



## BONUS 2

Zum Abschluss möchte ich Dir als Zusatz zu Deinem Selbstliebekurs noch einen zweiten Bonus schenken:

Eine Lektion, in der Du lernst, Dich selbst und Deine inneren Antreiber und Motivatoren zu verstehen. Dies hilft Dir, Deine Gefühle und Dein Handeln besser zu verstehen und Dich selbst kennenzulernen.

Zudem hilft es Dir, nachdem Du in Deinem Kurs gelernt hast, wie Du Dich innerlich für die Liebe öffnest, mehr Liebe nicht nur im Innen, sondern auch im Außen zu finden und anzuziehen.

Ich wünsche Dir viel Spaß und interessante Erkenntnisse mit dieser Bonuslektion und viel Liebe in Deinem Leben!

**Lerne Dich selbst verstehen:**

**Suchst Du Anerkennung oder Zuneigung?**

Es gibt ein großes Missverständnis, dem die meisten Menschen bei der Erfüllung ihrer tieferen emotionalen Bedürfnisse aufsitzen: Sie verwechseln Anerkennung mit Zuneigung. Und so „arbeiten“ sie für Anerkennung auch dann, wenn sie eigentlich Zuneigung und Liebe suchen.

Wir glauben, die Anerkennung von anderen Menschen zu erhalten, führe automatisch auch dazu, dass wir Zuneigung und Liebe von ihnen erhalten. Und deshalb bemühen wir uns so oft und TUN so viel dafür.

Wir tun also zum Beispiel Dinge für einen anderen Menschen, um seine Zuneigung zu gewinnen, oder wir tun Dinge, um einen anderen Menschen zu beeindrucken, wenn wir seine Zuneigung haben wollen. Und wir fühlen uns oft enttäuscht, wenn die Anerkennung, die wir daraufhin bekommen, nicht auch die Zuneigung der Person nach sich zieht, die wir uns in Wahrheit gewünscht haben.

Wir brauchen beides: Anerkennung und Zuneigung. Aber wir versuchen, beides mit derselben Strategie zu erlangen. Und das funktioniert niemals, denn:

Wir bekommen **Anerkennung** für das was wir **TUN**.

Und wir bekommen **Zuneigung** und **Liebe** für das was wir **SIND**.





Und was wir nicht wissen ist: Anerkennung zieht NICHT automatisch Zuneigung nach sich.

Das müssen wir verstehen, wenn wir nicht immer wieder Enttäuschungen und Leid in unserem Leben erfahren wollen.

Die falsche Verknüpfung und Vermischung von Anerkennung und Zuneigung entsteht bei fast allen von uns bereits in unserer Kindheit:

Wir bekommen Zuneigung und Liebe von Eltern, Lehrern und Bezugspersonen, wenn wir etwas richtig gemacht haben (wenn wir also etwas Bestimmtes GETAN haben) und wir bekommen die Liebe und Zuneigung von unseren Eltern entzogen, wenn wir etwas falsch gemacht haben.

Wir lernen dadurch schon früh: Wenn wir Liebe und Zuneigung wollen, müssen wir etwas TUN, und zwar das richtige, also das, was von uns erwartet wird. Wir müssen für Zuneigung arbeiten!

Wenn wir dieses Missverständnis nicht später erkennen und auflösen, bewegen wir uns bald in einem Hamsterrad und erleben wir immer wieder die gleiche Enttäuschung:

Wir versuchen dann, besonders gute Leistungen zu erbringen, als Kinder unsere Eltern (durch gute Noten) und später unsere Chefs (durch gute Leistung) zufriedenzustellen und zu beeindrucken, wir wollen besser sein, noch bessere Leistung erbringen, noch besser aussehen, noch mehr beeindrucken, um Zuneigung zu bekommen.

Doch alles, was wir dafür bekommen, ist Anerkennung. Die Zuneigung bleibt aus.

Wenn Du für das geliebt werden möchtest, was Du BIST, dann musst Du aufhören, für Anerkennung zu arbeiten und beginnen, zu SEIN und anderen auch zu zeigen, wer Du BIST!

Du musst also beginnen, Dich selbst zu zeigen!





### **Wie Du Anerkennung bekommst**

Anerkennung bekommst Du, wie Du nun schon weißt, durch die Dinge, die Du TUST.

Durch überdurchschnittliche Leistung, dadurch, dass Du anderen hilfst und Dinge gibst, dass Du freundlich oder zuvorkommend bist und durch bestimmte Fähigkeiten, mit denen Du bestimmte Ergebnisse erzielen kannst und durch Dingen die Du tust, mit denen Du andere beeindruckst. Du bekommst sie auch für das, was Du nach außen darstellst.

Dieses Wissen kannst Du einsetzen, wenn Du wirklich NUR Anerkennung erhalten möchtest. Aber nicht, wenn Du Dir in Wahrheit Zuneigung wünschst...

### **Wie Du Zuneigung und Liebe bekommst**

Zuneigung und Liebe bekommst Du einfach für das was Du bist. Für DEIN Sein. Für DICH als Person und Mensch. Und Du kannst sie nicht von einer bestimmten Person erzwingen.

