

GROSSES SELBSTLIEBE ÜBUNGSBUCH

Selbstliebe
lernen in
30
Tagen



Ein
Cosima Sieger
Ratgeber

Cosima Sieger

**Selbstliebe lernen:
DAS GROSSE SELBSTLIEBE
ÜBUNGSBUCH!**

**Wie Sie in 30 Tagen
ein starkes Selbstwertgefühl,
Selbstakzeptanz und Selbstliebe
finden, selbstbewusster werden
und sich selbst lieben lernen**

Cosima Sieger

Inhalt

Vorwort	4
Sie verdienen Liebe!	13
Die 3 Schlüssel zur Selbstliebe	21
Schlüssel 1: Sie sind richtig!	21
Schlüssel 2: Sie sind wichtig!	28
Schlüssel 3: Die Kunst des liebevollen Umgangs mit sich selbst	36
So verändern Sie negative Glaubenssätze (auch über sich selbst)	45
Das große 30 Tage Übungsprogramm für mehr Selbstliebe	51
Woche 1: Sie sind wichtig!	52
Woche 2: Sie sind wertvoll!	60
Woche 3: Sie sind viel großartiger als Sie denken!	69
Woche 4: Sie verdienen Liebe!	78
Woche 5: Gelebte Selbstliebe	86

Selbstliebe dauerhaft leben	90
3 Grundsätze, wie Sie mit kleinen Ritualen Ihr Leben verändern	91
Ritual 1: Schenken Sie sich selbst Aufmerksamkeit!	97
Ritual 2: Werden Sie immun gegen die Urteile Anderer!	103
Ritual 3: Praktizieren Sie Selbstliebe!	108
Schlusswort	112
Anhang, Haftungsausschluss, Copyright	130

Vorwort

Finden Sie sich richtig, wie Sie sind? Können Sie sich ganz annehmen und zu sich stehen? Können Sie wirklich ja sagen zu sich selbst? Sind Sie stolz auf sich?

Wenn ja, dann kann ich Sie nur beglückwünschen! Den meisten Menschen fällt das nämlich sehr schwer.

Wir haben verlernt, auf uns zu achten und wir haben fast alle das Gefühl, so wie wir sind nicht liebenswert oder nicht gut genug zu sein.

Die stetig steigenden Erwartungen unserer Gesellschaft, der Perfektionsdruck um uns herum und die Annahme, dass wir unsere Fehler und Schwächen verstecken müssen, um Anerkennung zu finden, führen dazu, dass wir früher oder später das Gefühl bekommen, so wie wir sind, nicht gut genug zu sein. Und spätestens an diesem Punkt gehen uns unsere

Wertschätzung, Annahme und Liebe für uns selbst verloren.

Es gibt jedoch eine gute Nachricht:

Wir können unser Selbstbild bereits in sehr kurzer Zeit vollkommen verändern und uns in einem ganz neuen Licht sehen, wenn wir lernen, uns aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Das ist einfach und macht Spaß – und ist für jeden erlernbar!

Und sobald wir einmal die richtige Perspektive auf uns selbst eingenommen haben, können wir uns auch lieben, ohne ständig etwas beweisen zu müssen - so wie wir uns als kleine Kinder ganz selbstverständlich angenommen und gemocht haben, wie wir nun mal waren.

Wir müssen einfach nur lernen, uns selbst wieder mit liebevollen Augen zu betrachten.

Doch dafür müssen wir aktiv werden. Ein Buch zu lesen, kann uns zwar einen wichtigen ersten Impuls geben und uns die Augen öffnen,

doch es reicht nicht aus. Unsere Sicht auf uns selbst wirklich dauerhaft verändern können wir nur durch praktisches Üben.

Wir müssen unseren Verstand trainieren wie einen Muskel und unsere Gedanken dafür immer wieder bewusst in die gewünschte Richtung lenken. Dadurch konditionieren wir unser Gehirn darauf, uns selbst so wahrzunehmen, dass wir uns ganz einfach annehmen, uns richtig und gut finden und uns lieben können.

Doch wie beim Aufbau eines Muskels ist es nicht damit getan, nur ein paar wenige Male intensiv zu trainieren. Wir müssen regelmäßig trainieren, und zwar jeden Tag! Dafür benötigen wir nicht viel Zeit. Um unsere Gedanken zu verändern, reichen bereits wenige Sekunden, maximal jedoch zwei oder drei Minuten Training täglich. Aber wir müssen unsere neuen Gedanken eine Zeit lang wirklich jeden Tag gezielt trainieren, bis sie (und damit auch unser neues Selbstbild) gefestigt und für uns so

sehr zur Gewohnheit geworden sind, dass wir sie automatisch denken.

Inzwischen ist auch durch Studien belegt, dass sich unser Gehirn beim regelmäßigen Denken der immer wieder gleichen Gedanken nach einiger Zeit sogar physisch messbar verändert und es anschließend die häufig benutzten Gedanken leichter und automatischer denken und abrufen kann und auch automatisch abrufen kann.

Dieser Mechanismus funktioniert in alle Richtungen, also sowohl für Menschen, die dazu neigen, sich selbst kritisch zu sehen und sich auf ihre Probleme zu konzentrieren, als auch für Menschen, die lernen, sich mit liebevollen Augen zu sehen und auf die Möglichkeiten, statt die Probleme, in ihrem Leben zu schauen. Früher oder später werden sich solche Gedanken in uns verstärken und irgendwann automatisieren. Wir sollten also darauf achten, was wir denken, und lernen, unsere Gedanken selbst zu steuern.

Aber zurück zur Selbstliebe:

Wenn Sie Selbstliebe lernen möchten, dann reicht es nicht aus, nur Bücher zum Thema zu lesen, und seien sie auch noch so gut. Sie müssen ins Handeln kommen und Selbstliebe auf der Ebene Ihrer Gedanken aktiv üben, um Ihren Verstand zu trainieren.

Und für eben dieses Training, das jeder Mensch absolvieren muss, der Selbstliebe lernen und dauerhaft leben möchte, habe ich dieses große Übungsbuch erstellt.

Sie lernen darin zunächst die drei Schlüssel zur Selbstliebe kennen und erfahren, wie Sie negative Glaubenssätze über sich selbst verändern. Und Sie erhalten ein 30 Tage Übungsprogramm mit je einer einfachen und genau beschriebenen Zwei-Minuten-Übung für jeden Tag.

Die Übungen sind genau erklärt, angenehm umzusetzen und ganz schnell gemacht, doch

sie gehen tief, bauen aufeinander auf und sind in Ihrer Wirkung sehr machtvoll.

Und zum Abschluss lernen Sie drei Rituale kennen, die Sie nach dem Ende des 30 Tage Übungsprogramms in Ihren Alltag integrieren können, um Ihre Selbstliebe auch dauerhaft – selbst unter widrigen Umständen – beizubehalten.

Wenn Sie die Übungen aus diesem Buch gemacht haben, werden Sie einen vollkommen veränderten Blick auf sich und Ihr Leben haben. Sie werden endlich frei sein von den alten, belastenden, negativen Glaubenssätze über sich selbst und Sie werden sich mit liebevollen Augen betrachten, sich und Ihre Bedürfnisse spüren und wichtig nehmen, sich selbst ganz annehmen, stolz auf sich sein und sich so gut behandeln, wie Sie es längst verdienen!

Sie werden bereits nach sieben Tagen eine deutliche Veränderung in Ihrem Bild von sich,

Ihrem Gefühl zu sich und Ihrem Urteil über sich selbst feststellen. Nach 30 Tagen werden Sie sich nicht nur vollkommen anders fühlen, sondern Sie werden auch vollkommen anders wirken als bisher und von anderen Menschen darauf angesprochen werden.

Kurz: Sie werden ein neuer Mensch sein! Und es wird Ihnen SO gut damit gehen!

Sie müssen sich keine Sorgen machen, falls Sie heute noch große Schwierigkeiten damit haben sollten, sich zu mögen. Die Übungen in diesem Buch sind auf so tiefer Ebene wirksam, dass Sie damit auch jahrzehntelange negative Glaubenssätze auflösen und in eine gesunde Selbstliebe verwandeln können. Sie können auch nichts falsch machen. Sie müssen sich einfach nur jeden Tag die zwei Minuten Zeit nehmen und die Übungen umsetzen.

Gönnen Sie es sich, sich selbst endlich zu lieben - und zwar mit all Ihren Fehlern und

Schwächen. Eben so, wie Sie sind, denn Sie sind längst genug!

Wenn Sie das Übungsprogramm beendet haben, werden Sie aber auch noch etwas anderes interessantes feststellen:

Wenn Sie Ihre Sicht auf sich selbst ändern, werden auch die Menschen in Ihrem Umfeld plötzlich völlig anders mit Ihnen umgehen als bisher. Sie werden plötzlich aufmerksam und liebevoll zu Ihnen sein und Sie respektieren und wertschätzen.

Andere Menschen erkennen unseren Wert immer nur in dem Maße, in dem wir ihn selbst erkannt haben. Wir müssen also bei uns selbst beginnen.

Ich möchte Sie daher aus ganzem Herzen ermutigen, Ihre Selbstliebe zu stärken und wieder zu strahlen!

Lesen Sie nicht einfach nur Bücher zum Thema Selbstliebe, sondern gehen Sie heute den ent-

scheidenden Schritt in die Praxis und setzen Sie mit diesem Buch Ihr Wissen um, damit sich Ihr Leben wirklich verändert!

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und Umsetzen der Übungen und all die Liebe, die Sie längst verdienen!

Ihre Cosima Sieger

Sie verdienen Liebe!

Sie verdienen alle Liebe des Universums!

...Aber ich fürchte, das glauben Sie mir (jetzt noch) nicht. Sie würden es vielleicht gerne glauben. Aber Sie können es nicht. Denn Sie haben jede Menge gute Gründe für die gegenteilige Annahme!

Vielleicht können Sie dieses oder jenes nicht so gut, haben dieses oder jenes in Ihrem Leben nicht erreicht oder sind (vermeintlich) nicht so attraktiv wie manch andere Menschen.

Vielleicht haben Sie schwerwiegende Fehler gemacht, sind in einem Lebensbereich „geseheitert“, haben einem anderen Menschen geschadet und sich „schuldig gemacht“.

Und wenn Sie wirklich so liebenswert wären, denken Sie vielleicht, dann hätten Sie es in Ihrem Leben doch bisher viel leichter gehabt, hätten all das Schöne, das Anderen einfach so

zuzufliegen scheint, auch vom Leben erhalten und zudem von anderen Menschen mehr Bestätigung und Liebe erhalten, als es tatsächlich der Fall war.

