es nicht.

4.2 Beziehungsprobleme

Als Kind lernen wir bestimmte Muster, meist durch unsere Eltern oder Erziehungspersonen. Wir lernen von den Vorbildern bzw. werden wir geprägt von der Art und Weise, wie wir in frühen Jahren bzw. als Babys Bindungen aufbauen konnten. Die frühkindliche Entwicklung ist einer der Gründe dafür, wie oder ob wir später anderen Menschen Vertrauen schenken können und ob wir offen sind für Auseinandersetzungen.

Sehr bekannt ist die Bindungstheorie von *John Bowlby* und *Mary Ainsworth*. Beide untersuchten die frühe Mutter-Kind-Beziehung und erkannten die Bedeutung für die späteren Bindungen.

Es kann im Kindesalter schnell zu Traumatisierungen kommen, die unsere späteren Bindungen oder die Bindungsfähigkeit negativ beeinflussen. Eltern müssen ihren Kindern eine sichere Basis geben, damit diese später eine Kompetenz im Beziehungsaufbau entwickeln können.

Es geht hier konkret um die Eltern-Kind-Beziehungen und explizit auch um die Eingewöhnung in Kita, Kindergarten oder Krippe. Denn auch diese frühe Trennung kann für ein kleines Kind eine traumatische Erfahrung bedeuten. Zwischen Mutter und Kind gibt es eine Verbindung, die *Bowlby* unsichtbares Band nennt. Trennungen, räumlich oder zeitlich, wenn sie zu lang sind, haben Folgeschäden für das Kind.

Aus ihren Experimenten leiteten sie vier Bindungsstile ab, die ich auf den folgenden Seiten beschreibe.

Typ A

Der **unsichere, vermeidende Typ** wirkt selbstbewusst oder selbstständig, ist es jedoch meist gar nicht. Diese Kinder erkennt man an einer Art Gleichgültigkeit, sodass keine Freude erkennbar ist, wenn z. B. die Mutter nach längerer Trennung wieder auftaucht. Viel Kritik oder Ablehnung der Eltern oder Erziehungspersonen lässt die Kinder folgende Strategie entwickeln:

Sie verstecken ihre Gefühle, denn sie sind überzeugt, dass sie anderen Menschen nicht wichtig sind, dass sie nicht vertrauen können. Sie bitten nicht um Hilfe, wenn es ihnen nicht gut geht, da sie ohnehin keine Hilfe erwarten und machen alles mit sich aus.

Angst vor Enttäuschungen ist so groß, dass Nähe eher als unangenehm empfunden wird. Das Bedürfnis nach Liebe ist da, doch kann sich dafür nicht geöffnet werden.

Typ B

Kleine Kinder mit einer **sicheren Bindung** schreien, wenn die Mütter oder Väter den Raum verlassen. Sie freuen sich, wenn die Bezugspersonen wieder zurückkommen. Sie zeigen offen Gefühle von Erleichterung und Freude. Hier kann man erkennen, dass diese Kinder Vertrauen haben, sich zu öffnen und sich zu zeigen. Jemand, der seine Gefühle offen zeigen kann, fühlt sich sicher und nimmt sich den Raum, den er braucht.

Ein Kind kann diese Sicherheit lernen, wenn es viel Liebe bekommt. Wärme, Vertrauen, Aufmerksamkeit sind wichtig, um dem Kind zu zeigen, dass es in Sicherheit ist und geschützt ist. Hier entstehen Resilienz und die Fähigkeit, sich selbst wertzuschätzen. Stress kann besser balanciert werden und Bindungen werden als erfüllend erlebt, auch wenn es Konflikte gibt.

Typ C

Ist die **Kindheit sehr unruhig, sehr chaotisch**, gibt es ständige Wechsel von Personen oder auch einfach kein konstantes Verhalten der Eltern, wie es z. B. bei Alkoholikern der Fall ist, dann wird das Kind kein sicheres Bindungsverhalten lernen können, sondern wird **unsicher und**

ambivalent. Es fühlt sich unsicher, zweifelt, ist in einer ständigen inneren angespannten Haltung, beobachtet das Außen und baut sich einen Schutzwall auf. Denn unklare Verhaltensmuster sind unberechenbar für ein Kind, das von den Menschen, die es betreuen, abhängig ist. Es versucht sich anzupassen oder auch nicht aufzufallen; es muss ständig bemüht sein, nicht aufzufallen oder anzuecken. Es braucht sehr viel Bestätigung, dass alles okay ist und es nicht in Ungnade gefallen ist und auch als Erwachsener passt man sich hier stark an, um nicht verlassen zu werden.

Typ D

Hier spricht man von einer desorganisierten Bindung, die eine Mischform aus den vorigen Bindungsstilen ist. Hier gibt es schwierige, traumatische Erfahrungen der Kinder. Körperliche und seelische Verletzungen sorgen dafür, dass ein Kind lernt, in einem toxischen Umfeld zurechtzukommen. Es passt sich an – und durchlebt später diese Beziehungen immer wieder. Ängstlichkeit und fehlende Kontinuität kennzeichnen solche Beziehungen.

Selbstverständlich kann man an seinem eigenen Bindungsverhalten arbeiten. Der erste Schritt ist immer, sich zu reflektieren und zu verstehen, was und warum man Dinge tut. Das eigene Verhalten in Beziehungen zu verstehen erleichtert die Selbstregulation, wenn Emotionen normalerweise für Automatismen sorgen, die uns immer und immer wieder in ähnliche Situationen bringen. Sitzen diese Muster sehr tief, dann ist es natürlich sinnvoll, sich einen Therapeuten an die Seite zu holen. Gerade für Typ D ist dies sinnvoll, da Traumatisierungen schwer allein aufzulösen sind.

Arbeit mit den Inneren Kind oder Self-Parenting sind hier sinnvolle Methoden, um sich selbst die Sicherheit zu geben, die man für ein vertrauensvolles Verhältnis zu Beziehungspartnern, aber auch zu Freunden braucht.

Es gibt einige *Parameter für Beziehungen,* die gesund sind:

- Vertrauen und Sicherheit – Du fühlst es, es gibt keine unfairen Kriege.
- Offenheit – Dinge werden angesprochen, es herrscht Ehrlichkeit in der Beziehung.
- Balance – keiner ist co-abhängig, sondern die eigenständigen Personen können sich einlassen und haben Gemeinsamkeiten, wie z. B. gemeinsame Werte und Ziele, ein gesundes Fundament.
- Werte – die Werte, die die Lebenspläne ausmachen, bilden das Fundament. Man schaut in die gleiche Richtung im Leben.
- Akzeptanz – den anderen lieben können, ohne ihn zu verändern.
- Unterstützung – man unterstützt sich gegenseitig.
- Loyalität – es wird nicht schlecht hinter dem Rücken geredet.
- Positive Erwartungen – ich gehe davon aus, dass der Partner mir Gutes wünscht und nicht versucht, mich extra zu verletzen.
- Tiefgang – je länger die Beziehung dauert, desto mehr verfestigt sie sich, auch in Freundschaften gilt dies. Wir schlagen immer tiefere Wurzeln.
- Glück – wir fühlen uns dem anderen verbunden, fühlen uns glücklich.
- Stolz – man ist stolz und glücklich, mit dem anderen Menschen zusammen sein zu dürfen.
- Keine Machtspiele – Manipulation hat in gesunden Beziehungen nichts verloren.
- Gesunde Streitkultur – Meinungsverschiedenheiten werden gerecht diskutiert.
- Freie Entscheidungen – ich bin aus freien Stücken in der Freundschaft oder der Beziehung. Es geht nicht um Geld, Arbeit oder Kinder.