Du kannst jedoch begünstigen, dass Du im Allgemeinen mehr Zuneigung von Menschen erhältst, indem Du Dich ZEIGST wie Du bist und Dich so ausdrückst, wie Du bist, denkst und fühlst. Indem Du Dich sichtbar machst und Deine Gefühle zeigst, einfach so wie Du bist, und ohne etwas zu tun oder etwas zu verstecken, um einen besseren Eindruck zu machen.

Damit ermöglichst Du es Menschen, Dich zu SEHEN. Und das wahre SEHEN eines Menschen in seinem Kern ist die Voraussetzung der Liebe.

Wenn Du Dir also von einem Menschen Zuneigung wünschst, dann höre auf, Dinge zu tun um ihn zu beeindrucken oder ihn glücklich zu machen, und höre auf, Dich zu verstellen und zu versuchen, einen guten Eindruck zu machen.

SEI in seiner Gegenwart einfach DU ... Und dann warte was passiert. Du gibst ihm damit die Chance, Dich zu sehen so wie Du bist und Dich zu lieben für das was Du bist. Und das ist die Voraussetzung für jede Zuneigung...

Und auch wenn wir niemals von jedem Menschen Zuneigung erhalten können, so bekommen wir doch viel mehr, wenn wir Anderen die Chance geben, uns so zu sehen wie wir sind, uns wirklich zu erkennen und uns dafür zu lieben.





## To Dos:

### Aufgabe 1:

Gewinne Klarheit über Deine unbewussten Strategien und Dein Handeln:

Schreibe 10 Situationen in Deinem Leben auf, in denen Du ebenfalls in diese Falle getappt bist und für Anerkennung (vielleicht sogar hart) gearbeitet oder Dich bemüht hast, obwohl Du Dir eigentlich Zuneigung von einem bestimmten Menschen gewünscht hast, Du also etwas getan und Dich bemüht hast, obwohl Du Dir eigentlich Liebe und Zuneigung erhofft hast.

### Aufgabe 2:

Beobachte im Laufe der Woche mindestens 3 Situationen, in denen Du etwas TUST, weil Du gerne von einem anderen Menschen geliebt werden möchtest (das kann schon etwas ganz Kleines wie ein Lächeln sein, das Du jemandem schenkst).

Entscheidend ist, dass Du Dir durch diese Übung bewusst machst, was Du Dir in Wahrheit in dieser Situation von dem anderen gewünscht hättest und warum Du tust, was Du tust.

### Aufgabe 3:

Trainiere Dich darin, in Gegenwart anderer Menschen öfter einfach zu SEIN, ohne etwas zu tun.

Entscheide Dich bewusst in mindestens 5 Situationen in dieser Woche dafür, etwas NICHT zu tun, von dem Du das Gefühl hast, Du müsstest es eigentlich tun, um die Zuneigung einer bestimmten Person zu gewinnen oder nicht zu verlieren.

Das kann schon etwas sein wie, dass Du nicht besonders freundlich zu der unfreundlichen Kellnerin bist, um ihre Sympathie (doch noch) zu gewinnen oder dass Du für Deine Gäste diesmal einmal etwas Einfaches kochst und nicht wieder etwas ganz besonderes, um sie zu beeindrucken, oder dass Du im Job einmal nicht versuchst, Deinen Chef zu beeindrucken, wenn eine günstige Gelegenheit da ist.

Tue stattdessen in diesen Situationen einfach nichts und fühle, dass Du BIST.

Du kannst Dir in Gedanken auch sagen „Ich bin so“ oder „Ich darf einfach sein“ oder „Ich bin richtig“ oder „Jetzt bin ich wichtig“. Richte Deinen Fokus auf Dich selbst und beginne, Dich innerlich zu entspannen...





Du wirst feststellen, dass Du zwar von manchen Menschen keine Zuneigung erhalten wirst (von denen Du sie übrigens auch nicht erhalten hättest, wenn Du hart dafür gearbeitet hättest), dass Du aber von anderen plötzlich als der Mensch, der Du bist, wahrgenommen und gemocht wirst – einfach so.

Wenn Du diese Erfahrung, dass Du gar nichts tun musst und trotzdem gemocht wirst, ein paar Mal gemacht hast, dann kannst Du allmählich aufhören damit, so viel zu leisten, nur um die Zuneigung zu bekommen, die Du Dir wünschst.

Du kannst Dich zurücklehnen und einfach sein. Und erhältst trotzdem oder gerade deswegen (nämlich weil Du Andere Dein Sein sehen lässt) Zuneigung.

Und Du kannst außerdem Deinen Wunsch nach Anerkennung (den wir Menschen natürlich auch haben) viel einfacher stillen als bisher, indem Du einfach hin und wieder einmal etwas dafür tust, im kleineren Rahmen und ohne harte Arbeit, so dass es sich für Dich gut anfühlt, und Du dafür Lob und Bewunderung erhältst, wenn Du Dir das gerade wünschst...

Denke immer daran:

Wir bekommen **Anerkennung** für das was wir **TUN**.

Und wir bekommen **Zuneigung** und **Liebe** für das was wir **SIND**.