Ich will gar nicht sagen, dass diese Erfahrungen nicht real seien. Wenn Sie Dinge wie diese in Ihrem Leben beobachtet haben, dann haben Sie sicher recht damit. Aber wenn es Ihnen an Selbstliebe mangelt, dann liegt das sehr wahrscheinlich auch wesentlich daran, dass Sie falsche SCHLÜSSE aus eben diesen Erfahrungen und Beobachtungen in Ihrem Leben gezogen haben!

Sie haben angenommen, dass Ihre fehlende Liebenswürdigkeit oder Ihr zu geringer „Wert“ als Mensch die Ursache für diese Erfahrungen waren. Tatsächlich aber ist es ganz anders:

Solche Erfahrungen machen wir nicht deshalb, weil wir nicht liebenswert sind, sondern wir machen sie deshalb, weil wir GLAUBEN, nicht liebenswert zu sein!

Hier liegt ein ganz wesentlicher Unterschied!

Denn an der ersten Ursache können wir nichts verändern. Die zweite Ursache jedoch haben wir ganz und gar selbst in der Hand.

Was wir über uns glauben und wie wir uns selbst sehen, **KÖNNEN WIR VERÄNDERN!** Und indem wir unser Selbstbild verändern, verändern wir auch die Erfahrungen, die wir in unserem Leben machen.

Der erste Schritt zu mehr Selbstliebe ist genau diese Erkenntnis.

Lassen Sie uns aber noch etwas genauer hinsehen:

Wenn wir glauben, nicht liebenswert zu sein oder vom Leben nichts Gutes zu bekommen (ohne hart dafür zu kämpfen), dann bleibt das unserer Umgebung nicht verborgen, selbst wenn wir unseren Glaubenssatz selbst noch nicht bewusst erkannt haben.

Wir geben dann nämlich mit unseren negativen Erwartungen völlig andere Signale nach außen ab und erhalten deshalb andere Reaktionen von Anderen und damit auch andere Resultate in unserem Leben.

Und genau so funktioniert das Gesetz der Anziehung, das besagt, dass früher oder später das Wirklichkeit wird, was wir denken und erwarten. Es ist wahr:

Wir bekommen immer das was wir erwarten.

Und solange wir noch nicht gelernt haben, uns zu lieben, geben wir nach außen - unbewusst - Signale ab, die zum Beispiel sagen:

komm mir bitte nicht zu nahe...
auch Du wirst mich enttäuschen...
das klappt sowieso nicht, oder auch:
mit mir stimmt etwas nicht,
mit mir lohnt es sich nicht, sich zu beschäftigen

Und unser Umfeld reagiert darauf!

Hand aufs Herz: Erkennen Sie sich hier wieder?

Welche Signale senden Sie an Ihre Umwelt, wie sie Sie zu behandeln hat? Wie liebevoll man mit Ihnen umzugehen hat? Und wieviel Mühe man sich für Sie geben soll?

Ist es vielleicht möglich, dass Sie Ihrer Umwelt Signale senden wie:

Für mich muss man sich nicht viel Mühe geben...

Ich möchte niemandem zur Last fallen...

Ich brauche nichts...

Ich möchte keine Umstände machen...

Mich muss man nicht liebevoll behandeln, ich bin hart im nehmen...

Ich brauche keine Hilfe...

Und dass die negativen Erfahrungen, die Sie daraufhin in Ihrem Leben gemacht haben, Ihre Überzeugung, Sie seien nicht liebenswert, über die Jahre immer weiter gefestigt haben?

Wenn Sie jetzt ja sagen, dann müssen Sie sich nicht schämen, sondern Sie dürfen sich gratulieren! Sie haben damit nämlich den entscheidenden ersten Schritt zur Selbstliebe gemeistert – Sie haben die Verantwortung für Ihre Situation übernommen!

Ich bin mir bewusst, dass dieser Satz polarisiert und oft missverstanden wird. Aber denken Sie daran:

Wem Sie die Schuld geben, dem geben Sie die Macht.

Behalten Sie also die Macht darüber, wie Sie von Ihrem Umfeld gesehen und behandelt werden und wie Sie sich selbst sehen und behandeln, lieber bei sich, anstatt sie anderen Menschen zu geben.

Und jetzt kommt der entscheidende Punkt:

Sobald wir erkannt haben, dass wir mit unserem negativen Selbstbild, den dazu passenden Signalen, die wir aussenden, und den entspre-

chenden Reaktionen unserer Umwelt unser negatives Selbstbild immer weiter verhärten können, dann können wir diesen Prozess auch einfach bewusst umdrehen und über die gleiche Ursache-Wirkungskette das gegenteilige Resultat erzielen!

Wir können uns selbst anders sehen und uns lieben lernen, von unserer Umwelt entsprechend Liebe fordern und bekommen, darin eine Bestätigung finden, dass wir liebenswert sind und uns noch mehr lieben und so weiter...

Und genau das ist der Weg zu mehr und mehr Selbstliebe in unserem Leben.

Wir müssen diesen Prozess nur einmal erkennen und ihn umdrehen, wir müssen den entscheidenden Anfang machen und uns selbst anders sehen lernen und können dann den Prozess konsequent immer weiter für uns arbeiten lassen.

Und genau durch diesen entscheidenden Schritt, den Prozess für Sie umzudrehen und sich selbst erstmals positiv zu sehen, anzunehmen und zu lieben, um dann auch von Außen andere Reaktionen zu erhalten, führt Sie dieses Übungsbuch!

Es ist ganz leicht und macht Spaß! Also lassen Sie uns beginnen...

Die 3 Schlüssel zur Selbstliebe

Schlüssel 1: Sie sind richtig!

Wie Sie bereits erfahren haben, geraten viele Menschen im Laufe ihres Lebens in einen Teufelskreislauf, der ihnen mit den Jahren immer mehr ihre Selbstliebe raubt. Und viele von uns glauben unbewusst, an dieser Situation (nämlich dem Auslöser ihres Teufelskreises) selbst schuld zu sein.

Oft mussten wir in frühen Jahren erleben, dass wir lieblos behandelt wurden oder haben bereits früh den Leistungsdruck unserer modernen Welt zu spüren und vermittelt bekommen: Du bist nicht gut genug. Streng Dich mehr an. Werde besser! Und genau das – nämlich, dass wir nicht gut genug oder nicht liebenswert sind - haben wir begonnen zu glauben und unserer Umwelt zu signalisieren, woraufhin wir wieder so behandelt und damit in unserem Selbstbild weiter bestärkt wurden.

Der erste Schlüssel zur Selbstliebe ist jedoch, dass Sie erkennen, dass gar nicht Sie schuld daran sind, dass Sie einmal lieblos behandelt oder für nicht gut genug gehalten wurden! Sie haben nichts falsch gemacht. Nein, Sie sind nicht schuld an dem AUSLÖSER Ihres Teufelskreises! Im Gegenteil, Sie sind vollkommen unschuldig. Und mit Ihnen war und ist auch nichts falsch.

Das klingt zunächst wie ein Widerspruch zu dem, was ich über das Zitat „Wem Sie die Schuld geben, dem geben Sie die Macht“ geschrieben habe.

Aber das ist es nicht. Denn worum es hier geht, ist folgendes:

Sie sind nicht schuld an dem AUSLÖSER Ihres Teufelskreises, aber Sie sind schuld an den Schlüssen, die Sie HEUTE daraus ziehen.

Es ist sehr wichtig, dass Sie diesen Unterschied verstehen.

Es geht also darum, dass Sie in der Hand haben (und sowohl die Macht darüber, als auch die Schuld dafür tragen), welche Schlüsse Sie HEUTE aus Ihren Erfahrungen der Vergangenheit ziehen, wie Sie sich selbst HEUTE sehen und wie Sie sich von Anderen HEUTE behandeln lassen. Und genau hier können Sie auch etwas verändern.

Für Ihre frühen Kindheitserlebnisse tragen Sie jedoch KEINE Schuld. Und Sie hatten auch keine Macht darüber.

Sie haben nur die Macht darüber, welche SCHLÜSSE Sie HEUTE aus diesen Erfahrungen ziehen. Und diese Schlüsse sind entscheiden dafür, wie es Ihnen heute geht.

Deshalb übernehmen Sie die Verantwortung für die Schlüsse, die Sie heute ziehen, für Ihre Sichtweise und für Ihr Verhalten HEUTE. Aber entlassen Sie sich aus der Schuld für die Behandlung, die Sie als kleines Kind erfahren haben. Sie konnten nichts dafür, ja diese Be-

handlung hat überhaupt nichts mit Ihnen zu tun.

Diese Unterscheidung ist sehr wichtig zu verstehen.

Denn solange wir uns schuldig fühlen für den AUSLÖSER unseres Teufelskreises (also unsere frühesten Kindheitserfahrungen), werden wir es sehr schwer haben, uns selbst bedingungslos zu lieben. Doch für unsere Sicht HEUTE, und auch unsere Erfahrungen, die wir HEUTE aufgrund unserer Handlungen uns Signale machen, tragen wir die Verantwortung (und die Macht).

Falls Sie zu diesem Punkt eine Frage haben sollten, schreiben Sie mir gerne eine E-Mail (Sie finden meine E-Mail-Adresse am Ende des Buches) und ich gehe auf Ihre Frage ein. Jeder meiner Leser sollte diesen wichtigen Punkt verstanden haben, bevor er mit den Übungen beginnt.

Sie können Ihre Geschichte also heute neu interpretieren. Sie können davon ausgehen, dass Sie vollkommen gleichwertig wie jeder andere Mensch sind und schon immer waren. Und dass nichts diese Tatsache ändern kann – egal was Sie tun und wie viele Fehler Sie vielleicht begangen haben. Und dass es folglich keinen einzigen Menschen auf diesem Planeten gibt, der etwas Besseres im Leben verdient hat als Sie.

Mit anderen Worten: Alles Schöne, das Sie bei anderen Menschen beobachten, egal was es ist und wie unerreichbar es erscheint, haben auch SIE verdient!!

Sie können die Schuld, die Sie sich selbst (wahrscheinlich schon früh) aufgeladen und sich damit als minderwertig erklärt haben, als Illusion und Missverständnis erkennen, denn niemand ist oder war jemals schuld an einer lieblosen Behandlung in früher Kindheit. Ihr Umfeld hat Ihnen gegeben, was es konnte. Mit Ihnen hat das nichts zu tun.