4.3 Der Beginn von Beziehungen

Wenn es um unsere Beziehung geht, dann ist ganz entscheidend, wie und

mit wem und zu welchem Zeitpunkt wir diese Beziehung eingegangen sind.

Wenn Beziehungen begonnen werden, weil wir glauben, dass wir einen Menschen an unserer Seite brauchen oder weil wir alleine nicht glücklich sein können, dann ist der Stress eigentlich vorprogrammiert.

Vielleicht hast Du schon mal davon gehört, dass wir das, was wir ausstrahlen, auch zurückbekommen. Insofern ist eine Beziehung, die auf einem Mangelgefühl begonnen hat, immer ein wenig schwierig und wir laufen tatsächlich Gefahr, einen bestimmten Typ zu wählen.

Einen Typ, der thematisch zu unserer Bedürftigkeit passt. Das machen wir natürlich nicht absichtlich, sondern dies ist ein Resultat unserer unbewussten Suche. Dieses Thema kommt uns bekannt vor, es fühlt sich nach Heimat an – auch wenn es nicht schön ist. Das Unterbewusstsein ist sehr mächtig. Hier schlummern alle Gewohnheiten, Automatismen, Glaubenssätze, die uns das Leben so schwer machen können.

Von *Carl Gustav Jung*[1] stammt ein schönes Zitat, dass das Ganze sehr treffend beschreibt:

„BIS DU DIR DAS UNBEWUSSTE BEWUSST MACHST, WIRD ES DEIN LEBEN LENKEN UND DU WIRST ES SCHICKSAL NENNEN."

Dies kann sehr schmerzhaft sein und vielleicht hast Du schon oft gedacht, dass Du wirklich Pech in der Liebe hast. Doch wenn Du eher instabil in Deiner Persönlichkeit bist, dann wirst Du Dir wahrscheinlich auch meist relativ schwierige Partner gesucht haben – die Dich nicht so akzeptieren, wie Du bist.

Häufig finden wir dann Menschen, die uns vermeintlich überlegen sind, die ein übernatürlich hohes Selbstvertrauen haben oder die eine narzisstische Tendenz haben, beziehungsweise sich in der Beziehung mit uns so zeigen.

Daher ist die Partnerwahl schon sehr wichtig, bevor alles losgeht. Ebenso das Reflektieren der Gründe, warum ich diese Partnerschaft eingehen

[1] https://www.carl-g-jung.de

möchte. Möglicherweise versuche ich hier Bedürfnisse zu kompensieren, von denen ich glaube, dass ich sie mir selbst nicht erfüllen kann.

Daher sind die wichtigsten Fragen:

- Hat dieser Mensch die gleichen Werte wie Du?
- Habt Ihr ein gemeinsames Fundament?
- Kannst Du ihn wirklich 100 % so akzeptieren wie er jetzt in diesem Moment ist?
- Und fühlt er/sie auch so für Dich?
- Kannst Du Dich bei ihm/ihr vollkommen fallen lassen?
- Kannst Du bei ihm/ihr der oder die sein, der oder die Du wirklich bist?
- Erfüllt er/sie Deine Liste von Kriterien, die unabdingbar sind?
- Ist er/sie frei und bereit für Dich und umgekehrt?

4.4 Bedürftigkeit & Kontrolle schaffen Unglück

Oder existiert vielleicht Folgendes in Deinem Kopf: *„Eigentlich kann ich ihn erst lieben, wenn er dies oder das tun würde oder nicht mehr tun würde – doch das schafft er bald. Er wird sich ja ändern.“* Das ist immer ein schlechtes Zeichen, denn diese Hoffnung wird meistens nie erfüllt! Verrate niemals Dich und Deine Werte.

Es geht nicht darum irgendjemanden an seiner Seite zu haben. Denn echte Liebe entsteht nicht, indem ich den anderen verändern möchte, damit er so ist, wie er mir gefallen könnte.

Sich selbst zeigen zu können, ohne eine Rolle zu spielen, wird uns den Partner bringen, der wirklich für uns gedacht ist und mit dem wir glücklich sein können.

KOMMUNIKATION IST DAS A & O IN DER BEZIEHUNG.

In einer Partnerschaft selbst steht die Kommunikation an erster Stelle. Beziehungen funktionieren nicht einfach so von alleine. Natürlich sollte eine Grundbasis vorhanden sein, doch wir sind ja keine eineiigen Zwillinge und entwickeln uns zudem täglich weiter. Auch in Freundschaften ist Kommunikation wichtig, um die Beziehungen in Balance zu halten. Meinungsverschiedenheiten gehören in Beziehungen dazu und es ist wichtig zu verstehen, dass es nicht darum geht, Recht zu haben, sondern den anderen mit seiner Meinung verstehen und auch akzeptieren zu lernen.

GRENZEN ZIEHEN – DAS MUSST DU SELBST FÜR DICH TUN.

Dazu kommt, dass es wichtig ist, dass ich in der Lage bin, gesunde Grenzen für mich selbst zu setzen. Hier ist es ganz wichtig zu verstehen, dass ich nicht für die Gefühle eines anderen verantwortlich bin! Der andere muss ein Nein akzeptieren können – so wie ich selbst auch. Dies ist eine Sache, die viele Menschen schon als narzisstisch empfinden.

Dies ist jedoch nicht unbedingt richtig, denn hier geht es darum, dem anderen seinen Freiraum zu lassen und dem anderen nicht die eigenen negativen Gefühle vor die Füße zu werfen. Denn niemals ist ein anderer

Mensch für die Erfüllung meiner Bedürfnisse und Wünsche zuständig. Ich darf ihn zwar darum bitten, doch ich muss immer damit rechnen, dass auch ein Nein kommt.

Hier braucht es eine gesunde Selbstliebe und ein gutes Selbstwertgefühl, um den Mut zu haben, wirklich zu sich zu stehen, um sich nicht zu verbiegen, um keine unnötigen Kompromisse einzugehen, nur um anderen Menschen – egal ob Liebe oder Freundschaft – einen Gefallen zu tun. Niemand hat etwas davon, wenn es mir schlecht geht. Wenn man sich liebt oder gut befreundet ist, dann erfüllt man selbstverständlich sehr gerne ab und an dem anderen einen Wunsch. Doch habe ich zu jeder Zeit das Recht, auch Nein zu sagen.

