



## LEKTION 1

Herzlich willkommen zu Deinem Kurs ***Trainiere Deine Selbstliebe im Alltag!***

Es ist wundervoll, dass Du Dich entschieden hast, für Dich selbst und Deine Entwicklung aktiv zu werden und wirklich ins TUN zu kommen und dass Du Dich für eine Verbesserung Deiner Selbstliebe entschieden hast.

Das ist eine sehr kluge Wahl, denn Deine Selbstliebe ist der Ausgangspunkt für Deine Zufriedenheit und Deinen Erfolg im Leben, mit anderen Menschen, mit Deinen Zielen und mit Dir selbst. Und die allermeisten Menschen haben Probleme mit ihrer Selbstliebe.

Wir werden in diesem Kurs wirklich in die Tiefe gehen und alle Themen, die für den Aufbau und die Stärkung Deiner Selbstliebe wichtig sind, besprechen und mit praktischen Schritten und Übungen dauerhaft aufbauen.

Mit diesem Kurs erschaffst Du eine vollkommen neue (liebvolle und erfüllende) Beziehung zu Dir selbst, Du veränderst Dein inneres Gefühl und Du legst den Grundstein für erfolgreiche Beziehungen und ein erfolgreiches Leben.

Lass uns also gleich beginnen!

Ich wünsche Dir viel Spaß mit Deinem Kurs, ganz viel Erfolg bei der Umsetzung und all die Liebe, die Du längst verdienst!

Deine Cosima





## **Wie Du Dein Urvertrauen aufbauen oder wiederfinden kannst**

Wir beginnen in dieser ersten Lektion Deines Kurses damit, Dein Urvertrauen wiederherzustellen oder es zu reparieren, falls es im Laufe Deines Lebens Schaden genommen hat, sodass Du Dich in Dir selbst und in dieser Welt endlich wieder wohl und geborgen und gut aufgehoben fühlen kannst. Warum das die Grundvoraussetzung für eine starke Selbstliebe ist, erfährst Du gleich auf der nächsten Seite.

Du wirst dafür zunächst einen einfachen Weg kennenlernen, wie Du in 3 Schritten Dein Urvertrauen aufbauen oder es wiederfinden kannst, indem Du lernst, Dir selbst Geborgenheit zu schenken.

Und Du wirst Dich mit Deinem inneren Kind treffen und von ihm erfahren, an welchem Punkt in Deinem Leben (oder an welchen Punkten) es womöglich einen Teil seines Vertrauens in das Leben verloren hat und was es heute braucht, damit es heilen und wieder vertrauen kann...

Diese erste Lektion Deines Kurses ist besonders dann für Dich wichtig, wenn Du Dir oft Sorgen machst, angespannt bist und Schwierigkeiten hast, anderen Menschen oder dem Leben zu vertrauen. Und auch dann, wenn Du Dich oft alleine, einsam und/oder innerlich leer fühlst oder mit Suchtthemen zu kämpfen hast (denn Sucht ist immer auch eine Flucht vor schmerzhaften oder gar unerträglichen inneren oder äußeren Zuständen oder Gefühlen, vor denen wir fortlaufen).

Es wird in dieser Woche also darum gehen, was Du tun kannst, um Dir selbst Geborgenheit zu schenken, und so innere Ruhe und Gelassenheit zu finden und langsam immer mehr ins Vertrauen zu kommen.

In der nächsten Lektion wirst Du dann praktische Übungen kennenlernen, wie Du Dir selbst Achtsamkeit schenken und Deine Selbstfürsorge trainieren kannst. Ja, wie Du Deinen Fokus von den Gefahren der Außenwelt (die in Deinem Aufmerksamkeitsfeld weniger werden, wenn Du Dein Urvertrauen wiederfindest und Dich wieder ins Leben fallen lassen kannst) fort und auf Dich selbst richtest und Dir Deine liebevolle Aufmerksamkeit schenkst.

In den Wochen danach werden wir anschließend in das tiefere Geheimnis der Selbstliebe eintauchen und im Detail besprechen, wie Du Dich selbst behandeln, wahrnehmen und mit Dir umgehen darfst, wenn Du in der Selbstliebe sein und bleiben möchtest.

Je besser Du lernst, Dich um Dich selbst zu kümmern und Dich einfach gut und mit dem höchsten Respekt zu behandeln, desto weniger brauchst Du von außen, um das Gefühl von Sicherheit, Stärke, Frieden und Fülle in Dir zu spüren, nach dem sich jeder Mensch sehnt.