Sie können nun auch erkennen, wo Sie bisher in Ihrem Leben Erfolge verhindert oder Liebe und Zuneigung von anderen Menschen abgewiesen haben, weil Sie unbewusst das Gefühl hatten, diese nicht zu verdienen. Wer weiß, wer Ihnen gerne alle seine Liebe geschenkt hätte und Sie haben es nicht zugelassen...? Dieser Gedanke muss Sie aber nicht traurig machen. Denn Sie haben es ja in der Hand, das zu verändern. Und Sie werden sehen, dass Ihre Selbstliebe und der liebevolle Umgang von Anderen eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig bedingen.

All das werden Sie mit den Übungen in den nächsten 30 Tagen erreichen. Wir werden darin ausführlich Ihre negativen Glaubenssätze durch neue positive ersetzen und Sie werden sich in einem vollkommen anderen Licht sehen lernen.

Dennoch möchte ich sie bitten, sich bereits **JETZT**, bevor Sie mit den Übungen beginnen, den Unterschied zwischen Ihrer Schuld (und

Macht) als Kind und Ihrer Schuld (und Macht) heute noch einmal ganz klar und bewusst zu machen und sich JETZT dafür zu entscheiden, Ihre gesamte Schuld, die Sie sich als Kind aufgeladen haben, und die Sie seitdem mit sich herumtragen, endlich abzulegen und sie ein für alle Mal loszulassen!

Schlüssel 2: Sie sind wichtig!

Kennen Sie das: Sie sind im Alltag oft so von Verpflichtungen und Erwartungen (Ihren eigenen und denen Ihrer Umwelt) eingenommen, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse oft hintenanstellen, sie manchmal gar nicht mehr wahrnehmen oder sich zeitweise einfach selbst vergessen?

Damit sind Sie nicht alleine. Und das hat etwas mit unseren Prioritäten zu tun. Natürlich finden wir unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unser Glück wichtig. Zumindest theoretisch. Wir lesen Bücher und tun vieles, um sie zu verbessern. Aber wir erkennen oft nicht, dass wir dafür (wie für alles im Leben) einen Preis bezahlen müssen. Und dass wir, wenn wir uns tatsächlich radikal für UNS, unser Glück, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden entscheiden (und es verbessern), automatisch andere Dinge hinten anstellen müssen.

Diesen Preis sind wir im Alltag jedoch oft nicht bereit, tatsächlich zu bezahlen, und entscheiden uns in verschiedensten Alltagssituationen (meist innerhalb von Millisekunden und aus einer inneren Konditionierung heraus) FÜR etwas anderes und GEGEN uns und unsere Bedürfnisse.

Uns allen passiert das ständig. Wir sind beispielsweise erschöpft, aber wir wollen noch eben den Vortrag fertigstellen, bevor wir das Büro verlassen. Wir haben Durst, aber wir wollen erst den Hausputz beenden, bevor wir uns etwas zu trinken holen. Wir sind krank, aber wir wollen keinen schlechten Eindruck beim Chef hinterlassen und nehmen Tabletten, anstatt uns zuhause auszukurieren.

Täglich treffen wir unzählige solcher Entscheidungen GEGEN uns. Etwas anderes erscheint uns in diesen Momenten wichtiger als unsere Bedürfnisse und unser Wohlbefinden.

Manchmal steht dahinter eine unbegründete (und unbewusste) Angst, dass es schlimme Konsequenzen haben könnte, wenn wir uns um uns selbst, anstatt um andere Dinge oder Menschen kümmern. Etwas, das schlimmer ist, als unsere Bedürfnisse zu übergehen. Deshalb entscheiden wir uns gegen uns.

Der einzige Weg, um das zu ändern, ist, unsere Prioritäten neu zu setzen – für UNS – und zwar in vollem Bewusstsein und mit der Bereitschaft, den Preis dafür zu bezahlen. Den Preis, dass wir in manchen Situationen andere Menschen enttäuschen werden, hin und wieder ein nicht ganz perfektes Arbeitsergebnis abgeben, oder einmal eine nicht ganz saubere Wohnung haben, wenn Gäste kommen und ähnliches.

Erst wenn wir den Preis kennen, den wir bezahlen müssen und auch bereit sind, ihn zu bezahlen, werden wir uns wirklich mit allen Konsequenzen für UNS entscheiden können. Dann werden wir nicht mehr nur theoretisch

finden, dass unser Wohlergehen und unser Glück wichtig sind, sondern auch die Konsequenzen ziehen und danach handeln. Und der Lohn wird gigantisch sein!

Wenn wir uns selbst und unser Wohlergehen als das Wichtigste betrachten, das wir haben, wenn wir es wichtiger nehmen als alles andere, und deshalb auch bereit sind, den Preis dafür zu bezahlen, dann achten wir auch ganz von selbst darauf, uns keinem Stress im ungesunden Maße auszusetzen, sondern spüren unsere Grenzen und respektieren sie.

Wir sind verantwortlich für unser Wohlbefinden und für den Schutz unserer Gefühle und unserer Gesundheit. Wir sind deshalb für uns so wichtig, weil WIR es sind, die die Verantwortung für uns tragen. Kein anderer Mensch wird das für uns tun können, denn kein anderer Mensch kann unsere Bedürfnisse sehen und erkennen, wie wir selbst – auch wenn wir das immer wieder von Anderen erhoffen. Zudem können wir uns auch nur dann wirklich

gut um Andere kümmern und Anderen etwas geben, wenn es uns selbst gut geht.

Es ist wichtig, dass Sie sich immer wieder selbst daran erinnern, dass Sie für sich der wichtigste Mensch auf der Welt sind. Dass Sie sich gut um sich kümmern und für sich sorgen müssen. Dass Sie auf sich achten und sich selbst Respekt entgegen bringen müssen. Dass Sie dafür sorgen müssen, dass es Ihnen gut geht. Dass Sie es verdienen, dass es Ihnen gut geht und dass Sie gesund sind. Dass Sie sich wohl fühlen und Mitgefühl und Nachsicht mit sich selbst haben.

Sie werden, wie erwähnt, schon bald feststellen, dass Sie das, was Sie sich selbst geben, bald auch von Anderen bekommen werden.

Wenn wir überzeugt sind, dass wir es verdienen, uns gut um uns zu kümmern, so werden wir das ausstrahlen und Andere werden es in unserem Umgang mit uns selbst bemerken. Sie werden dann ebenfalls davon überzeugt

sein, dass wir das verdienen und uns entsprechend behandeln.

Beginnen Sie gleich jetzt. Setzen Sie Ihre Prioritäten neu und nehmen Sie sich wichtig – von heute an bis zum letzten Tag Ihres Lebens. Nicht nur in Ihren Gedanken, sondern auch in Ihrem Handeln. Bezahlen Sie den Preis dafür gerne und ernten Sie die Früchte bei Ihrem Wohlbefinden, Ihrer Lebensqualität und Ihrer Selbstliebe.

Das Thema Bedürfniserfüllung hat übrigens nicht das Geringste mit Egoismus zu tun. Es geht hier nicht darum, unsere Wünsche und unseren Willen auf Kosten Anderer durchzusetzen, sondern darum, das, was unser Körper und unser Geist brauchen, als berechtigt und unsere Bedürfnisse als Warnung unseres inneren natürlichen Selbsterhaltungssystems zu verstehen, das uns darauf hinweisen will, dass uns etwas fehlt oder wir uns von etwas zu viel zumuten - und es aus diesem Grund ernst zu nehmen.

Bedenken Sie, dass Sie (früher oder später) auch einen Preis dafür bezahlen müssen, wenn Sie sich und Ihre Bedürfnisse nicht wichtig nehmen. Und dieser Preis kann sehr hoch werden.

Uns selbst unsere elementaren Bedürfnisse (nicht zu verwechseln mit unseren Träumen und Wünschen), zum Beispiel nach Schlaf, Ruhe, Langsamkeit, frischer Luft, Flüssigkeit, Vitaminen, einer Pause oder einer Auszeit, Rückzug usw. zu erfüllen, ist kein Luxus, den man sich leisten kann wenn es gerade passt und der ausfallen muss, wenn es nicht passt, sondern ist vielmehr eine Voraussetzung für unser gesundes Fortbestehen. Wir müssen unsere Bedürfnisse daher ernst nehmen, wenn wir nicht irgendwann einen sehr hohen Preis bezahlen wollen. Und wir müssen sie ebenso ernst nehmen, wenn wir lernen wollen, uns selbst zu lieben.

Ein Mensch, der sich liebt, begegnet sich selbst mit dem höchsten Respekt!

Bringen Sie sich selbst also jetzt sofort wenigstens den Mindest-Respekt entgegen, nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ab sofort ernst und sich selbst wichtig und bezahlen Sie den Preis dafür.

Auch das werden wir im Übungsteil gleich in der ersten Woche übrigens ganz praktisch und ausführlich üben. Treffen Sie die ENTSCHEIDUNG dafür aber trotzdem gleich jetzt!

Schlüssel 3: Die Kunst des liebevollen Umgangs mit sich selbst

Es gibt eine Instanz in uns, die unserem gerade erst wachsenden Selbstwertgefühl und unserem neu entstehenden Selbstvertrauen sehr gefährlich werden und beides innerhalb kürzester Zeit zerstören kann, wenn wir sie nicht regulieren, und der wir deshalb unsere Aufmerksamkeit schenken sollten: Unsere innere Stimme.

Diese innere Stimme sitzt direkt in unserem Kopf und spricht unaufhörlich mit uns. Je nachdem, was sie uns sagt und in welchem Ton sie mit uns spricht, fühlen wir uns gut, gemocht und bestätigt, oder aber falsch, klein und unzulänglich. Sie kann uns Dinge sagen wie „Kannst Du nicht aufpassen!“, „Du machst Dich lächerlich!“, „Geht das nicht schneller?“, „So schaffst Du das nie“, „Warum solltest ausgerechnet DU mit so etwas Erfolg haben, das haben schon ganz andere ver-

sucht“. Wir ziehen dann automatisch den Kopf ein, lassen die Schultern hängen und fühlen uns schlecht, minderwertig, unsicher oder angespannt, wenn wir solche Dinge hören.

Unsere innere Stimme kann aber auch ganz anders mit uns umgehen. Sie kann uns sagen „Du siehst fantastisch aus!“ oder „Du bist genial!“, sofort richten wir uns auf, fühlen uns stolz und bestätigt. Oder sie kann uns Dinge sagen wie „Eins nach dem Anderen“, „Immer mit der Ruhe, lass Dich nicht unter Druck setzen“ oder „Du hast alles richtig gemacht!“ und wir fühlen uns beruhigt und in Ordnung.