Wichtig ist es natürlich auch zu lernen, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse ruhig und klar äußern zu können, ohne den anderen zu bedrängen. Niemand wird in Deinen Augen lesen können oder hat eine Glaskugel. Ich muss auch hier in der Lage sein, ein Nein zu akzeptieren, ohne beleidigt zu sein.

Wenn ich kein gesundes Selbstwertgefühl habe, wenn ich Probleme mit meiner Selbstliebe habe, dann neige ich möglicherweise dazu, dass ich Partnern oder Freunden zu viel Aufmerksamkeit schenke und sich der Partner, Freund oder auch eine Freundin bedrängt fühlen. Das mag dazu führen, dass dieser Mensch sich daraufhin zurückzieht und so entsteht ganz schnell ein Teufelskreis, wo der eine dem anderen hinterherläuft.

Dies ist natürlich kein schönes Gleichgewicht. Hier können Paartherapeuten helfen, beziehungsweise gibt es hier wunderbare Ratgeber, die Du studieren kannst, um die Beziehung wieder in ein gutes Gleichgewicht zu bringen.

4.5 Bedingungslose Liebe?

Es wird häufig von bedingungsloser Liebe gesprochen. Dies funktioniert natürlich nur, wenn ich sehr in meiner Mitte bin, wenn ich weiß, wer ich bin und was ich will und ob dieser Partner an meiner Seite wirklich 100 % zu mir passt. Selbst dann glaube ich, dass wir Menschen uns immer damit schwertun werden. Wir sind ja weit von der Erleuchtung entfernt.

Und noch am Schluss möchte ich bemerken: Nicht jeden Menschen, den ich in mein Herz geschlossen habe, muss ich auch an meiner Seite haben. Häufig glauben wir, weil wir starke Gefühle für jemanden haben, müssten wir mit ihm zusammen sein.

Es geht nicht darum, alles mit sich machen zu lassen – auch hier sind wieder die Grenzen und Werte gefragt. Ich halte das für einen Trugschluss, dass man jemand an seiner Seite haben muss, wenn man ihn liebt.

Mir ist es schon oft so gegangen, dass ich eine starke Liebe zu jemandem empfunden habe, den ich aber freigelassen habe, weil ich wusste: Wir können nicht glücklich gemeinsam werden. Denn wenn die Basis, das Fundament, die Werte, die Ziele, alles was an Gemeinsamkeiten in einer Partnerschaft vorhanden ist, wenn dies alles nicht stimmig ist, dann nutzt auch die Liebe nichts.

4.6 Typische Beziehungsmuster

Verständlich, dass auch, je nachdem, wie stabil eine Beziehung ist, die Partner ihre Beziehung als mehr oder weniger beglückend und erfüllend empfinden. Stabile Beziehungen haben viel mehr Wertschätzung und Intimität und können Krisen leichter wegstecken. Streit und Uneinigkeiten sind in wertschätzenden Beziehungen keine große Gefahr. Ist die Beziehung instabil, dann bricht sie schon bei Kleinigkeiten schnell auseinander.

Gottmann spricht von 5 Mustern, er unterscheidet drei stabile und zwei instabile:

Lebhaft-impulsiv

- Starke Emotionen im negativen wie positiven Verhalten
- Dramen und ein Auf und Ab
- Verliebt sein und Drama wechseln sich ab
- Die Beziehung kann stabil sein, wenn beide auf einer Wellenlänge sind

Konstruktiv

- Sachliche Diskussionen
- Konstruktives Verhalten
- Kompromisse sind möglich, es dürfen nicht zu viele werden
- Positives und negatives Verhalten in Balance

Konfliktvermeidend

- Streit wird aus dem Weg gegangen
- Keine Konfliktfähigkeit auf beiden Seiten
- Verdrängen von Gefühlen und Meinungen
- Gefühle und Konflikte stauen sich an und brechen oft später aus
- Gewalt, auch körperlich, möglich

Feindselig engagiert

- Keine Konstruktivität
- Unfaire, verletzende Diskussionen
- Feindseligkeit

Feindselig-distanziert

- Oft kurz vor der Trennung
- Keine positiven Gefühle
- Distanz, die nicht mehr rückgängig zu machen ist

4.7 Kommunikation in Beziehungen

Wir neigen dazu, weniger zu beobachten als zu interpretieren. Daher unterscheide ich auch gern Gefühle und Emotionen. Ein Gefühl der Einsamkeit beschlich eine meiner Klientinnen, sie hatte große Angst, verlassen zu werden, als ihr Mann über Wochen länger arbeitete als gewöhnlich. Es zog sich über Monate, er kam immer später – was dazu führte, dass sie sich immer mehr Sorgen machte, ob er fremdgehen könnte. Das Alter, das Muttersein, der Alltag – alles hatte dafür gesorgt, dass sie sich selbst nicht mehr so wohl fühlte mit ihrem Körper, sie hatte auch keine interessanten Themen außer die Termine der Kinder oder Kochrezepte. Ob ihr Mann sie überhaupt noch attraktiv fand?

Die Emotionen der Eifersucht schlichen sich ein, überlagerte die Ängste. Dies sorgte dafür, dass sie geladen war, wenn er abends spät heimkam und das Essen verkocht war. Statt über ihr Gefühl zu sprechen, machte sie Vorwürfe. Eine Interpretation der Situation, denn er machte Überstunden, um seiner Familie alles bieten zu können, die Führerscheine der Kinder, der nächste Urlaub, die Raten fürs Haus.

So entstehen Teufelskreise in Beziehungen – meist durch vorwurfsvolle Du-Botschaften *(„Du kommst schon wieder so spät!“),* die wir leicht durch Ich-Botschaften („*Ich fühle mich einsam*.“) ersetzen können, wenn wir uns gut kennen.

Dafür muss ich wissen, wie ich mich fühle, was ich will und was ich brauche, damit es mir gut geht. Ich muss den Mut haben, über meine Ängste zu sprechen, ohne die Angst, daraufhin verlassen zu werden. Ich muss das Gefühl haben, dass ich liebenswert bin – so liebenswert, dass ich *ich selbst* sein darf.

Offenheit ist hier ein ganz wichtiger, weiterer Aspekt. Ich darf meinem Partner nicht permanent Schlechtes unterstellen, denn damit strahle ich genau das aus, was ich eigentlich vermeiden will. In Konflikten geht es selten um das Rechthaben oder Rechtbekommen, sondern um Lösungen und um Verständnis füreinander.

Auch Loyalität ist ein wichtiger Punkt – wie ehrlich bin ich eigentlich meinem Partner gegenüber. Spreche ich zuerst mit ihm über Dinge, die

ihn betreffen? Kann ich guten Gewissens sagen, dass ich mich darüber austausche, was mich verletzt, was meine Bedenken sind, was mich triggert? Oder spreche ich darüber nur mit Freunden?

Nur wenn ich loyal bin und dem anderen meine Aufmerksamkeit schenke und ehrlich bin, werde ich es schaffen, eine gute, harmonische Beziehung mit einem stabilen Fundament aufzubauen.

