

## Wie kann ich meine Selbstliebe stärken?

### Was bedeutet Selbstliebe

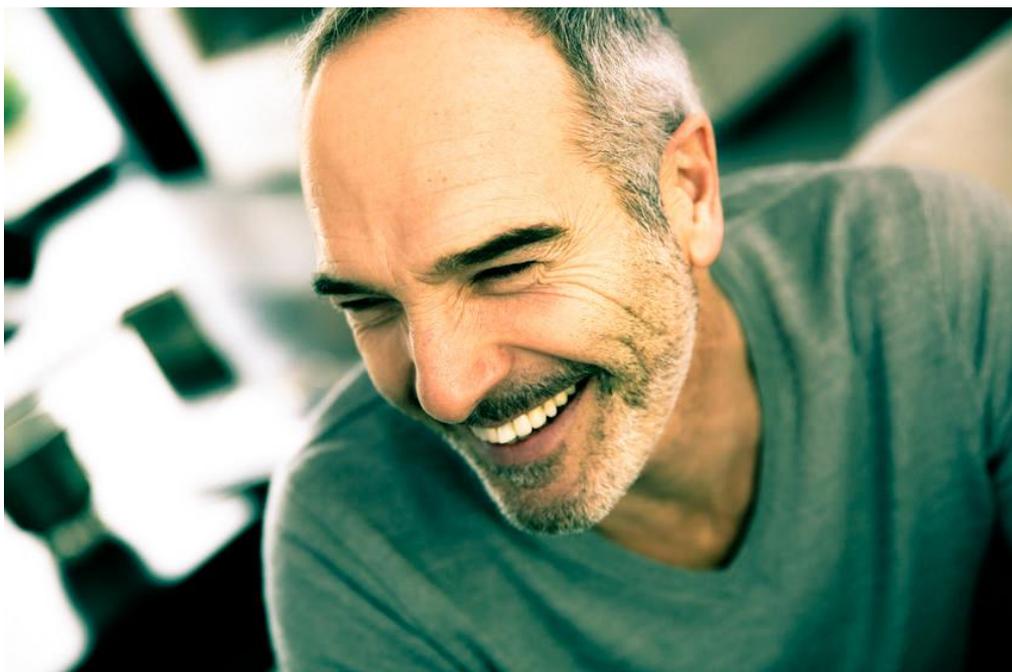
**S**elbstliebe hat meines Erachtens nichts mit Rosamunde Plicher-Romantik zu tun. Es geht darum, dass ich mich selbst so annehmen kann, wie ich bin. Mit meinen wundervollen Seiten, aber auch meinen Schattenseiten. Ob man dies nun Eigenliebe, Selbstannahme, Selbstwert oder Selbstzuwendung nennt, ist egal (wobei ich der Meinung bin, dass Liebe das stärkste ist und es wert ist, auch so zu nennen).

Wer sich selbst liebt,

- der behandelt sich selbst gut,
- nimmt Rücksicht auf andere Menschen,

- erlebt innere Freiheit und
- versprüht mehr Ausstrahlung und zieht Menschen an.

Es geht darum, auf sich selbst und seine Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. Wenn ich mich mehr liebe, sorgen ich für mich und gehe liebevoll mit mir selbst um. Ich akzeptiere mich, so wie ich bin. Ich werde autonomer, freier. Ich kann bestimmen, wer ich bin. Und wie ich bin. Und wie ich mit anderen Menschen umgehe. Ohne gefangen in Automatismen, Verletzungen und Angst zu sein. Ohne das Bedürfnis zu haben, Bestätigung und Anerkennung im Aussen dringend zu brauchen.





## Selbstliebe hat nichts mit Egoismus zu tun

**U**nsere Gesellschaft und unsere Eltern haben uns das schnell «abgezogen». Wir dürfen nicht egoistisch sein! Erst an andere denken. Dann an mich.

Selbstliebe hat in meiner Überzeugung nichts mit diesem «falschen» Egoismus zu tun. Denn wie kann ich «gut» zu anderen sein, wenn ich es nicht zu mir selbst bin?

## Prägende Jahre in der frühen Kindheit oder Traumata

**W**ie ich mich selbst wahrnehme und sehe und beurteile entwickelt sich vor allem in der frühen Kindheit. Ein liebevolles Umfeld, in dem Liebe und Wertschätzung eine zentrale Rolle spielen, hilft dabei, ein positives Selbstbild zu entwickeln.

Erfährt ein Mensch jedoch wenig Wertschätzung und Zuneigung in diesen prägenden Jahren, führt das zu fehlender Selbstliebe.