### **Wie Du in Dir selbst Geborgenheit findest:**

Das Gefühl von Geborgenheit ist wichtig für uns, um als Kinder Urvertrauen zu entwickeln. Wenn uns dieses Urvertrauen fehlt, werden wir immer wieder von Ängsten, Sorgen, Anspannung und dem Wunsch nach Kontrolle geplagt. Und so wird es in späteren Jahren schwierig für uns, ein gelassenes Leben zu führen, loslassen, empfangen und uns fallen lassen oder uns auch einmal treiben lassen zu können.

Wir können uns zudem auch nicht liebevoll uns selbst zuwenden, weil wir mit unserer Aufmerksamkeit stets im Außen sind, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen. Wenn uns Urvertrauen fehlt, können wir also auch nur schwer unsere Selbstliebe entwickeln und im Alltag praktizieren. Und genau aus diesem Grund werden wir in diesem Kurs im ersten Schritt Dein Urvertrauen aufbauen und so die Basis für Deine Fähigkeit zur Selbstliebe schaffen.

Zwar entwickeln wir Urvertrauen hauptsächlich in unserer Kindheit, aber auch wenn wir es als Kind nicht ausreichend aufbauen konnten, so können wir das auch als Erwachsene zumindest teilweise nachholen, indem wir uns regelmäßig Situationen in unserem Leben schaffen, in denen wir uns rundum geborgen und aufgehoben fühlen und uns ganz in das Leben fallen lassen können.

Nur zu oft suchen wir das Gefühl von Geborgenheit bei anderen Menschen, zum Beispiel bei unserem Partner. Wenn wir jedoch andere Menschen dafür brauchen, um uns geborgen zu fühlen, geraten wir in eine emotionale Abhängigkeit und müssen stets besorgt sein, sie zu verlieren. Diese Sorge hindert uns wiederum daran, unbeschwert und gelassen durchs Leben zu gehen. Es ist deshalb viel besser, wenn wir lernen, Geborgenheit in uns selbst zu finden und uns diesen Zustand auch bewusst selbst schenken zu können.

Je öfter Du Dich dann in diesem Zustand der Geborgenheit befindest, desto ruhiger und entspannter wirst Du und desto mehr kannst Du loslassen und Dich fallen oder treiben lassen.

Um das umzusetzen, möchte ich Dir nun 3 Schritte vorstellen:

#### **Schritt 1:**

Das Gefühl von Geborgenheit erlebt jeder Mensch in unterschiedlichen Situationen. Finde deshalb zunächst heraus, was Du brauchst, um Dich geborgen zu fühlen und was Du tun kannst, um dieses Gefühl in Dir hervorzurufen.





In welchen Situationen fühlst Du Dich gut aufgehoben, geschützt und sicher, ganz angenommen? In welchen Situationen hast Du das Gefühl, alles ist gut, hier kann mir nichts passieren? Notiere 10 bis 20 solcher Situationen. Mit welchen Menschen bist Du zusammen? Oder bist Du allein? In welcher Umgebung bist Du? Was tust Du...?

Schritt 2:

Fertige eine Liste mit Aktivitäten an, die Dir dieses Gefühl der Geborgenheit schenken. Ist es ein Besuch bei Deinen Eltern? Ein warmes Bad? Ein bestimmtes Buch oder ein Film? Ein bestimmter Duft? Eine bestimmte Umgebung, zum Beispiel ein gemütliches altes Haus, der Anblick von knisterndem Feuer, das Gespräch mit einer bestimmten Person oder über ein bestimmtes Thema, Dich jemandem anzuvertrauen, alleine zuhause zu sein und Dich in einen gemütlichen Sessel einzukuscheln?

Diese Aktivitäten können zwar auch andere Menschen mit einbeziehen, aber sie sollten nicht von einem BESTIMMTEN Menschen abhängen.

Schritt 3:

Plane, wie Du diese Aktivitäten ab jetzt regelmäßig in Deinen Alltag einbaust um Stück für Stück Dein Urvertrauen aufzubauen...

Schenke ihnen (und damit Dir selbst) Priorität und trage sie jetzt gleich als Termine in Deinen Kalender ein, dadurch erhalten sie eine größere Wichtigkeit, und tue regelmäßig (mindestens einmal wöchentlich, besser täglich) etwas, das Dir das Gefühl von Geborgenheit schenkt.