Kapitel 5

Entspannung, Achtsamkeit, Rituale

Es gibt vielfältige Übungen, Fragen und Impulse für jeden Tag, die dazu dienen, die Achtsamkeit zu schulen. Achtsamkeit ist kein Gefühl, sondern eher eine Haltung.

Diese innere Haltung hilft Dir, genau das bewusster zu erleben, wahrzunehmen und zu spüren, was gerade in Dir, aber auch um Dich herum vorgeht. Es geht darum, weniger in Sorgen und Nöten von Vergangenheit und Zukunft zu verweilen und mehr und mehr den Bezug zur Gegenwart herzustellen.

So kann es Dir gelingen, von üblichen, gewohnheitsmäßigen Verhaltensmustern abzulassen und zu spüren und fühlen, was jetzt gerade vor sich geht.

Den eigenen Körper mehr wahrnehmen zu können ist ein Geschenk, weil uns diese intensive Wahrnehmung Ruhe gibt und die Gedanken von Sorgen und Nöten abzieht.

Du kennst wahrscheinlich Situationen, an die Du Dich später gar nicht mehr wirklich erinnern kannst. Das sind Augenblicke, in denen Du nicht bewusst wahrgenommen hast, was vor sich geht.

Du hast vergessen, was Du gemacht hast oder was passiert ist, da Du im Kopf woanders warst als da, wo Du mit Deinem Körper warst. Achtsamkeit macht Dich sensibler für das, was in Dir, aber auch um Dich herum abläuft.

Je achtsamer und aufmerksamer Du bist, desto leichter fällt es Dir, Deinen eigenen Weg im Leben zu finden. Fokus ist ein wesentlicher Faktor, der es Dir ermöglicht, genau da anzukommen, wo Du hinwillst.

Denn: Energie folgt der Aufmerksamkeit. Du kennst sicher das Phänomen, dass Du *„zufällig“* um Dich herum die Dinge entdeckst, mit denen Du Dich gerade beschäftigst. Du möchtest ein bestimmtes Auto kaufen und plötzlich siehst Du es an jeder Ecke.

Dein Unterbewusstsein unterstützt Dich bei allen Dingen, mit denen Du Dich gedanklich beschäftigst. Dies versteht man im Grunde unter der Anziehungskraft.

Die Formulierung ist wohl nicht ganz richtig, denn es ist eher Dein Fokus als die Anziehung. Um Dich zu verändern, brauchst Du also zwei Fähigkeiten, die beide mit Aufmerksamkeit zu tun haben: Du solltest erkennen können, wo, an welcher Stelle in Deinem Leben Du Dich gerade befindest. Dafür brauchst Du auch eine gewisse Portion Ehrlichkeit Dir selbst gegenüber. Und zweitens ist es wichtig zu sehen, was Dich daran hindert, genau dort anzukommen, wo Du hinwillst. Hier ist natürlich wichtig, dass Du auch weißt, was Du willst. Die Übungen in diesem Buch unterstützen Dich dabei, Deine Bedürfnisse zu erkennen.

Über 50.000 Gedanken haben wir am Tag. All Dein Denken, dass ja auch Deine Gefühle beeinflusst, ist das Ergebnis von jahrelangen Automatismen, Glaubenssätzen, Beeinflussungen. Manche sind sehr hilfreich, zum Beispiel beim morgendlichen Zähneputzen, andere blockieren uns, wie Gedanken darüber, dass wir zu alt sind, um noch Klavier zu lernen oder nicht talentiert genug, um einen Beruf auszuüben.

Diese zu verändern, braucht viel Selbstbeobachtung und Selbstreflexion. All das, was in Deinem Unterbewusstsein schlummert, muss erst einmal ins Bewusstsein gelangen.

Sobald wir uns solcher einschränkenden Gedanken bewusst sind, können wir beginnen, neue, hilfreichere Gedanken zu denken, bis auch sie zu etwas werden, das wir glauben können. Alte Glaubenssätze lassen sich nicht löschen, doch wir können neue denken – wie man zarte Pflänzchen setzt, die zu Bäumen werden. Das Thema *Glaubenssätze verändern* kannst Du Dir hierzu vielleicht nochmals ansehen.

Dein Glück und Dein Erfolg hängen also maßgeblich von Deiner Achtsamkeit, Deiner Fähigkeit zur Selbstbeobachtung ab. Im besten Fall lernst Du Dich selbst kennen. Denn wenn Du genau weißt, an welchem Punkt Du gerade im Leben stehst, was Du willst, dann kannst Du mit einer Gedankenhygiene ansetzen und Deine Veränderung kann beginnen.

Tägliche Reflexion ist wichtig – denn gute 90 % unserer 50.000 Gedanken schlummern in unserem Unterbewusstsein. Täglich taucht davon etwas in unserem Bewusstsein auf und beeinflusst uns. Merken wir dies nicht, sind wir eher ferngesteuert als selbstbestimmt. Das tägliche Üben und Schreiben helfen Dir, Dein eigenes Vorbild zu werden.

5.1 Meditationsübung & inneres Lächeln

Meditieren ist ein unkomplizierter, aber starker Weg, die eigenen Gedanken zu beruhigen. Wenn Du meditieren möchtest, dann solltest Du es am Anfang nicht zu komplex gestalten. Ich bin ein Freund davon, die Dinge so einfach wie möglich auszuüben, damit man nicht die Lust daran verliert. Daher suche Dir einen ruhigen Ort, den Du zu Deinem Meditationsort ernennst. Mediation machen wir zu Beginn am besten immer am gleichen Ort. Ob das ein Stuhl ist, ein Sofa, ein Sessel oder auf dem Fußboden – das ist im Grunde ganz egal. Das Einzige, worauf Du achten solltest, ist, dass Deine Wirbelsäule gerade ist – das ist sie aber natürlich auch im Liegen.

Setze oder lege Dich also gemütlich hin und sorge dafür, dass Du die nächsten Minuten oder die nächste halbe Stunde nicht gestört wirst. Wenn Du möchtest, dann zünde Dir noch eine Kerze an, damit es richtig gemütlich wird. Wenn Du magst, lege jetzt Deine Hände auf die Oberschenkel, zum Beispiel mit den Handflächen nach oben.

Schließe nun Deine Augen.

- Nun kannst Du beginnen, auf Deinen Atem zu achten.
- Spüre, wie angenehm sanft der Atem in den Körper hinein und hinaus fließt.
- Achte einige Zeit auf Deinen Atem und beginne jetzt, nach dem Einatmen, den Atem kurz zu halten und erst dann langsam auszuatmen.
- Dann hältst Du wieder kurz den Atem an und fängst erst dann wieder an einzuatmen.
- Du kannst jetzt zählen, wenn Du möchtest, zum Beispiel in Fünferschritten – von 1-5 einatmen, dann von 1-5 halten, und von 1-5 ausatmen.
- Dann von 1-5 halten. Und dann beginnst Du wieder von vorne.

Mache diese Übung ruhig bis zu 7 Mal.

Sehr angenehm ist es auch, wenn Du beim Atmen einen lauten Seufzer machst, und zwar immer beim Ausatmen, so als hättest Du gerade etwas Schweres erledigt.