Unsere innere Stimme ist mächtig, wir sollten sie nicht unterschätzen. Bereits ein einziger Satz von ihr hat einen Einfluss auf unser Lebensgefühl, unser Selbstwertgefühl und unser Selbstvertrauen. Stellen Sie sich vor, was geschieht, wenn ein Mensch über Jahre hinweg ständig Sätze hört, die ihn nieder machen, antreiben oder in Frage stellen. Wie muss ein solcher Mensch sich fühlen? Und wie wird

sich jemand fühlen, der über Jahre hinweg täglich Bestätigung, Bewunderung, Lob und Mitgefühl entgegengebracht bekommt?

Das Fatale ist: wir glauben irgendwann an das, was uns immer wieder gesagt wird und halten es dann für wahr. Wir beginnen, uns entsprechend zu verhalten und bekommen dadurch zu allem Überfluss auch von unserer Außenwelt entsprechende Reaktionen, die unser Selbstbild bestätigen. Und wir merken es oft nicht einmal.

So kann es passieren, dass ein kluger, fleißiger, sehr fähiger und begabter Mensch sich permanent unzulänglich fühlt und sich für seine mangelnde Leistung selbst heruntermacht, dass er sich zu immer neuen Leistungen und besseren Ergebnissen antreibt, um sich auch nur einigermaßen im Spiegel betrachten oder anderen selbstbewusst gegenüber treten zu können. Ebenso kann es passieren, dass ein sehr attraktiver Mensch sich selbst durch den Einfluss seiner inneren

Stimme höchst kritisch betrachtet, sich für kleinste Makel verurteilt, niedermacht oder gar hasst, dass er sich selbst geradezu verabscheut oder seinen Körper ablehnt, weil und solange er nicht vollkommen makellos ist.

Es ist sehr wichtig zu verstehen, dass wir das Bild, das wir (und später auch Andere) von uns selbst haben, auch durch unsere innere Stimme selbst erschaffen - und dass wir es jederzeit neu erschaffen können. Das sollten wir daher sehr bewusst tun: unser gesamtes Lebensgefühl hängt davon ab. Es ist aus diesem Grund ungemein wichtig, dass wir unsere innere Stimme nicht länger unseren Feind sein lassen. Wir müssen sie zu unserem Freund machen!

Zu einem guten, wohlwollenden Freund, der uns kennt und mag, so wie wir sind, der uns unterstützt und bestätigt und der uns lieb hat, ohne dass wir etwas dafür tun müssen. Der seine Worte vorsichtig wählt, wenn er mit uns spricht und der uns schont. Der uns selbst

Kritik liebevoll nahebringt. Und uns damit nicht in Frage stellt. Der niemals auf die Idee kommen würde, uns für unsere Schwächen nieder zu machen. Genau so sollten wir auch mit uns selbst umgehen. Mit uns selbst sprechen. Jeden Tag, und jede Minute.

Oft hat sich unsere innere Stimme jedoch bereits verselbständigt und wir nehmen nicht mehr bewusst wahr, was sie zu uns sagt. Die Art, wie sie mit uns spricht, wird für uns normal. Wie können wir also vorgehen, um unsere innere Stimme zu unserem Freund zu machen?

Achten Sie gleich heute einmal den ganzen Tag lang bewusst darauf, was Ihnen Ihre innere Stimme für Dinge sagt – und achten Sie auch darauf, WIE sie es sagt. Auch wenn Ihnen das in manchen Situationen noch nicht gelingt, so werden Sie sie in anderen Situationen doch bereits deutlich hören. Stellen Sie sich vor, mit einem anderen Menschen würde auf diese Art gesprochen. Sie werden dadurch

einen guten Eindruck davon bekommen, wie Ihr Selbstbild nur alleine dadurch aussehen muss.

Tragen Sie heute ein kleines Notizbuch oder einen Zettel bei sich und schreiben Sie diese Sätze den Tag über auf (natürlich können Sie sie auch in Ihrem Smartphone notieren). Erinnern Sie Sie an bestimmte Stimmen aus Ihrer Vergangenheit? Falls ja, wem gehören diese Stimmen? Wer hat so mit Ihnen gesprochen? Vielleicht Ihre Eltern oder Geschwister oder vielleicht auch Menschen außerhalb Ihrer Familie? Vielleicht Ihre Klassenkameraden oder Lehrer? Wie haben Sie sich damals dabei gefühlt?

Machen Sie Notizen, auch wenn die Erinnerung ein bisschen schmerzt. Dinge werden uns sehr viel klarer, wenn wir sie aufschreiben und niedergeschrieben vor uns sehen. Und um sich wirklich davon lösen zu können, ist es wichtig zu verstehen, unter welchem Einfluss Sie in der Vergangenheit und insbesondere als

Kind standen, von welchen Menschen dieser Einfluss ausging und was er mit Ihnen gemacht hat.

Wenn Ihnen bewusst geworden ist, wie man Sie damals behandelt hat, können Sie noch klarer erkennen, dass es nicht Ihre Schuld ist – dass Sie nicht falsch sind - sondern dass andere Menschen vielleicht Fehler gemacht haben. Erst wenn Sie glasklar erkennen, dass diese Stimmen von damals nichts mit Ihnen zu tun haben, können Sie sich darin trainieren, diesen Stimmen nicht länger zuzuhören, ihnen keine Bedeutung mehr zu schenken - und sich stattdessen selbst bewusst bestätigende und unterstützende Dinge zu sagen.

Beginnen Sie so mit sich zu sprechen, wie Sie mit einem sehr lieben Freund sprechen würden.

Denken Sie dafür einmal an den liebevollsten und herzlichsten Menschen, den Sie je getroffen haben und wählen Sie seine oder ihre

Stimme in Gedanken aus, um mit Ihnen zu sprechen. Die Dinge, die sie Ihnen sagt, bestimmen Sie selbst. Aber Sie können sich den Klang seiner oder ihrer Stimme ausleihen, um von der negativen Stimme in Ihrem Kopf Abstand zu gewinnen und sie abzulösen.

Tun Sie das in den nächsten 30 Tagen parallel zu den Übungen täglich ganz bewusst (zum Beispiel immer morgens unter der Dusche und abends beim Zähneputzen, oder auch im Auto an jeder roten Ampel oder in der Schlange im Supermarkt). Ihre innere Stimme wird diese Gewohnheit irgendwann übernehmen und beginnen, automatisch so mit Ihnen umzugehen, ohne dass Sie sie bewusst steuern müssten.

Sie erziehen dadurch Ihre innere Stimme dazu, Sie gut zu behandeln und Ihnen eine treue Unterstützung zu sein, Ihnen Sicherheit und Bestätigung zu geben, anstatt Sie zu verunsichern und klein zu machen. Ihr Selbstwertgefühl, aber auch Ihr gesamtes Lebensgefühl

werden sich alleine dadurch massiv zum Positiven verändern. Und Ihre innere Stimme wird nach und nach zu einem Instrument werden, mit dem Sie sich selbst Liebe und Zuwendung, Aufmerksamkeit und Bestätigung zufließen lassen können.

So verändern Sie negative Glaubenssätze (auch über sich selbst)

Wenn es uns schwer fällt, uns selbst zu lieben, dann sind dabei so gut wie immer negative Glaubenssätze im Spiel, die sich über Jahre oder Jahrzehnte in unseren Köpfen festgesetzt haben. Diese Glaubenssätze erzählen unserem Verstand (meist unbewusst, dafür aber in penetranter Regelmäßigkeit), dass wir unzureichend, dumm, nicht gut genug und nicht liebenswert sind und sie halten eine ganze Sammlung von Beweisen für diese Annahmen in Reserve, die sie immer wieder in unser Gedächtnis schicken, um unsere schmerzhaften Erinnerungen aufzufrischen und unsere negativen Glaubenssatz in uns lebendig zu halten.

Wenn wir uns selbst lieben wollen, dann müssen wir diese sabotierenden negativen Glaubenssätze über uns selbst loswerden – und zwar dauerhaft.

Wie aber ändert man Glaubenssätze, die sich über Jahre und Jahrzehnte in unseren Köpfen festgesetzt haben, und die uns oft nicht einmal bewusst sind?

Glaubenssätze sind innere Überzeugungen (also auch Erwartungen) über uns, die Welt, andere Menschen, oder bestimmte Ursache-Wirkungszusammenhänge. Sie sind durch bestimmte Erfahrungen in uns entstanden, die wir entweder selbst gemacht, oder bei anderen beobachtet oder übernommen haben.

Glaubenssätze lassen sich nicht durch bloßes positives Denken ändern. Wir können sie auch nicht wegdenken, ignorieren oder uns von ihnen frei machen. Wir können sie aber durch neue, positive Glaubenssätze ersetzen!

Dazu ein Beispiel:

Wenn Sie davon überzeugt sind, keine Vorträge halten zu können, weil Sie in der Vergangenheit immer wieder diese Erfahrung gemacht haben, dann wird es Ihnen nichts nut-

zen, sich vor dem nächsten Vortrag 10 Mal selbst zu sagen, dass Sie gute Vorträge halten. Ihr Verstand wird Ihnen das – zu recht - nicht glauben, denn er hat genügend Gegenbeweise gesammelt.

Was Sie stattdessen tun müssen, ist, andere, positive Erfahrungen zu sammeln! Nur solche neuen „Beweise“ werden unsere Überzeugungen dauerhaft ändern und die alten Überzeugungen ersetzen können.

Wie aber können wir positiven Erfahrungen sammeln, wenn wir nun mal keine Vorträge halten können? Nun, am besten in Situationen, in denen die Anforderungen deutlich niedriger sind als normalerweise.

In diesem Fall zum Beispiel, indem wir statt vor dem wichtigsten Kunden unserer Firma einen kleinen Vortrag auf einem Familienfest oder einer Hochzeit im Kreise von Freunden halten oder ähnliches.

Auf diese Weise können Sie natürlich nicht nur Ihre Glaubenssätze über Ihre Fähigkeit, Vorträge zu halten, verändern, sondern auch alle anderen.

Sorgen Sie dafür, dass Sie in Situationen Gegenbeweise sammeln, in denen die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Erfolg haben, sehr groß ist und vermeiden Sie vorübergehend schwierige Situationen, um sich vor schlechten Erfahrungen zu schützen. Mit jeder positiven Erfahrung wächst Ihre neue Überzeugung (die zunächst noch eine vage Hoffnung ist) ein kleines Stück weiter, was die Wahrscheinlichkeit eines neuen Erfolgs ebenfalls weiter erhöht.

So können Sie den „Schwierigkeitsgrad“ beim Gegenbeweise sammeln langsam steigern und wenn Sie genügend positive Erfahrungen (Beweise) gesammelt haben, werden Ihre negativen Glaubenssätze durch neue, positive ersetzt und Ihre Erwartungen damit automatisch korrigiert sein.

