

Selbstliebe einfach erklärt

Selbstliebe ist das sich selbst annehmen und lieben, genauso, wie man gerade ist – mit allen Stärken und Schwächen. Das hat nichts mit Egoismus oder Eitelkeit zu tun. Vielmehr geht es darum, auf eigene Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen sowie gut mit sich selbst umzugehen.

Wie fange ich an mich selbst zu lieben?

Schreiben Sie auf, was Sie an sich mögen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Erkennen Sie Ihre negativen Glaubenssätze und verändern Sie diese in POSITIVE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Übernehmen Sie Verantwortung für sich im Handeln
- Seien Sie nett zu sich selbst in Gedanken und im Handeln
- Loben Sie sich selbst
- Erkennen und akzeptieren Sie Ihre Schwächen
- Setzen Grenzen
- Gönnen Sie sich etwas Gutes

Denken Sie über ein Coaching nach um sich noch besser kennen zu lernen

Eigene Ergänzungen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Übung 1: Affirmationen für Selbstliebe nutzen

Ermutigende, positiv formulierte Sätze werden auch Mantras oder Affirmationen genannt – und können eine enorme Wirkung auf unsere Selbstliebe haben: Sie können Sorgen und Ängste ersetzen und damit das Gehirn ein Stück umprogrammieren. Warum? Weil der Kopf auf Erwartungen reagiert: Stellen wir ihm etwas Positives in Aussicht, will es diesen schönen Geisteszustand auch erreichen. Zudem aktivieren positive Affirmationen das Belohnungszentrum im Gehirn, was ebenfalls dabei helfen kann, ein positives Selbstbild zu erschaffen oder zu halten. Am hilfreichsten ist es, die Hürde in etwas Wertschätzendes zu verwandeln.

Wen etwa regelmässig Selbstzweifel plagen, der sollte sich jeden Morgen nach dem Aufstehen das Gegenteil sagen, etwa „Ich bin genug“ oder „Ich bin genau richtig, wie ich bin.“ Regelmässig geübt, vermittelt einem das Gehirn nach einiger Zeit zuverlässig das zugehörige positive Gefühl.

Notieren Sie Ihre positiven Affirmationen auf (Beispiele finden Sie auf der Website)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Übung 2: Sich selbst eine gute Freundin, ein guter Freund sein

Freundinnen und Freunden gegenüber sind wir oft sehr verständnisvoll, haben immer ein tröstendes Wort übrig. Wir finden häufig sogar deren Macken und Launen liebenswert. Doch sobald es um uns geht, sind wir hart und ungerecht. Deshalb öffnet ein Perspektivenwechsel oft das Herz für sich selbst: Was würden wir jetzt einer guten Freundin oder einem guten Freund sagen? Würden wir ihr oder ihm jetzt bissige Kommentare mit auf den Weg geben oder würden wir uns lieber verständnisvoll und mitfühlend äussern?

Genau – das ist, was man auch sich selbst jetzt innerlich mit auf den Weg geben soll. Hilfreich ist zu überlegen, welche Einflüsse oder Ängste der Grund dafür sind, dass man mit sich anders umgeht als mit einem lieben Mitmenschen. Dann sollte man sich innerlich in den Arm nehmen, etwa so: „Ich weiss, dass du dich für diesen Fauxpas schämst. Aber das musst du nicht. Fehler machen gehört zum Menschsein dazu.“

Übung 3: Über Fehler sprechen

Jeder Mensch macht Fehler und hat vermeintliche Schwächen. Jeden plagen Ängste, Sorgen, Selbstzweifel. Nur leider sprechen die wenigsten Menschen darüber und geben diese offen zu. Fangen wir einfach an! Damit verlieren diese Themen gewaltig an Macht und Schwere. Auf keinen Fall sollte man sich verurteilen, wenn etwas schiefgelaufen ist, sondern seine Schwächen und Fehler akzeptieren – und versuchen, daraus etwas zu lernen, indem man sich fragt: Was kann man das nächste Mal anders machen, damit es nicht wieder zu einer solchen Situation kommt?

Übung 4: Den Body bewundern

Den eigenen Körper zu normalisieren und mit Wohlwollen zu betrachten, empfinden viele als sehr befreiend. Die „Body Positivity“-Bewegung propagiert genau das: Alle Körper sind gut. Diese neue Sichtweise muss man erst lernen.

Wie das geht?

Den Fokus auf die Dinge lenken, die man an sich mag. Sich vor Augen führen, wie schön sich diese Zufriedenheit und Bewunderung für den eigenen Körper anfühlt. Und diese positive Empfindung auch allen anderen Elementen schenken, gerade, wenn man sie nicht so gerne mag – von den Haarspitzen bis zu den Fußsohlen. Schließlich sorgt jedes einzelne Körperteil dafür, dass unser Body in seiner Gesamtheit funktioniert.

Wenn ich Ihnen behilflich sein kann, melden Sie sich für ein 15 minütiges, kostenloses Gespräch bei mir

Praxis Erich Huber