Richte nun einfach Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Körper und beobachte, was in Dir vorgeht. Spüre allem nach, was Du fühlst.

Vielleicht spürst Du irgendwo eine Verspannung, vielleicht ist etwas in Deinem Körper schmerzhaft oder fühlt sich etwas dichter an, vielleicht meldet sich auch der Bauch und knurrt ein bisschen vor sich hin, spüre einfach hin und lächele all den Stellen zu, die sich nicht wirklich wohl fühlen.

Versuche von innen mit Deinen Augen zu lächeln und sende dieses Lächeln jeder Körperstelle, der es nicht gut geht. Spüre, was mit diesen Stellen in Deinem Körper geschieht.

Atme dabei weiter ruhig und fließend und stell Dir vor, wie die verhärteten Stellen immer weicher und weicher werden. Das Lächeln kannst Du überall hinsenden: in Deine Füße, in Deine Beine, in Deinen Bauch, sogar in Deinen Kopf.

So versorgst Du Dich selbst mit Achtsamkeit und hast die Möglichkeit, Dich zu entspannen, wann immer es nötig ist.

5.2 Ohrmassage

Eine weitere, schöne Übung, die wirklich nicht lange dauert und die Du überall durchführen kannst, das ist die Ohrmassage. Die Ohrmassage hilft Dir dabei, Deinen Körper zu spüren und kann sogar Rückenprobleme lösen. An den Ohren sind alle Nerven beheimatet, sodass Du alle Organe erreichen kannst.

Du kannst diese Übung wunderbar schon morgens im Bett als Ritual für den Start in den Tag beginnen. Du startest, indem Du die Ohrläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger nimmst und knetest einfach mit beiden Händen an beiden Seiten Deine „Ohrlappen“.

Dann können Daumen und Zeigefinger am Rand Deiner Ohren nach oben wandern und hier einfach den Rand weitermassieren. Massiere die Ohrmuscheln nach oben und nach unten, so wie es angenehm für Dich ist. Wenn Du das über einen Monat lang jeden Tag machst, wirst Du feststellen, dass sich wirklich etwas in Deinem Körper verändert.

5.3 Rituale & Routinen

Über das Schreiben habe ich jetzt schon einiges gesagt: Das regelmäßige Schreiben bringt Dich Dir selbst wieder näher. Ziele zu formulieren, Wünsche aufzuschreiben oder auch ein Dankbarkeitstagebuch können wahre Wunder wirken.

Rituale und Routinen sind ein Erfolgsmotor – und zwar beruflich und persönlich. Du weißt, was Du zu tun hast, und Erfolgserlebnisse *stärken Dein Selbstbewusstsein*.

Du tust konkret etwas für Dich und Deine Selbstliebe. Rituale schaffen Vertrauen, Vertrauen in Dich selbst und in Dein Leben. Du bleibst gesund und leistungsfähig.

WUSSTEST DU, DASS DU MORGENS AM PRODUKTIVSTEN UND AM KREATIVSTEN BIST?

Morgens sind wir Menschen am kreativsten, denn Klarheit und Konzentration, das sind die Qualitäten des Morgens.

Falls Du zu denen gehörst, die sich morgens auf den letzten Drücker aus dem Bett springen und dann aus dem Haus rennen, solltest Du das ab heute vielleicht ändern. Warum?

DEIN TAG WIRD SICH SO FORTSETZEN, WIE DU IHN ANFÄNGST!

Nichts stresst Dein System so sehr, wie ein hektischer Morgen. So wie der Tag beginnt, so endet er auch – gehetzt und erschöpft.

Auch der Blick auf das Smartphone oder auf das Tablet sollte direkt nach dem Aufstehen tabu sein. Das sind eher schlechte Gewohnheiten, die wir ja verändern, und nicht fortsetzen wollen.

Bist Du morgens nach dem Aufstehen schon am Smartphone, dann bist Du direkt von Dir selbst abgelenkt und kannst Dich nicht mehr auf Deine Prioritäten fokussieren.

Nutze den Morgen, um mit Deinem Unterbewusstsein zusammenzuarbeiten. Nimm Dir jeden Morgen genügend Zeit dafür und schaffe Dir Rituale, die Dir Kraft geben und Dich optimal auf den Tag vorbereiten.

Das wird Deinen ganzen Tag nachhaltig positiv beeinflussen. Auch wenn Du für das Morgenritual Deine Komfortzone verlassen musst: Es lohnt sich, denn auf lange Sicht gesehen sparst Du Zeit und Energie. Wenn es Dir schwerfällt, dann integriere die neuen Handlungen Stück für Stück, sodass Du zum Beispiel pro Woche etwas Neues in Deine Gewohnheiten einbringst.

Schöne Morgenrituale

„Die erste Morgenstunde ist das Steuerruder des Tages.“ (Aurelius Augustinus)

Yoga: Vielleicht magst Du körperliche Bewegung, um mehr zu Dir zu finden. Yoga ist ein wundervoller Ausgleich zum Alltag und bietet eine exzellente Möglichkeit, den Körper fitter, gesünder und beweglicher zu machen, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Konzentration zu verbessern. Du konzentrierst Dich vollkommen auf Dich und Dein Sein.

Meditation: Für mich die beste Möglichkeit, mich zu sammeln und meine innere Stimme zu hören. Du kannst geführte Meditationen ebenso nutzen wie eigene – das, was man Gewahrsein nennt, ist das, worum es geht.

Trampolin: Das Trampolin bringt alles in Schwung – vor allem auch Lymphe. Du wirst erstaunt sein, wenn Du es bei Google suchst, was so ein Mini-Trampolin alles kann.

Taulaufen, Steinlaufen: Hast Du eine Terrasse oder einen Balkon? Morgens als Aufmerksamkeitsübung über Kaltes und Feuchtes laufen, das macht wach und fokussiert.

Es gibt hier eine ganze Bewegung, das *Earthing,* die sich mit der Energieaufnahme über die Füße beschäftigt. Du bist mit den Gedanken im Hier und Jetzt, bereitest Dich auf den Tag vor und energetisierst Dich.

Bewusstes Atmen: Atemübungen fokussieren Dich ebenso gut wie eine Meditation. Bewusstes Atmen holt Dich in den Körper, erdet und versorgt Dich optimal mit Sauerstoff.

Kapitel 6

Selbstliebe – Dein Körper

Selbstliebe und der eigene Körper: Den Körper lieben lernen

Viele Menschen haben große Probleme, sich im eigenen Körper wohlzufühlen oder ihn zu lieben.