Was uns als Erwachsene dann immer wieder einholt. Die Annahme des verletzten inneren Kindes ist dabei ein wertvolle Arbeit um alte Verletzungen zu heilen und mich wieder liebevoll selbst in den Arm zu nehmen.

Aber natürlich kann auch ein Erwachsener keine Selbstliebe empfinden, wenn er traumatische Ereignisse, Mobbing oder eine schmerzhaft Trennung erfährt.

## Wann erkenne ich, dass mir Selbstwertschätzung fehlt?

**A**nzeichen für fehlende Selbstliebe sind beispielsweise:

- Unzufriedenheit mit mir selbst
- mangelndes Selbstvertrauen
- ständiges Grübeln, was andere über mich denken
- das persönlich nehmen von kritischen Kommentaren
- immer wieder kehrender Vergleich mit anderen Menschen und Eifersucht

## Selbstliebe lernen und stärken

**W**ir entscheiden jeden Tag aufs Neue, wer wir sind. Wie wir über uns denken. Wie wir handeln. Wir können unsere Selbstliebe stärken, in dem wir z.B.

- aufhören, uns mit anderen zu vergleichen,
- uns konstruktiv mit unseren Schwächen und Ängsten auseinandersetzen und uns auf unsere Stärken zu konzentrieren
- üben, immer wieder unsere Wünsche und Bedürfnisse offen zu äussern
- die grossen aber auch kleinen Erfolge in unserem Leben feiern
- uns immer wieder ausreichend Zeit für uns nehmen und uns auch mal verwöhnen
- üben, für all das dankbar zu sein, was uns widerfährt
- uns in Demut und Hingabe üben



## Selbstliebe durch Achtsamkeit

**O**ft ist unser Alltag mit Aufgaben und Terminen so vollgepackt und anstrengend, dass wir uns nicht mehr spüren. Erst, wenn wir am Abend oder am Wochenende zur Ruhe kommen, bemerken wir Symptome wie Kopfschmerzen, Erschöpfung, inneren Druck und Gereiztheit.

Kurze Pausen von wenigen Minuten helfen, dass wir uns immer wieder spüren. Es bedarf nicht viel: Kurz die Augen schliessen, mehrmaliges tiefes ein- und ausatmen und den Körper wahrnehmen. Mit etwas Übung können wir dies erweitern und auch unsere Empfindungen, unsere Gefühle aber auch die

zugrundeliegenden Gedanken und Muster erkennen.

Diese besondere Art der Aufmerksamkeit wird als Achtsamkeit bezeichnet. Eine Technik, die jahrtausendealt ist und insbesondere im Yoga (aber natürlich auch anderen Systemen) zum Ausdruck kommt. Sie schult unsere Wahrnehmung unseres inneren und äußeren Zustands und die Fähigkeit, diesen anzunehmen, ohne ihn zu bewerten.

Achtsamkeit bildet meines Erachtens die Basis für Selbstliebe. Sie ermöglicht es, den Blick auf mich selbst zu richten und mich besser zu verstehen.

## Meditation hilft mir, wieder zu mir zu finden

**E**ine tiefere Methode, um Selbstliebe und Achtsamkeit zu trainieren, ist die Achtsamkeits-Meditation.

In einer stabilen und zugleich bequemen Haltung, sei es auf dem Sitzkissen oder einem Stuhl, schließen wir die Augen und beginnen damit, unseren eigenen Körper, Ihre Umgebung und speziell unsere Atembewegung wahrzunehmen.

Die Herausforderung dabei ist, alles anzunehmen, ohne es zu bewerten. Das ist gerade zu Beginn schwierig und erfordert etwas Übung.



Doch mit der Zeit können wir unseren Geist schulen und uns immer weniger in unseren Mustern und Gefühlen verstricken.



## Selbstliebe durch positive Affirmation

**B**ei einer Affirmation handelt es sich um eine positive, selbstbejahende Aussage. Dabei sollte sie als Ich-Botschaft formuliert sein. So simpel es sich anhört – es ist unglaublich kraftvoll! Schon nach wenigen Wochen regelmässigen wiederholens (am besten laut) einer positiven Affirmation verändert sich unser Unterbewusstsein. Ein neuer, positiver Gedanke nimmt Raum ein, negative

werden schwächer oder gar vollständig ersetzt.

Beispiele zur Stärkung der Selbstliebe sind z.B.

- Ich bin wertvoll.
- Ich bin gut genug.
- Ich bin schön.
- Ich mache es so gut es geht und achte auf mich