Je weniger Urvertrauen Du momentan in Deinem Leben hast, umso häufiger solltest Du Dinge tun, bei denen Du Geborgenheit findest.

So kannst Du langsam aber sicher Dein Urvertrauen wieder aufbauen und Gelassenheit in Dein Leben bringen...





## **To Dos für diese Woche: Dein inneres Kind heilen...**

### **Aufgabe 1:**

Nimm Dir 10 Minuten Zeit, zieh Dich zurück und mache es Dir an einem ruhigen, bequemen Ort gemütlich. Schließe die Augen, folge ein paar Sekunden Deinem Atem und zähle dann langsam rückwärts von 10 bis 1...

Wenn Du bei 1 angekommen bist, dann versetze Dich einmal zurück in die Zeit, als Du ein Kind warst, sieh Dich selbst als Kind vor Dir, nimm wahr, in welchem Zustand Dein inneres Kind ist und wie es sich fühlt und frage ganz ruhig und mitfühlend:

Wo hast Du damals vom Leben und von den Menschen, denen Du vertraut hast, nicht das bekommen was Du gebraucht hast?

Wo bist Du mit Deinen Bedürfnissen nicht gesehen oder (womöglich sogar bewusst) übergangen worden?

An welchem Punkt ist Dir vom Leben oder von anderen Menschen geschadet worden und niemand hat Dir geholfen?

Wie hast Du Dich in diesen Situationen gefühlt?

Was hättest Du damals gebraucht?

Lass Dich für einen Moment auf das Gespräch mit Deinem inneren Kind ein, höre Dir an, was es Dir sagt. Wenn Du anschließend die Augen wieder öffnest, schreibe Dir in kurzen Stichworten die Antworten auf, die Du von ihm bekommen hast.

Ich empfehle Dir, dazu keine langen, ausführlichen Sätze aufzuschreiben und auch nicht zuviel Zeit auf diese erste Aufgabe zu verwenden, sondern wirklich nur 10-15 Minuten, denn es geht hier nicht darum, tief in den alten Schmerz zu gehen (das ist gar nicht notwendig) oder Dich in Groll gegen bestimmte Menschen aus Deiner Kindheit zu verlieren, sondern es geht um DICH und darum, was Du HEUTE für Dich tun kannst!

Darum, Dein inneres Kind zu treffen, zu verstehen, was es durchgemacht hat, was ihm das Vertrauen in das Leben genommen (oder es geschmälert) hat und was es damals gebraucht hätte, um vertrauen zu können, sodass Du ihm heute bestimmte Dinge geben kannst, damit seine Wunden heilen können.







Denn Dein inneres Kind wohnt bis heute in Dir, und seine Ängste, Sorgen und Emotionen beherrschen noch immer Dein inneres Erleben und Deine Sicht auf die Welt. Seine alten Wunden schmerzen bis heute, sobald sie berührt werden...

Es ist deshalb Zeit, die alten Wunden heilen zu lassen und dafür zu sorgen, dass es sich wieder wohl fühlt. Und das kannst Du auch heute noch tun, dafür ist es nie zu spät...

Wenn Du möchtest, kannst Du diese Übung aus Aufgabe 1 auch mehrmals oder für eine Weile sogar regelmäßig machen, z.B. mehrmals im Laufe dieser Woche oder in den kommenden Wochen regelmäßig einmal die Woche. Das ist hilfreich wenn Du das Gefühl hast, dass es noch mehr gibt, was Dein inneres Kind Dir von sich zeigen und erzählen möchte.

Halte die Übung aber immer bewusst kurz bei 10-15 Minuten, um Dich nicht zu sehr in altem Schmerz zu verlieren, denn es geht hier nur darum, Dein inneres Kind, als Teil von Dir, in seiner ganzen Wahrheit SEHEN und VERSTEHEN zu lernen (was die Grundlage von Selbstliebe bildet, denn wir können nur lieben, was wir kennen und verstehen). Gewollt und notwendig ist jedoch NICHT, dass Du alle Deine alten Schmerzen noch einmal in voller Intensität erlebst. Es reicht, wenn Du einen Hauch dieser alten Gefühle für diese wenigen Minuten während Deines Erkenntnisprozesses fühlst, was sich oft nicht vermeiden lässt.