In Anbetracht der Tatsache, dass wir alle anders gemeint sind, also alle anders aussehen und es auch immer Menschen gibt, die genau Dich wunderschön finden, ist es eigentlich komisch, dass es uns so schwerfällt, unseren Körper wundervoll zu finden. Wir sind oft ganz schambehaftet und das macht uns leider sehr unfrei. Es beeinträchtigt leider nicht nur unsere Sinnlichkeit, sondern überhaupt die Art, wie wir uns in der Welt bewegen und unser Wohlgefühl. Das liegt zum einen an der Werbung und den Medien – uns wird permanent suggeriert, dass wir anders aussehen müssen. Nimm nur einmal das Beispiel, dass es chic ist, die Körperhaare zu entfernen. Versteh‘ mich bitte nicht falsch, ich mache das auch, es geht nicht um richtig oder falsch. Doch erfunden wurde das in unserer westlichen Welt, weil die Rasierklingenhersteller daran verdienen. Ebenso kommt die Idee, dass Männer sich rasieren sollten, aus der Werbung. Dazu gibt es einen Artikel in der Welt, der schon älter, aber sehr aufschlussreich ist.

Wenn wir nicht in der Selbstliebe sind, reagiert auch der Körper bzw. zeigt sich dies in unserem Körpergefühl. Natürlich kann es sein, dass wir dann zu wenig oder zu viel Sport machen oder „falsche“ Essgewohnheiten haben, generell leidet aber das Gefühl für uns selbst, wir fühlen uns dann nicht mehr wohl in unserer Haut.

DEIN KÖRPER DIENT DIR EIN LEBEN LANG.

Zum einen geht es bei der Selbstliebe natürlich auch ganz oft um unseren Körper. Denn viele finden sich zu dick, zu klein, zu unförmig, zu groß, zu alt, zu faltig und zum anderen speichert der Körper all diese Gefühle und auch unsere Erlebnisse.

6.1 Gefühle im Zellgedächtnis

Unsere Gefühle sind in den Körperzellen gespeichert. Unser Körper erinnert sich an alles, was jemals passiert ist, auch wenn Du es scheinbar längst vergessen hast oder zu klein warst, um Dich jetzt noch aktiv zu erinnern.

Alle Erfahrungen, Erlebnisse oder auch Traumata sind im Körpergedächtnis (oder Zellgedächtnis) vorhanden. Ebenso ist es bei Stress. Stress lässt sich am besten durch Bewegung aus dem Körper wieder hinausbringen.

BEWEGUNG BRINGT DEN STRESS AUS DEINEM KÖRPER.

Daher ist es so wichtig, nach stressigen Arbeitstagen oder wenn wir emotional gestresst sind, in die Bewegung zu gehen. Jedes Trauma, dass uns Schwierigkeiten macht, ist nur deshalb langfristig ein Problem, weil wir nach dem traumatischen Erlebnis die Gefühle nicht aus uns *herausgeschüttelt* haben. Wir sind in der sogenannten Schockstarre geblieben und so haben sich die Gefühle mit dem Erlebnis in unserem Unterbewusstsein eingebrannt.

Die transaktionale Stresstheorie zum Beispiel basiert auf der Erkenntnis, dass Sport und Bewegung Stressoren reduzieren, Ressourcen stärken und auch bei der Stressbewältigung die Reaktionen des Stresses verringern können. Die Gesundheit kann definitiv positiv beeinflusst werden und die Kortisolausschüttung abgemildert werden.

Es gibt hier mittlerweile zahlreiche Untersuchungen, die nichts mit Placebo zu tun haben, sondern diese Untersuchungen sind empirisch gut belegt. Auf der einen Seite ist die Reduktion von Stress vorhanden, auf der anderen Seite werden Ressourcen gestärkt, sodass gesundheitliche Schäden vermindert werden können.

6.2 Körper, Bewegung & Tanz

Es ist also wichtig, den Körper in Veränderungsprozesse aktiv mit einzubeziehen. Dies lässt sich hervorragend durch Tanz umsetzen. Das muss nicht in einer lauten Diskothek geschehen und es muss auch kein Paar-Tanz sein. Bewährt hat sich hier das *Fließenlassen* der Bewegungen.

Das kann man sehr gut allein tun und es gibt auch spezielle Formen von Transdance und eine Tanzart, die sich die fünf Rhythmen nennt: der *Tanz der Seele* nach *Gabrielle Roth*. Dies alles findest Du ganz leicht im Internet. In einigen Städten werden hierzu Kurse angeboten.

Tanzen ist eine wunderbare Verbindung von tiefer Meditation und Heilung. Du musst es für den Anfang gar nicht professionell angehen. Es genügt auch, wenn Du Dich regelmäßig schüttelst, tanzt, die Arme und Hände mit ausschüttelst und das Becken bewegst. Oder gebe Dich einfach einer schönen Musik hin, die Dir gefällt und lass Deinen Körper sich intuitiv mit der Musik bewegen. Du wirst merken, wie sehr Dich das zu Dir selbst (zurück-)bringt.

6.3 Massagen

Wunderschön sind Massagen, die Du Dir auch selbst geben kannst. Massiere Deine Füße, Deine Waden, Deine Brüste, Deine Oberschenkel, Deinen Bauch. Du kannst Dir dazu ein wunderschönes Mandel-Öl holen und zum Beispiel mit einem schönen, ätherischen Öl ergänzen. Wenn Du eine Frau bist, passt Rose sehr gut, denn diese stärkt die Selbstliebe. Du kannst es einfach hineinmischen und Dir selbst abends vor dem Schlafengehen im Liegen eine wunderschöne Bauchmassage geben.

6.4 Selbstumarmung

Eine Selbstumarmung kann der Retter in der Not sein.

Es tut sehr gut, sich selbst folgendermaßen in den Arm zu nehmen: Du legst beide Hände überkreuz auf Deine Schultern und beginnst also mit der rechten Hand auf der linken Schulter und umgekehrt, Deine Schultern, Deinen Hals, und Deine Arme und Hände auszustreichen beziehungsweise zu streicheln.

WENN NIEMAND ANDERS DA IST:
UMARME DICH SELBST.

Von oben nach unten und von unten nach oben. Wenn Du dies sehr liebevoll machst und auch den Hals und den Kopf mit einbeziehst, wirst Du bald spüren, wie angenehm beruhigend dies ist und wie gut es tut.

Die Wirkung entfaltet sich besonders gut, wenn Du dies öfter machst.

Zunächst wird Dir das vielleicht komisch vorkommen, doch Dein Körper und Deine Seele werden es Dir danken.

Es ist eine ganz wundervolle Berührung, vor allem wenn Du Single bist und Dich nach Berührung sehnst. Auch wenn es Dir komisch vorkommt, probiere es doch einfach einmal aus.

Kapitel 7

Unsere Inneren Kinder

Das Thema der Inneren Kinder ist im Grunde zu komplex, umfangreich und wichtig, um in einem Kapitel als Unterthema abgehandelt zu werden. Dennoch möchte ich kurz darauf eingehen, um Dir einen Überblick zu verschaffen, um was es hier geht. Denn das Thema ist meines Erachtens nach wichtig und es handelt sich bei der Inneren-Kind-Arbeit um eine Methode, die nachhaltig und effektiv ist.

7. 1 Die Bedeutung des Inneren Kindes

Wir alle haben ein Inneres Kind. Es ist im Grunde eine Metapher, ein Bild für all die Erlebnisse, Gefühle, Erinnerungen, Sehnsüchte, Ängste und auch Bilder, die in uns entstanden sind, als wir tatsächlich ein Kind waren und noch immer in uns weiterleben.