Zusätzlich sollten Sie sich Menschen zum Vorbild nehmen, die das gut können, was Sie lernen wollen. Beobachten Sie sie und imitieren Sie bei jedem Ihrer Tests ein oder zwei kleine Dinge von ihnen. Überfordern Sie sich nicht, denn es ist wichtig, dass Sie Ihre eigenen Anforderungen auch erfüllen können, wenn Sie Ihren Glaubenssatz ändern wollen.

Auf diese Weise können Sie sich alle Glaubenssätze in Ihrem Leben vornehmen, die Sie davon abhalten, sich selbst ein glückliches Leben zu erschaffen oder ein glückliches Leben zu leben. Erstellen Sie einen „Aktionsplan“, wie Sie positive Gegenbeweise für jeden Ihrer limitierenden Glaubenssätze sammeln wollen und ersetzen Sie so jeden dieser negativen Glaubenssätze Stück für Stück (einen nach dem anderen) durch neue, positive.

Für Ihre neue Selbstliebe müssen Sie keinen Aktionsplan aufstellen, sie müssen jetzt erst einmal nur verstehen, was Glaubenssätze sind

und mit welchem Mechanismus Sie sie durch neue ersetzen.

Das praktische Sammeln von Beweisen für Ihre Liebenswürdigkeit und Ihren unermesslich hohen Wert als Mensch werden wir in den Übungen der nächsten 30 Tage ausführlich tun. Sie erfahren dort ganz genau, was Sie dafür tun müssen. Und keine Sorge, es ist einfach, geht schnell und macht Spaß!

**DAS GROSSE
30 TAGE
ÜBUNGSPROGRAMM**

**FÜR MEHR
SELBSTLIEBE**



Woche 1: Sie sind wichtig (7 Übungen)

Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Kümmern Sie sich stets gut um sich.

In dieser ersten Woche werden wir den Blick darauf richten, warum es wichtig ist, dass es Ihnen gut geht und wie Sie gut mit sich selbst umgehen.

Besorgen Sie sich für die nächsten 30 Tage ein schönes Notizbuch, mit dem Sie arbeiten werden.

Tag 1

Notieren Sie heute in Stichpunkten in Ihrem Notizbuch oder gleich hier in diesem Buch:

Gibt es Menschen in meinem Leben, die mir nicht gut tun? Gibt es Dinge in meinem Alltag, die mich belasten? Habe ich Gewohnheiten, die meinem Körper oder meiner Seele schaden? Welche sind das?

Es ist wichtig, dass Sie sich erlauben, wahrzunehmen, was Ihnen gut tut und was nicht. Das ist die Grundlage dafür, dass Sie Ihre Bedürfnisse wahrnehmen lernen und das wiederum die Basis wenn es darum geht, dass Sie sich gut um sich selbst kümmern.

Tag 2

Notieren Sie sich heute in Stichpunkten:

Welche eine Sache von denen, die ich gestern notiert habe, werde ich ab heute aus meinem Leben verabschieden, um mich besser zu fühlen? (das kann auch der Kontakt zu einem Menschen sein).

Und falls nötig: wodurch ersetze ich sie?

Tag 3

Notieren Sie heute in Stichpunkten:

Welche 3 Dinge von denen, die ich vorgestern notiert habe, werde ich innerhalb von 4 Wochen aus meinem Leben verabschieden, damit es mir besser geht?

Und falls nötig: wodurch werde ich sie ersetzen?

Tag 4

Ziehen Sie sich für 2 Minuten an einen ruhigen Ort zurück. Setzen Sie sich bequem hin und spüren Sie in sich hinein.

Fragen Sie sich:

Wie geht es mir heute? Was belastet mich gerade? Worüber freue ich mich? Wie geht es meinem Körper? Bin ich angespannt? Wo drückt etwas und will sich vielleicht äußern?

Holen Sie es in Ihr Bewusstsein und spüren Sie es für einen Moment bewusst.

Tag 5

Stellen Sie sich in wenigen Zentimetern Abstand vor einen Spiegel und sehen Sie sich zwei Minuten lang unentwegt in die Augen. Wenn Sie möchten, stellen Sie sich vorher einen Wecker.

Sie werden den Impuls spüren, den Blick abzuwenden, aber widerstehen Sie ihm und sehen Sie weiter in Ihre Augen.

Schauen Sie nicht in Ihr Gesicht, sondern in Ihre Augen! Sie werden sich durch diese Übung seit vielleicht sehr, sehr langer Zeit wieder einmal selbst wahrnehmen.

Sie sind so viel mehr als Ihr Körper und all die Rollen, die Sie in Ihrem Leben spielen!

Tag 6

Notieren Sie sich heute in Stichpunkten:

Habe ich häufig Gedanken, die mir schaden, oder mich traurig oder besorgt machen? Vielleicht immer wieder dieselben Gedanken?

Wenn ja, wie kann ich mich von diesen Gedanken befreien, um mich endlich zu entlasten? Steckt dahinter ein Problem, das ich lösen kann? Kann mir dabei jemand helfen? Oder kann es mir helfen, mit jemandem über meine Gedanken zu sprechen?

Tun Sie das heute.

Tag 7

Notieren Sie heute:

Welche eine Gewohnheit kann ich ab heute in meinen Alltag integrieren, die mir so richtig gut tut und einen großen Unterschied für meine innere Balance ausmacht?

Integrieren Sie diese eine Gewohnheit ab heute in Ihr Leben.

Woche 2: Sie sind wertvoll (7 Übungen)

In dieser zweiten Woche werden wir Ihren Blick (wieder) darauf richten, wie wertvoll Sie als Mensch sind. Es geht jetzt also darum, Ihr Selbst-WERT-Gefühl zu stärken.

Denn wie Sie erfahren haben, können wir Liebe (unsere eigene und die von Anderen) nur annehmen, wenn wir glauben, diese Liebe auch wert zu sein.

Obwohl Sie es bereits im Kapitel über den ersten Schlüssel zur Selbstliebe erfahren haben, möchte ich es an dieser Stelle kurz wiederholen, da es so wichtig ist:

Oft ist uns nicht bewusst, wie wichtig wir für bestimmte Menschen, Tiere oder auch für den Planeten sind, wieviel wir ihnen bedeuten und wie stark wir ihr Leben bereichern. Wir sind uns mitunter selbst dann, wenn sie es uns sagen oder zeigen nicht sicher, ob wir es glau-

ben sollen. Es könnte schließlich auch gut gemeinte Höflichkeit sein.

Dabei beeinflussen, inspirieren und bereichern wir das Leben von Menschen (und Tieren) im Laufe unseres Lebens in unzähligen Situationen und Arten von Beziehungen - nicht nur in unserem nahen Umfeld, sondern auch bei ganz kurzen, flüchtigen Begegnungen. Manchmal erfahren wir es nie.

Es gibt nichts, was uns schneller und leichter spüren lässt, dass wir wertvoll sind und so unser Selbstwertgefühl massiv aufbaut, als das Wissen, dass wir für jemanden wichtig sind und warum! Aber nicht nur das: Wir müssen auch selbst und von innen heraus das Gefühl haben, dass wir wertvoll sind. Und dieses Gefühl werden wir in dieser Woche in Ihnen aufbauen.

Tag 8

Notieren Sie heute die Namen von 7 Menschen, die Sie im Laufe Ihres Lebens bereichert, gestärkt oder glücklich gemacht haben.

Notieren Sie auch in Stichworten, womit Sie jeden einzelnen dieser 7 Menschen bereichert haben.

Falls Ihnen keine 7 Menschen einfallen, denken Sie an Ihre Vergangenheit zurück. Und denken Sie auch daran, dass Sie Menschen mit Ihren Ideen, Ihrer Aufmerksamkeit, Ihrer guten Laune oder Ihrem Humor bereichert haben können – Sie müssen keine Leben gerettet haben, um für Andere eine Bereicherung zu sein.

Tag 9

Notieren Sie heute in Stichpunkten fünf Charaktereigenschaften, die Sie an sich lieben.

Tag 10

Notieren Sie heute in Stichpunkten fünf Stellen an Ihrem Körper, die Sie schön finden.

Tag 11

Notieren Sie heute in Stichpunkten die fünf größten Erfolge, die Sie in Ihrem Leben erzielt haben. Das können Erfolge auf allen Ebenen und in allen Bereichen Ihres Lebens sein.

Tag 12

Notieren Sie heute in Stichpunkten drei Gründe, warum Sie ein besonders toller Mensch sind.

Tag 13

Notieren Sie heute in Stichpunkten drei Gründe, warum Sie eine tolle Frau oder ein toller Mann und ein Geschenk für das andere Geschlecht sind.

Tag 14

Notieren Sie heute in Stichpunkten drei Gründe, warum Sie in Ihrem Beruf für Ihre Firma, Ihre Kunden etc. ein Geschenk und besonders wertvoll sind.

Woche 3: Sie sind viel großartiger als Sie denken (7 Übungen)

In dieser Woche werden wir damit beginnen, Ihre alten, negativen Glaubenssätze über sich selbst durch neue, positive auszutauschen.

Wie Sie bereits wissen, müssen Sie dafür Beweise sammeln. Beweise, die GEGEN Ihre negativen und FÜR Ihre neuen positiven Glaubenssätze sprechen.

In dieser Woche werden wir für Sie jeden Tag einen neuen Beweis dafür sammeln, dass Sie großartig sind.

Bitte notieren Sie am Abend jedes Tages kurz in Stichpunkten, welchen Beweis Sie an diesem Tag gesammelt haben. Durch das Niederschreiben setzt sich der neue Beweis nämlich noch tiefer in Ihrem Verstand fest und Sie verhindern dadurch, ihren neuen Beweis sofort wieder zu vergessen, solange Ihre alten Glaubenssätze noch sehr stark sind.

Tag 15

Sammeln Sie heute im Zusammensein mit Anderen (Ihren Kollegen, Freunden, Ihrer Familie) einen Beweis dafür, dass Sie ein herzlicher Mensch sind.

Gehen Sie also heute bewusst herzlich und verständnisvoll mit mindestens einem Menschen um und schreiben Sie abends Ihren neuen Beweis auf.

Wenn Sie möchten, können Sie auch aufschreiben, wie man auf Sie reagiert hat.

Tag 16

Sammeln Sie heute im Zusammensein mit Anderen (Ihren Kollegen, Freunden, Ihrer Familie) einen Beweis dafür, dass Sie ein hilfsbereiter Mensch sind.