Vergiss nicht: Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wächst... Wir wollen deshalb nur solange wie zum tieferen Verständnis nötig auf ein Problem (und seine Ursachen) schauen und uns danach dann wieder auf die Lösung konzentrieren, also auf den Punkt, zu dem wir hinwollen....

#### Aufgabe 2:

Schreibe Dir nun 3 Dinge auf, die Dein inneres Kind damals besonders oder am meisten gebraucht hätte und nicht bekommen hat (zum Beispiel Hilfe in einer bestimmten Situation, Loyalität, Beistand und Verständnis, Rücksichtnahme, Gesehenwerden, das Erfüllen bestimmter wichtiger Bedürfnisse..) Wenn Dir mehr Dinge einfallen, schreibe sie in kurzen Stichpunkten auf und wähle dann die 3 – 4 wichtigsten Dinge daraus aus.

Es geht bei dieser Aufgabe darum, die 3-4 wichtigsten Dinge herauszufinden, die Dein inneres Kind damals gebraucht hätte, um VERTRAUEN zu können, oder vielmehr, um sein VERTRAUEN in die Menschen und das Leben nicht zu verlieren.





### Aufgabe 3:

Dieses Verständnis ist wichtig, denn oft wiederholen wir negative und enttäuschende Erfahrungen aus unserer Kindheit als Erwachsene in unseren Beziehungen mit anderen Menschen. Das können Partner sein, aber auch die Freunde die wir uns aussuchen oder die Kollegen, deren Nähe wir zulassen oder suchen.

Wir suchen uns diese Menschen oft unbewusst aus, weil sie uns vertraut erscheinen. Sie leben und tun mit uns das, was wir aus unserer Kindheit kennen und was sich für uns somit „normal“ anfühlt. Wenn wir zum Beispiel als Kind keine Loyalität erfahren haben, dann suchen wir uns später manchmal (unbewusst) Menschen aus oder akzeptieren Menschen in unserem engeren Kreis, die uns ebenfalls keine Loyalität schenken können oder wollen. Wenn wir sehr oft alleine gelassen oder nicht gesehen wurden, dann akzeptieren wir später oft Beziehungen, in denen wir ebenso behandelt werden.

Und so passiert es leider nicht selten, dass wir auch als Erwachsene immer wieder die enttäuschenden Erfahrungen machen, die wir bereits als Kind gemacht haben und vielleicht irgendwann das Gefühl bekommen: Egal wie sehr ich mich anstrengte, ich erlebe einfach doch immer wieder die gleichen Enttäuschungen.

Der Grund dafür ist zu einem wesentlichen Teil Dein (unbewusster) Auswahlmechanismus, also das, was Du bei Menschen akzeptierst und als normal und in Ordnung im Umgang mit Dir ansiehst und somit auch duldest.

An dieser Stelle solltest Du etwas ändern, wenn Du Dein Urvertrauen aufbauen möchtest, denn Beziehungen (Freundschaften, Partnerschaften und andere Beziehungen), die immer wieder die gleichen alten Wunden in Dir aufreißen (triggern), werden es unmöglich machen, dass Deine alten inneren Wunden abheilen.

Um ins Urvertrauen zu kommen, musst Du deshalb konsequent sein und Dir selbst einen Lebensraum schaffen, in dem Deine alten Wunden in Ruhe gelassen werden und heilen und Du neue, positive Erfahrungen machst, die Dir neues Vertrauen schenken.

Überlege Dir bitte deshalb nun:

Was brauche ich heute, um vertrauen zu können?





Welche Menschen in meinem aktuellen Umfeld behandeln mich genauso oder ähnlich, wie ich als Kind behandelt wurde, und was mir mein Vertrauen genommen hat? Was tun diese Menschen heute konkret? Welche Gefühle löst das bei mir aus?

Welche Menschen in meinem Umfeld behandeln mich heute so, wie ich es als Kind gebraucht hätte und wie es mir und meinem inneren Kind gut tut und es mir leicht macht, zu vertrauen?

Und nun kommt ein etwas schwieriger Schritt, den ich Dir trotzdem unbedingt ans Herz legen möchte:

Triff die klare Entscheidung, Dein inneres Kind zu beschützen und Dich für es stark zu machen und distanzier dich oder trenne dich dafür von Menschen, die Deine inneren Wunden immer wieder aufreißen. Das kannst Du auch ganz langsam und Schritt für Schritt tun, zum Beispiel indem Du diese Menschen seltener oder kürzer besuchst, Dir weniger oft Zeit für sie nimmst oder den Kontakt langsam auslaufen lässt.