Es steht im Gegensatz zu unserem Verstand, unserem Denken und beschreibt eher unsere intuitive Seite oder emotionale Seite. Das Innere Kind kommt in starken emotionalen Situationen zum Vorschein, ist ein lebendiger Anteil in uns und macht uns häufig durch den Ausdruck von Gefühlen zu schaffen, die Angst, Frust, Neid, Scham, Wut oder auch Abhängigkeit ausdrücken.

Selbstverständlich sind es auch die schönen Emotionen, nicht nur der Ballast, die unsere Inneren Kinder spiegeln, Verspieltheit, Freude, Neugier sind die positiven Anteile.

In unserer Gegenwart wiederholt sich zumeist unsere Vergangenheit. Die ersten 7 Jahre in unserer Entwicklung sind sehr prägend und sorgen dafür, dass wir die Persönlichkeit mit den Erfahrungen werden, die wir am heutigen Tag sind. *Gerald Hüther*, der sich mit der Entwicklungspsychologie und der Neurobiologie beschäftigt, nennt das Gehirn ein sozial-emotionales Konstrukt. Das bedeutet: Alles, was wir fühlen und wahrnehmen können, das steht immer im Zusammenhang mit den Erlebnissen und Gefühlen unserer Kindheit. Wir können sie nicht abschütteln, sie ist Teil von uns, bewusst oder unbewusst.

Der Sinn, unser Inneres Kind zu entdecken, liegt nicht darin, die Schmerzen, Traumata oder Ängste nochmals zu durchleben, sondern

durch die Kenntnis der damaligen Erlebnisse heute ein tieferes Verständnis für uns selbst zu erlangen. Denn jede Situation, die unser System mit all seinen Anteilen an unsere tiefsten Schmerzen und Ängste erinnert (triggert), holt genau diese Gefühle und Ängste hervor. Die Ängste sind noch vorhanden, wenn sie nicht geheilt sind. Doch das Wissen darum, dass diese in mir vorhanden sind, lässt mich aktiv damit umgehen. Ich kann meinem Inneren Kind heute die Bedürfnisse stillen, die ich damals nicht stillen konnte. Ich kann heute den Schutz bieten, den ich damals nicht hatte und mir selbst die Sicherheit geben, die ich brauche.

Dies ist notwendig, um nicht immer wieder die gleichen Muster im Außen zu wiederholen und zu durchleben. Denn in den meisten Fällen sind es nicht die anderen, die schuld sind. Die Wurzeln von Verhaltensmustern, sich wiederholenden Themen im Außen, sind die Erlebnisse in der Kindheit, die uns immer wieder in die gleichen oder zumindest in ähnliche Situationen bringen. Dafür braucht es tiefes Bewusstsein, Verständnis und Selbstannahme.

In einer Zeit, in der die meisten von uns dazu neigen, die echten Gefühle zu verdrängen, weil sie lästig sind, sind die Gefühle und Emotionen nicht weg. Sie sind schon gar nicht langfristig weg und auch nicht geheilt. Sie kommen meist zu den ungünstigsten Gelegenheiten ans Licht, beispielsweise in einem Streit mit dem Partner. Vielleicht kennst Du die Situation, dass Du Dich selbst in einem emotionalen Streit plötzlich nicht mehr unter Kontrolle halten kannst. Etwas, das sonst im Alltag ganz gut gelingt, gleitet Dir aus der Hand und *„Du erkennst Dich selbst nicht wieder."*

Ab und an werden wir auch in Streitigkeiten ungerecht, sind über alle Maßen wütend oder bekommen Gefühle des Neids oder der Rache einfach nicht unter Kontrolle.

Dies sind die Inneren Kinder – sie zu kennen, sie zuzulassen oder anzunehmen kann uns dabei helfen, Verletzungen in der Kindheit zu verarbeiten und sogar zu heilen. Die negativen Emotionen, die aus der Kindheit stammen und uns zu schaffen machen, können so in uns integriert werden, dass sie uns nicht mehr blockieren.

Denn natürlich sind wir blockiert, wenn wir durch überschäumende

Emotionen in Teufelskreisen verhaftet sind. Beispielsweise mit einem Partner, den wir lieben und uns doch mit ihm immer wieder in die gleichen Themen verbeißen, ohne eine Lösung zu finden.

Starke Ängste können uns daran hindern, unserer Berufung nachzugehen oder generell die Dinge zu tun, die wir im Grunde tun möchten.

Bei sich selbst anzukommen und sich selbst zu lieben bedeutet, sich mit allen seinen inneren Anteilen anzunehmen und zu lieben. Dazu gehören auch unsere Inneren Kinder. Nur so können wir ganz werden, ohne abgespaltene Anteile, die wir ja doch nicht ganz verbannen können.

7.2 Das Innere Kind entdecken

Du möchtest Dein Inneres Kind besser kennenlernen? Überlege doch einmal, welche Dinge für Dich als Kind eine sehr große Wichtigkeit hatten. Welche Persönlichkeitsmerkmale waren Dir eigen? Schreibe Dir Dinge und Emotionen oder Charakterzüge auf und reflektiere, ob dies heute noch Gültigkeit hat. Erinnere Dich an Muster in Deiner Familie, welche Rolle Du gespielt hast – welche Deine Eltern.

Welche Rolle spielen diese Dinge noch in Deinem Leben – vielleicht auch im übertragenen Sinne? Und kannst Du diese Persönlichkeitszüge noch in Dir erkennen? Wozu dienen sie Dir?

- Welche Gefühle hast Du, wenn Du über prägnante Erlebnisse in Deiner Kindheit reflektierst?
- Wie erlebst Du die Erinnerungen heute?
- Steigen ähnliche Gefühle in Dir auf?
- Welche Regeln gab es in Deiner Familie?
- Welche Sprüche waren typisch, die Dir gesagt wurden?
- Welche Rollen haben Du und Deine Eltern gespielt?

Alles, was uns im Außen begegnet, findet so auch in unserem Inneren statt, daher ist es wichtig, die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Hier liegt der Schlüssel für jede Veränderung. Es geht hier um keine Schuldfrage, doch um Entscheidungen. Wir haben somit auch unsere Veränderung in die gewünschte Richtung in der Hand.

Um hier weiterzukommen braucht es von Dir zunächst auch die Bereitschaft, Dich zu entwickeln. Bewusstsein braucht Offenheit, Lernbereitschaft und Mut.

Überlege Dir, was Dein Inneres Kind brauchen könnte – welche Ängste gibt es in Dir, welche Sehnsüchte, welche Bedürfnisse? Und wie könntest Du sie Dir selbst erfüllen? Geht es vielleicht auch um Aufmerksamkeit? Wie könntest Du Dir selbst gegenüber aufmerksamer sein?

Wäre es Dir möglich, Dir selbst 10 Minuten am Tag zu schenken, in denen Du Dir selbst mehr zuhörst? Und falls Du schon einmal Kontakt zu Deinem Inneren Kind hattest – möchtest Du vielleicht in eine direkte Kommunikation mit ihm treten, indem Du mit ihm sprichst oder ihm schreibst?