Helfen Sie also heute mindestens einem Menschen und schreiben Sie abends Ihren neuen Beweis auf.

Wenn Sie möchten, können Sie auch aufschreiben, wie man auf Sie reagiert hat.

Tag 17

Sammeln Sie heute im Zusammensein mit Anderen (Ihren Kollegen, Freunden, Ihrer Familie) einen Beweis dafür, dass Sie ein humorvoller Mensch sind.

Gehen Sie also heute bewusst humorvoll mit mindestens einer schwierigen oder angespannten Situation um und schreiben Sie abends Ihren neuen Beweis auf.

Wenn Sie möchten, können Sie auch aufschreiben, wie man auf Sie reagiert hat.

Tag 18

Sammeln Sie heute im Zusammensein mit Anderen (Ihren Kollegen, Freunden, Ihrer Familie) einen Beweis dafür, dass Sie ein lösungsorientierter Mensch sind.

Gehen Sie also heute in einer schwierigen Situation bewusst so vor, dass Sie sich gar nicht mit dem Problem aufhalten, sondern sofort und ausschließlich versuchen, eine Lösung für das Problem oder die Situation zu finden.

Schreiben Sie abends Ihren neuen Beweis auf. Wenn Sie möchten, können Sie auch aufschreiben, wie man auf Sie reagiert hat.

Tag 19

Sammeln Sie heute im Zusammensein mit Anderen (Ihren Kollegen, Freunden, Ihrer Familie) einen Beweis dafür, dass Sie ein großzügiger Mensch sind. Damit ist nicht nur materielle Großzügigkeit gemeint.

Sehen Sie heute ganz bewusst über die Schwäche oder den Fehler eines anderen Menschen hinweg und lassen Sie ihn einfach sein wie er ist. Betrachten Sie ihn wohlwollend und verzeihen Sie ihm seinen Fehler.

Schreiben Sie abends Ihren neuen Beweis auf. Wenn Sie möchten, können Sie auch aufschreiben, wie man auf Sie reagiert hat.

Tag 20

Gehen Sie heute einmal großzügiger mit sich selbst um, als Sie es normalerweise tun.

Sehen Sie dafür ganz bewusst über eine Schwäche, einen Fehler oder eine ungeschickte Situation hinweg, die Ihnen heute passiert ist, verzeihen Sie sich diese eine Sache und lassen Sie fünf gerade sein. Betrachten Sie sich dabei selbst mit wohlwollenden Augen.

Schreiben Sie abends Ihren neuen Beweis auf. Wenn Sie möchten, können Sie auch aufschreiben, wie Sie sich dabei gefühlt haben.

Tag 21

Gehen Sie heute noch etwas großzügiger mit sich selbst um.

Denken Sie dafür an den größten Fehler, den Sie in Ihrem Leben je gemacht haben und erinnern Sie sich an Ihre Absichten und Gründe dafür. Sicher haben Sie in guter Absicht gehandelt, Folgen nicht abschätzen können oder ähnliches und konnten damals keine bessere Entscheidung treffen.

Wenn Sie erkennen, dass Sie in jener Situation die beste Entscheidung getroffen haben, die Sie damals (und mit Ihrer damaligen Lebenserfahrung) treffen konnten, dann entscheiden Sie sich dazu, Ihnen diese Entscheidung zu verzeihen und sie nicht länger Fehler zu nennen, sondern sie als Lebenserfahrung zu verbuchen und die Folgen ganz einfach zu akzeptieren. Denn Leben ist immer mit Risiko verbunden. Wir können nicht mehrere Jahr-

zehnte alt werden und niemals auch nur einen größeren Fehler begangen haben.

Verzeihen Sie sich also endlich diese alte Sache und lassen Sie fünf gerade sein.

Schreiben Sie abends Ihren Beweis dafür auf, dass Sie mit sich selbst großzügig umgehen. Wenn Sie möchten, können Sie auch aufschreiben, wie Sie sich dabei gefühlt haben.

Woche 4: Sie verdienen Liebe (7 Übungen)

In dieser Woche geht es darum, weiter zu üben, sich selbst die richtigen Fragen zu stellen, um die richtigen Antworten zu erhalten:

Nämlich Antworten, die Sie weiter bringen!

Antworten, die Sie groß machen, Sie aufblühen lassen und Ihnen Kraft geben, anstatt Sie zu blockieren, Sie klein zu machen und Sie zurück zu halten.

Tag 22

Notieren Sie heute drei Gründe, warum Sie die Liebe des anderen Geschlechts VERDIE-
NEN.

Schreiben Sie keine allgemeingültigen Punkte auf, sondern überlegen Sie so lange, bis Sie drei gute Gründe gefunden haben, von denen Sie wirklich selbst überzeugt sind.

Tag 23

Notieren Sie heute drei Gründe, warum Sie die Liebe Ihrer Familie verdienen.

Schreiben Sie keine allgemeingültigen Punkte auf, sondern überlegen Sie so lange, bis Sie drei gute Gründe gefunden haben, von denen Sie wirklich selbst überzeugt sind.

Tag 24

Notieren Sie heute drei Gründe, warum Sie die Liebe Ihrer Freunde und der Menschen in Ihrem Leben verdienen.

Schreiben Sie keine allgemeingültigen Punkte auf, sondern überlegen Sie so lange, bis Sie drei gute Gründe gefunden haben, von denen Sie wirklich selbst überzeugt sind.

Tag 25

Notieren Sie heute drei Gründe, warum Sie die gesamte Liebe des Universums verdienen.

Schreiben Sie keine allgemeingültigen Punkte auf, sondern überlegen Sie so lange, bis Sie drei gute Gründe gefunden haben, von denen Sie wirklich selbst überzeugt sind.

Tag 26

Notieren Sie heute sieben Gründe, warum Sie Ihre eigene Liebe verdienen!

Schreiben Sie keine allgemeingültigen Punkte auf, sondern überlegen Sie so lange, bis Sie sieben gute Gründe gefunden haben, von denen Sie wirklich selbst überzeugt sind.

Tag 27

Notiere Sie 3 Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie sich selbst so richtig wohl gefühlt haben, mit sich zufrieden und im Reinen waren und sich selbst geliebt haben (auch wenn Sie damals noch ein Kind waren, das Alter spielt keine Rolle).

Schließen Sie dann die Augen und versetzen Sie sich für mindestens 30 Sekunden in diejenige der drei Situationen, in der das Gefühl von Selbstliebe und Selbstakzeptanz am stärksten war.

Tag 28

Stellen Sie sich noch einmal in wenigen Zentimetern Abstand vor einen Spiegel und sehen Sie sich zwei Minute lang unentwegt in die Augen.

Wen sehen Sie, wenn Sie sich anschauen?

Wen erkennen Sie?

Und welches Gefühl haben Sie zu dieser Person?

Merken Sie einen Unterschied zu Tag 5, als Sie diese Übung zum letzten Mal gemacht haben?

Spüren Sie jetzt mehr Verbundenheit, Wärme und Sympathie für diese Person?

Notieren Sie in EINEM Wort schriftlich Ihr Gefühl für sich selbst. Nur ein einziges Wort.

Woche 5: Gelebte Selbstliebe (2 Übungen)

In diesen letzten beiden Tagen Ihres Weges zu mehr Selbstliebe werden wir uns anschauen, wie Sie Ihre neue Selbstliebe im Alltag leben können.

Tag 29

Erinnern Sie sich an die Übung von gestern und an das EINE Wort, mit dem Sie Ihr Gefühl zu dieser Person im Spiegel (Ihnen!) beschrieben haben.

Was möchten Sie dieser Person geben, um sie zu verwöhnen und ihr Gutes zu tun?

Notieren Sie drei bis fünf Dinge.

Tag 30

Wählen Sie drei der Dinge, die Sie gestern notiert haben und legen Sie fest, wann und wie Sie sich selbst diese Dinge ab heute regelmäßig schenken werden.

Egal, ob es Zeit ist, Ruhe, Lachen, Spaß, mehr Tiefe in Beziehungen, mehr Erfolgserlebnisse, mehr Abenteuer, mehr Berührung oder was auch immer.

Finden Sie einen Weg, wie Sie es ganz konkret umsetzen werden und notieren Sie dann verbindlich in Ihrem Kalender den Termin (Tag und Uhrzeit), an dem Sie das erste Mal für sich selbst tätig werden und sich Gutes tun werden. Legen Sie auch genau fest, was Sie zu diesem Termin konkret für sich tun werden.



Selbstliebe dauerhaft leben

Zum Abschluss dieses Buches möchte ich Ihnen ans Herz legen, drei kleine Rituale dauerhaft in Ihren Alltag zu integrieren, die Ihre neue Selbstliebe weiter festigen, stärken und dauerhaft aufrecht erhalten.

Dafür habe ich die folgenden Kapitel für Sie geschrieben.

Sie erfahren darin zunächst drei Grundsätze, wie Sie mit kleinen Ritualen (die nicht mehr als wenige Minuten, ja sogar nur wenige Sekunden dauern müssen) Ihr Leben verändern können.

Und Sie erhalten anschließend drei praktische Selbstliebe-Rituale, die Sie nach dem Absolvieren des 30 Tage-Übungsprogramms in Ihren Alltag integrieren können, um Ihr Ergebnis zu festigen und immer weiter aufzubauen.

Und hier sind Sie:

3 Grundsätze, wie Sie mit kleinen Ritualen Ihr Leben verändern

Rituale sind ein wunderbar einfaches Mittel, um ohne Mühe große und kleine Veränderungen in unserem Denken und unserem Leben zu erreichen. Sie sind besonders wirksam, wenn es um eine Veränderung der inneren Einstellung geht. Denn durch das regelmäßige Wiederholen förderlicher Denk- und Verhaltensmuster entwickeln wir ganz automatisch neue Gewohnheiten, die uns ohne weiteres Zutun zu unserem gewünschten Ziel führen.

Bevor ich Ihnen die drei Rituale für bleibende Selbstliebe vorstelle, die Sie nach dem 30 Tage Programm in Ihr Leben aufnehmen sollten, möchte ich Ihnen jedoch drei Grundsätze erklären, die Sie beachten sollten, damit Ihre neuen Rituale Sie sicher zum gewünschten Erfolg führen.

Der entscheidende Grund, warum der Erfolg bei manchen Menschen ausbleibt, ist nämlich der, dass sie neue Rituale zwar in ihr Leben einführen, aber sie nach kurzer Zeit wieder schleifen lassen oder aufgeben.