Jeder, der in Kontakt mit seinem Inneren Kind tritt, sollte darauf achten, dass er dies wirklich als Erwachsener tut, der er jetzt ist. Es geht nicht darum, in die Kinderrolle zu rutschen und von all den alten Erlebnissen überwältigt zu werden, sondern als „Großer" die Dinge, Gefühle, Wünsche, Sehnsüchte zu begleiten. Bleibe auf jeden Fall in der Gegenwart verankert.

Bei psychischen Beschwerden oder Krankheiten solltest Du dies nicht ohne therapeutische Hilfe tun.

Schlusswort

Wie geht es denn weiter, damit Du nach dem Lesen nicht wieder in die alten Muster fällst?

Während eines jeden Tages könntest Du stets im Auge behalten, wann Du Dich nicht gut fühlst und dann einen kleinen Wohlfühl-Stopp einlegen, den Du dazu nutzt, Dir Gutes zu tun.

Vieles können wir in einem Selbstcoaching lösen, indem wir uns der eigenen Entwicklung öffnen. Doch sollten Traumata oder Erkrankungen zugrunde liegen, dann ist es Zeit, sich andere Unterstützung zu suchen. Manchmal hilft ein Coach, der begleitet und das Leben aus einer anderen Perspektive betrachtet, als ich es selbst kann, doch manchmal genügt das nicht.

Solltest Du Hilfe brauchen, ist es vielleicht an der Zeit, sich eine Psychotherapie zu suchen. Ich weiß, dass es hier viele Vorurteile und Ängste gibt. Ich höre oft von Klienten und Klientinnen, dass sie den Gang zur Therapie scheuen. Denn auch ich stoße oft an Grenzen, da ich keine Therapeutin bin, und sage dies dann ehrlich, um den Menschen nicht zu gefährden.

Mit Sicherheit ist es nicht einfach, sich zu überwinden und die Schutzmauern, die lange wichtig waren, einzureißen. Die Befürchtung, alte Wunden wieder aufzureißen, ist jedoch nicht unbedingt berechtigt. Zwar kann am Anfang einiges aufbrechen, doch ohne Bewusstsein für die Probleme lassen sich diese nicht immer lösen.

Heilung bedeutet immer, dass es vorher etwas gab, das weh tat. Doch Du bist in der Therapie nicht allein, der Therapeut hat Erfahrung und unterstützt Dich darin, Lösungen zu finden. Auch muss Dein Umfeld nichts davon erfahren. Und: Es ist eine Stärke, sich Hilfe zu suchen, keine Schwäche.

Auch wird Dich niemand verurteilen für Ängste oder negative Gefühle, die wir oft selbst als Schwächen empfinden. Du wirst merken, dass viel mehr Menschen, als Du glaubst, unter ähnlichen Symptomen leiden. Zudem hat ein Therapeut eine Schweigepflicht und niemand in Deinem Umfeld wird etwas erfahren, wenn Du das nicht möchtest.

Auf der Seite
wwww.silberblatt-verlag.de
findest du meisten Bücher als
E-Books zum sofortigen
Download.
Einfach anklicken.



wwww.silberblatt-verlag.de

AUF AMAZON FINDEST DU VIELE BÜCHER ALS TASCHENBUCH ZU VIELEN VERSCHIEDENEN THEMEN



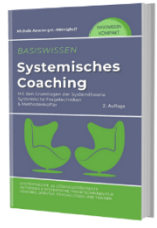










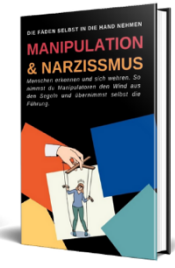




















silberblattverlag

Und ganz neu findest du bei uns auch **Kinderbücher.**
Du findest uns als **Taschenbuch auf Amazon** oder als **Ebook bei Silberblatt** und natürlich auf den einschlägigen Plattformen – Tolino, Amazon, und so weiter.









Impressum

2. Auflage 2024 © Silberblatt
Alle Rechte vorbehalten
Michelle Amecke
info@michelle-amecke.de
c/o IP-Management #6980
Ludwig-Erhard-Straße 18, 20459 Hamburg

Umschlaggestaltung und Inhalt:
Michelle Amecke via canva.com | Pluslizenzen

Wichtiger Hinweis der Autorin:

Die Informationen, Tipps, Ratschläge und Adressen in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden und entstammen auch der Erfahrung aus der pädagogischen Praxis. Doch die Angaben sind alle ohne Gewähr. Die Autorin kann für Schäden oder mögliche Nachteile, die aus dem Befolgen von Ratschlägen oder praktischen Hinweisen entstehen könnten, keine Haftung übernehmen. Alle Hinweise, Hilfestellungen und praktischen Anwendungen sollen sowohl einen (Fach-)Arztbesuch als auch eine Diagnose oder Untersuchung nicht ersetzen, sondern eine Information als Ergänzung darstellen. Für die Anwendung der Empfehlungen wird keine Haftung übernommen.

Über die Autorin

Michelle Amecke, Jahrgang '70, Diplom-Pädagogin, Systemischer Coach und Sexual- und Paartherapeutin, arbeitet seit fast 30 Jahren mit Menschen und engagiert sich für Zivilcourage, emotionale Freiheit, authentisches Leben und Gleichberechtigung. Ihre eigenen beruflichen Erfahrungen und privaten Erlebnisse haben ihr die Gewissheit gebracht, dass viel mehr möglich ist, als den meisten Menschen bewusst ist.

Frau Amecke bietet mit ihrer psychologischen Begleitung und ihren Büchern Unterstützung für inneres Wachstum und persönliche Entfaltung, um einen Weg aus der persönlichen und globalen Konditionierung zu finden. Die eigene Entfaltung ist der einzige Weg, durch den Selbstausdruck den vernichtenden Stress durch Unterdrückung der Emotionen zu vermeiden. Dieser Druck, der besonders bei Menschen entsteht, in denen eine große Verantwortung nach außen das Anerkennen der eigenen Schatten nicht zuzulassen vermag, zeigt sich durch eine deutliche Sprache des Körpers oder Kompensationsverhalten wie Süchte.

Ihre Arbeit in der Körpertherapie, die Ausbildung zur Sexual- und Beziehungstherapeutin und die Fortbildungen im Thema Human Design ließen sie noch tiefer begreifen, wie stark und deutlich die Sprache des Körpers ist, ein Hilferuf und eine deutliche Bitte für die De-Konditionierung.

Haftungsausschluss

Die Autorin übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen und weiteren Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Autorin kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angaben wurden von der Autorin mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert oder geben ihre eigene Meinung wieder. Der Inhalt des Buches passt möglicherweise nicht zu jedem Leser und die Umsetzung erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Es gibt keine Garantie dafür, dass alles genau so, bei jedem Leser, zu genau den gleichen Ergebnissen führt. Die Autorin und/oder Herausgeberin kann für etwaige Schäden jedweder Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehme

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mithilfe von elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.