Daher sollten Rituale, mit denen Sie ein bestimmtes Ziel erreichen oder eine bestimmte Veränderung in Ihrem Leben herbeiführen möchten, immer die folgenden drei Voraussetzungen erfüllen:

Bringen Sie für jedes Ritual höchstens zwei Minuten Zeit am Tag auf

Dadurch stellen Sie sicher, dass Sie es wirklich JEDEN Tag durchführen können, egal wie wenig Zeit Sie haben. Rituale, mit denen wir unsere innere Haltung und unser Denken verändern möchten, finden meist auf der Ebene unserer Gedanken statt und benötigen nicht viel Zeit. Häufig sind es sogar nur einige Sekunden. Mehr als zwei Minuten am Tag müssen und sollten Sie also dafür nicht aufbringen. Wichtig ist jedoch, dass Sie es regelmäßig wiederholen. Und genau das ist die zweite Voraussetzung:

Führen Sie jedes Ritual täglich durch

Nicht einmal pro Woche, nicht mehrmals pro Woche, sondern täglich. Wenn Sie Ihre Gedanken und Ihre innere Einstellung ändern wollen, müssen Sie Ihr neues Denken täglich trainieren. Ich empfehle Ihnen, es bei dem einen Mal pro Tag zu belassen, denn aus Erfahrung kann ich Ihnen sagen: es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie es nicht dauerhaft durchhalten werden, jedes der drei Rituale mehrmals täglich auszuführen und sie es bald schleifen lassen werden. Der Schlüssel zum Erfolg ist aber die Regelmäßigkeit. Belassen Sie es daher bei einer Wiederholung pro Tag für jedes der drei Rituale, aber bleiben Sie damit konsequent.

Verknüpfen Sie jedes neue Ritual mit einer bereits bestehenden Gewohnheit in Ihrem Alltag

Führen Sie ein Ritual täglich zur gleichen Zeit durch, so werden Sie es nicht vergessen. Damit ist nicht unbedingt eine feste Uhrzeit gemeint, sondern eine bestimmte, bereits bestehende, Gewohnheit in Ihrem Tagesablauf, mit der Sie Ihr neues Ritual verknüpfen. Sie können zum Beispiel Ihr Ritual immer beim morgendlichen Zähneputzen oder unter der Dusche durchführen. Oder an der ersten roten Ampel auf dem Weg zur Arbeit.

Denn dieses Ritual findet ja „nur“ auf der Ebene Ihres Denkens statt. Sie können es also parallel zu Tätigkeiten durchführen, die Sie automatisch tun und bei denen Sie nicht nachdenken müssen. Ich werde Ihnen im Folgenden zu jedem der drei Rituale konkrete Vorschläge machen, wie Sie es besonders bequem in Ihren Alltag integrieren können.

Wenn Sie diese drei Grundsätze beachten, werden Sie feststellen, dass Ihre neuen Rituale schon bald zu festen Gewohnheiten werden, über die Sie nicht mehr nachzudenken brauchen. So wird Ihnen die Umsetzung sehr leicht fallen, auch wenn Sie nur wenig Zeit haben. Und der Erfolg, den Sie damit schon nach kurzer Zeit erzielen werden, wird Sie begeistern!

Und nun lassen Sie mich Ihnen die drei Rituale für bleibende Selbstliebe vorstellen.

Ritual 1: Schenken Sie sich selbst Aufmerksamkeit!

Dieses Ritual ist einfach und schnell erklärt und macht besonders viel Spaß!

Oft vergessen wir, wie wichtig wir für andere Menschen, Tiere oder auch für den Planeten sind, wieviel wir ihnen bedeuten und wie stark wir ihr Leben bereichern. Wir sind uns mitunter selbst dann, wenn sie es uns sagen oder zeigen nicht sicher, ob wir es glauben sollen. Es könnte schließlich auch gut gemeinte Höflichkeit sein.

Dabei beeinflussen, inspirieren und bereichern wir das Leben von Menschen (und Tieren) im Laufe unseres Lebens in unzähligen Situationen und Arten von Beziehungen - nicht nur in unserem nahen Umfeld, sondern auch bei ganz kurzen, flüchtigen Begegnungen. Manchmal erfahren wir es nie.

Es gibt nichts, was uns schneller und leichter spüren lässt, dass wir wertvoll sind und so unser Selbstwertgefühl massiv aufbaut, als das Wissen, dass wir für jemanden wichtig sind und warum!

Schreiben Sie ab heute täglich einen Grund in Ihr Notizbuch, warum Sie für einen bestimmten Menschen, ein Tier oder die Gesellschaft wichtig sind oder einmal wichtig waren. Nur ein einziger Grund, aber das von heute an jeden Tag.

Das könnte so aussehen:

„Ich bin wichtig für mein Haustier, weil es von mir Nahrung, ein Zuhause, Schutz und Zuwendung bekommt“. „Ich war wichtig für meine frühere Kollegin, weil ich ihr beigebracht habe, wie man mit schwierigen Kunden umgeht“. „Ich bin wichtig für meinen besten Freund, weil er weiß, dass ich immer da bin und ihn auffange“ „Ich bin wichtig für die Tochter meiner Nachbarin, weil sie meine Art

zu leben bewundert und ich ein Vorbild für sie bin“, „Ich bin wichtig für meine Kindheitsliebe, weil ich ihr einmal in einem Brief alle Dinge geschrieben habe, die an ihr liebenswert sind, und dieses Wissen um ihre Liebenswürdigkeit ihr bis heute Sicherheit gibt“

Sie trainieren mit diesem Ritual Ihren Verstand immer weiter darauf, sich die richtigen Fragen zu stellen. Wenn Sie sich fragen, warum Sie unwichtig für andere Menschen sind, werden Sie dafür Antworten erhalten. Und wenn Sie sich fragen, warum Sie wichtig für Andere sind, werden Sie auch darauf Antworten erhalten.

Wie Sie in diesem Buch bereits erfahren haben, richten Sie mit dem Stellen der richtigen Fragen und dem Finden von Antworten, die Ihr Selbstwertgefühl stärken, anstatt es zu schwächen, Ihren Fokus auf die Dinge, die Sie weiter bringen. Und das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wächst...

Wichtig ist, dass Sie bereits jetzt genau festlegen, wann in Ihrem Tagesablauf Sie sich diese Frage stellen und aufschreiben möchten. Wie Sie bereits wissen, sollten Sie das Ritual an eine bestehende tägliche Gewohnheit knüpfen und es jeden Tag zur selben Zeit erledigen, sodass es Ihnen bald ebenfalls zu einer Gewohnheit wird.

Wenn Sie mit der Bahn zur Arbeit fahren, könnten Sie es immer gleich nach dem Einsteigen – noch bevor der Zug die zweite Station anfährt – erledigen. Wenn Sie mit dem Auto fahren, könnten Sie sich immer an der ersten roten Ampel (oder an einer bestimmten Kreuzung, an der Sie täglich vorbeifahren) den Gedanken dazu machen und ihn sofort nach dem Einparken aufschreiben, noch bevor Sie aus dem Auto steigen. Oder Sie beantworten sich die Frage immer beim morgendlichen Haare föhnen oder rasieren und schreiben die Antwort sofort danach auf.

Legen Sie eine Situation fest, die Ihnen gut passt und angenehm ist.

Falls Sie Schwierigkeiten haben, Gründe zu finden, warum Sie für Andere wertvoll und wichtig sind, dann habe ich einen sehr hilfreichen Tip für Sie:

Sehen Sie sich den Film „Ist das Leben nicht schön“ mit James Stewart und Donna Reed aus dem Jahr 1946 an. Er erzählt auf wunderschöne und berührende Weise die Geschichte eines Mannes, der sich wegen seiner Schulden am Heiligabend das Leben nehmen will. Das wollen die „himmlischen Mächte“ jedoch nicht zulassen: Ein Engel rettet ihn und führt ihm vor Augen, was aus dem Ort und seinen Bewohnern geworden wäre, hätte er nie gelebt... Erst dadurch wird ihm bewusst, wie viele Leben er bereichert und positiv beeinflusst hat und wie wichtig es für die Welt ist, dass es ihn gibt.

Dieser Film wird Sie auch Ihr Leben mit völlig anderen Augen sehen lassen.

Ritual 2: Werden Sie immun gegen die Urteile Anderer!

Je mehr Sie sich selbst annehmen und je zufriedener Sie mit sich werden, desto weniger wird es Sie interessieren, was Andere über Sie denken. Und je weniger es Sie interessiert, was Andere denken, desto mehr werden Sie ganz selbstverständlich zu sich stehen und sich so zeigen, wie Sie sind. Ohne Scham, ohne auf die Reaktionen von Anderen zu achten und auch ohne insgeheim auf Bestätigung zu hoffen! Sie brauchen diese Bestätigung dann nicht mehr.

Sie sind selbstsicher, zufrieden, mit sich im Reinen und haben ein starkes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, das so leicht durch nichts erschüttert werden kann. Das Urteil Anderer über Sie hat keine Bedeutung mehr für Sie. Nur Ihr eigenes Urteil über Sie interessiert Sie. An diesem Punkt werden Sie frei und Sie werden sich fantastisch fühlen.

Wenn Sie die 3 Schlüssel zur Selbstliebe wirklich verstehen und das 30 Tage Übungsprogramm aus diesem Buch umsetzen, werden Sie diesen Zustand sehr schnell erreichen. Es gibt jedoch etwas, das Sie zusätzlich tun können, um Ihre Selbstsicherheit noch weiter zu stärken und nahezu unerschütterlich werden zu lassen.

Wählen Sie dafür wieder einen Zeitpunkt in Ihrem Tagesablauf aus, an dem Sie ungestört sind und einen Moment Zeit zum Nachdenken haben und denken Sie an eine Situation, in der Sie sich in den letzten Tagen von einem anderen Menschen verurteilt, abgewertet oder abgewiesen gefühlt haben.

Das kann etwas ganz Kleines wie ein abwertender Blick von jemandem gewesen sein, den Sie registriert haben, und der Sie verletzt hat. Wenn Sie etwas Übung haben, können Sie sich auch die Erinnerung an Situationen vornehmen, die bereits eine Weile zurückliegen und die Sie stark verletzt haben, zum Beispiel

die Abwertung durch einen Partner oder Ihren Vorgesetzten oder die Abwendung eines Freundes.

Denken Sie nun an die Situation zurück und anstatt sich in dem Schmerz zu verlieren, den sie dabei gespürt haben, lenken Sie sofort Ihren Fokus darauf, wie SIE die Situation beurteilen und was SIE über sich in dieser Hinsicht denken. Holen Sie sich eine zweite Meinung ein – Ihre eigene! Sind Sie wirklich dumm, hässlich, uninteressant, ein schlechter Mitarbeiter oder ein schlechter Freund? Wie schätzen SIE das ein?

Sie werden dadurch erkennen: Das Urteil dieser Person über mich hat nicht sehr viel mit mir zu tun. Vielmehr zeigt es mir die Angst, die Unsicherheit oder den Neid des Anderen, oder aber auch seine Intoleranz gegenüber menschlichen Schwächen – ein Hinweis auf seinen eigenen inneren Druck.

Dieser korrigierende Gedanke in Ihrem Kopf sollte blitzschnell aufgerufen und die Situation anschließend wieder fallen gelassen werden. Das können und müssen Sie üben. Deshalb sollten Sie es zu einem festen Ritual machen und sich täglich für etwa ein bis zwei Minuten eine neue Situation aus Ihrem Leben vornehmen und Ihr Urteil darüber auf diese Weise korrigieren.

Sie werden sehen, dass Ihnen dieses Ritual bald sehr leicht fallen und Ihr Verstand das Einholen der entscheidenden Zweitmeinung (IHRER Meinung) und die anschließende Korrektur Ihres Urteils über die Situation und die andere Person ganz automatisch vornehmen wird.

Sie trainieren Ihr Gehirn mit diesem Ritual darauf, Verurteilungen von Anderen in einem Sekundenbruchteil bereits in der Situation selbst durch Ihr eigenes Urteil und Ihren Wissensvorsprung zu relativieren (denn schließlich kennen Sie sich besser als jeder Andere

und können sich demnach auch am besten beurteilen!).

Und Sie üben sich zudem darin, Ihren Fokus ganz bewusst von der Meinung des Anderen auf Ihre eigene Meinung zu lenken und Ihre Gedanken bewusst zu steuern.

Schon bald werden Sie feststellen, dass Sie in Situationen, in denen Sie Verurteilung durch einen Menschen spüren, mit Ihrer neuen Konditionierung reagieren, blitzschnell und automatisch das Urteil des Anderen relativieren (und damit für Sie bedeutungslos werden lassen) und den Fokus wieder zurück auf Ihr eigenes Urteil lenken.

Wählen Sie für dieses Ritual ebenfalls wieder einen festen Zeitpunkt in Ihrem Tagesablauf aus, an dem Sie alleine und ungestört sind und nicht nachdenken müssen, um Ihr Ritual täglich durchführen zu können.

Ritual 3: Praktizieren Sie Selbstliebe!

Wir haben gelernt, dass wir an unseren Schwächen arbeiten und sie ausmerzen sollten. Und auch wenn wir bereits unsere Selbstliebe aufgebaut haben, so sind wir doch ständig von Menschen umgeben, die uns diese Erwartung signalisieren. Wir sollten daher ein Ritual zu einem festen Bestandteil unseres Tages machen, das uns dauerhaft dabei hilft, unser neues positives, aber verletzliches Selbstbild aufrecht zu erhalten und immer weiter zu festigen und nicht in die Falle zu tappen, unsere Fehler verstecken oder ausmerzen zu wollen.

Wir sollten langfristig dabei bleiben, uns mit all unseren Unzulänglichkeiten anzunehmen, zu akzeptieren und auch zu mögen.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Es ist natürlich sehr hilfreich, sich bewusst weiter zu entwickeln und als Persönlichkeit zu wachsen.

Aber wir werden niemals fehlerlos sein. Sie nicht. Und ich auch nicht. Wenn wir uns also nicht ein Leben lang (bewusst oder unbewusst) für unsere Fehler klein machen und hemmen wollen, so müssen wir Selbstakzeptanz lernen und sie so weit stärken, dass wir sie auch gegen Widerstände behalten.

Und dafür möchte ich Ihnen ein tägliches Ritual vorstellen:

Fertigen Sie noch heute eine Liste mit zwei Spalten an. Listen Sie in der linken Spalte all Ihre Schwächen auf. Schreiben Sie wirklich alles auf, was Ihnen peinlich ist, wofür Sie sich schämen, was Sie nicht können, wo Sie unsicher sind, wofür Sie sich womöglich verachten oder sich Vorwürfe machen. Notieren Sie jede Kleinigkeit.

Ab morgen nehmen Sie sich täglich einen Punkt auf dieser Liste vor und überlegen, was das Gute an dieser Schwäche, Unsicherheit

oder Unzulänglichkeit ist. Und das notieren Sie daneben in der rechten Spalte.

Zwei Beispiele:

Linke Spalte: Ich bin immer zu spät. Rechte Spalte: Ich nehme mir Zeit für die Menschen um mich herum und lasse mich ganz auf sie ein, auch wenn ich vielleicht gerade keine Zeit habe und ich bin stolz darauf, meine Prioritäten so zu setzen. Zudem setze ich mich selbst nicht unter Zeitdruck und das ist gut so.

Linke Spalte: Ich bin naiv und werde dadurch oft verletzt oder enttäuscht. Rechte Spalte: Ich bin ein neugieriger und mutiger Mensch, der sich auf das Leben einlässt und diese positive Einstellung möchte ich nicht missen, selbst wenn ich dadurch noch manchmal enttäuscht werde.

Wenn Sie alle Punkte aus der Liste abgearbeitet haben, dann verlängern Sie Ihre Liste und schreiben Sie in die linke Spalte alle Dinge, die Ihnen jetzt noch peinlich sind, für die Sie sich

schämen oder selbst verurteilen. Sie werden sehen, dass immer noch Dinge übrig sind. Und arbeiten Sie diese Liste wieder täglich ab. Wenn Sie fertig sind, verlängern Sie die Liste weiter und arbeiten Sie sie ab und so weiter...

Bestimmen Sie auch für dieses Ritual einen festen Zeitpunkt in Ihrem Tagesablauf. Da Sie hierfür einen Moment nachdenken müssen, ist es empfehlenswert, sich eine Situation auszusuchen, in der Sie für einige Minuten ungestört sind. Legen Sie sich zum Beispiel Ihre Liste ins Bad und schauen Sie morgens darauf, bevor Sie in die Dusche steigen. Während des Duschens können Sie dann in Ruhe über die Vorteile Ihrer betrachteten Schwäche nachdenken und diese direkt anschließend in einem Satz notieren.

Schlusswort

Ich hoffe, dieses Buch hat Ihnen gefallen und das Verständnis der drei Schlüssel zur Selbstliebe, das 30 Tage-Übungsprogramm und die Kenntnis der täglichen drei Rituale für gelebte Selbstliebe werden auch Ihnen helfen, einen liebevollen Blick auf sich selbst zu entwickeln, sich ganz anzunehmen und zu sich zu stehen – und sich einfach aus vollem Herzen selbst zu lieben!

Zum Abschluss habe ich noch einen letzten Tipp für Sie.

Geben Sie sich selbst doch jetzt gleich noch ein Versprechen:

Schenken Sie sich ab heute die Liebe, die Sie verdienen, behandeln Sie sich selbst mit dem höchsten Respekt und hören Sie nie wieder damit auf!

Und nun wünsche ich Ihnen von Herzen alles Gute und viel Liebe (vor allem Ihre eigene!).

Vielleicht treffe ich Sie ja bald in einem meiner anderen Ratgeber wieder. Ich würde mich freuen!

Bis bald,
Ihre Cosima Sieger

PERSÖNLICHER PRAXISTEIL

MEIN WEG IN EIN NEUES LEBEN!



Mein Weg in ein neues Leben (Notizen)



Meine Gedanken



Meine Gedanken



Meine Gedanken



Meine Gedanken



Meine Gedanken



Meine Gedanken



Meine Gedanken



Meine Gedanken



Meine Gedanken



**Diese Cosima Sieger Ratgeber könnten Sie
auch interessieren**



Großer Selbstliebe Ratgeber



Achtsam werden für sich selbst - 10 Tipps!



Großes Achtsamkeit Übungsbuch



Großes Buch der Gelassenheit



Wohlfühlen und glücklich sein



Großes Selbstbewusstsein Übungsbuch



Selbstvertrauen – das ultimative Geheimnis!



Selbstbehauptung lernen – 15 Tage Praxisprogramm



Entrümpeln für ein Leben in Leichtigkeit und Freiheit



Großes Praxisbuch zum Loslassen



Großes Praxisbuch der Selbstfindung



Stressfrei leben ohne Mühe

Anhang, Haftungsausschluss und Copyright

Was denken Sie?

Wenn Ihnen mein Ratgeber gefallen hat, freue ich mich auf Ihre Bewertung bei Amazon oder dem Anbieter, bei dem Sie ihn gekauft haben. Eine kurze Bewertung „kostet“ Sie nur 2 Minuten, gibt mir aber meine Motivation, um weitere Ratgeber für diese Reihe zu schreiben und auch das Wissen, wie ich sie so gestalten kann, dass ich Ihnen damit am besten helfe.

Selbstverständlich ist sowohl positives, als auch negatives Feedback willkommen. Mit beidem kann ich meine Bücher kontinuierlich für meine Leser verbessern, und das ist mir sehr wichtig.

Schenken Sie mir also doch jetzt noch zwei Minuten Ihrer Zeit und schreiben Sie mit ein

oder zwei Zeilen jetzt gleich noch eine kurze
Bewertung zu diesem Buch.

Haftungsausschluss und Eigentumsrechte

Wir sind bemüht, alle Angaben und Informationen in diesem Buch korrekt und aktuell zu halten. Trotzdem können Fehler und Unklarheiten leider nie vollkommen ausgeschlossen werden. Daher übernehmen wir keine Gewähr für die Richtigkeit, Aktualität, Qualität und Vollständigkeit der vorliegenden Texte und Informationen. Für Schäden, die durch die Nutzung der bereitgestellten Informationen mittelbar oder unmittelbar entstehen, haften wir nicht, solange uns nicht grob fahrlässiges oder vorsätzliches Verschulden nachgewiesen werden kann. Für Hinweise auf eventuelle Fehler oder Unklarheiten an cosimasieger@gmail.com sind wir Ihnen dankbar.

Alle Texte und Bilder dieses Buches sind urheberrechtlich geschütztes Material und ohne explizite Erlaubnis des Urhebers, Rechteinhabers und Herausgebers für Dritte nicht nutzbar.

Alle etwaigen in diesem Buch genannten Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum der rechtmäßigen Eigentümer. Sie dienen hier nur zur Beschreibung der jeweiligen Firmen, Produkte oder Dienstleistungen.

***Die größte Liebesgeschichte
Ihres Lebens beginnt mit Ihrer
Liebe zu sich selbst.***

***Lassen Sie Ihre Liebesgeschichte heute
beginnen...***