Suche gleichzeitig verstärkt den Kontakt zu den Menschen, die Dir gut tun (selbst wenn es im Moment nur ganz wenige, vielleicht sogar nur ein oder zwei Menschen sind). Wenn Du Deinen Umgang mit Dir selbst und Deinen Auswahlmechanismus in Beziehungen (Freundschaften, Bekanntschaften, Partnerschaften etc.) veränderst, weil Du mehr Klarheit gewonnen hast, was Dir gut tut und was Dir schadet, werden mit der Zeit immer mehr solche Menschen in Dein Leben kommen – und Du wirst die Menschen die Dir gut tun vor allem viel schneller erkennen als bisher!

#### Aufgabe 4:

In Aufgabe 2 und 3 hast Du Dir überlegt, was Du tun kannst, um Deinem inneren Kind Voraussetzungen im Leben zu schaffen, dass es (wieder) etwas mehr in das Leben und in andere Menschen VERTRAUEN kann, und welches Umfeld und welche Menschen Du Dir dafür gönnen solltest.

Nun gehen wir einen Schritt weiter und überlegen, was Du ganz praktisch zusätzlich im Alltag tun kannst, um Dir selbst als Erwachsener und auch Deinem inneren Kind durch ein paar neue Gewohnheiten mehr Geborgenheit zu schenken und damit das Gefühl von Urvertrauen langsam immer weiter wachsen zu lassen.

Bitte gehe dafür die Schritte 1-3 für mehr Geborgenheit durch, die Du zu Beginn dieser Lektion kennen gelernt hast und setze sie wirklich konsequent für Dich und Deinen Alltag um.







### **Wie Dein inneres Kind Schutz findet und sich wieder wohl fühlen kann**

Noch einmal zur Erinnerung: Ziel dieser Lektion ist es, einige Änderungen in Deinem Leben vorzunehmen, die dafür sorgen, dass Dein inneres Kind endlich Schutz findet und sich wieder wohl fühlen kann.

Dafür ist es wichtig, dass Du besonders Aufgabe 3 bewusst und mutig angehst, wenn mangelndes Urvertrauen für Dich ein Thema ist, und dass Du Dir und Deinem inneren Kind ab jetzt Menschen gönnst, mit dem es positive Erfahrungen machen, sich fallen lassen und glücklich werden kann.

Auch wenn es unpopulär ist und die meisten spirituellen Bewegungen dazu aufrufen, mit allem okay zu sein, was Dir jemand antut, darüber zu lächeln und es zu verstehen, möchte ich an dieser Stelle bewusst eine Gegenposition einnehmen:

Es gibt Menschen die anderen Menschen aus unterschiedlichen Gründen dauerhaft nichts geben können oder wollen und die in nahen Beziehungen mehr oder weniger stark ausgeprägt destruktiv wirken und diese Menschen werden sich (solange sie es nicht selbst wollen und über lange Zeit aktiv an sich arbeiten) auch nicht ändern.

Du musst diese Menschen natürlich nicht ablehnen, ja darfst sie so annehmen wie sie sind und kannst sie sogar weiter lieben, aber wenn Du Probleme mit Deinem Urvertrauen hast, ist es unerlässlich, dass Du darauf schaust, was Dein Kontakt zu ihnen MIT DIR MACHT und dass Du sie dennoch aus Deinem Leben verabschiedest oder sehr weit an den Rand schiebst.

Du kannst kein (Ur-)Vertrauen aufbauen, wenn Du zulässt, dass immer wieder Deine alten Wunden aufgerissen werden und Dein inneres Kind wieder von neuem leiden muss. Vertrauen kannst Du nur erfahren, wenn Du Dir eine Umgebung schaffst, in der Deine Wunden endlich heilen können.

Du brauchst dafür ein Umfeld, das Rücksicht auf Dich und Deine Wunden nimmt, wenn Du darum bittest. Ja, Du verdienst Rücksichtnahme! Sie ist eine der Grundvoraussetzungen für Liebe.

Zudem ist Deine eigene Bereitschaft, Dich selbst zu beschützen, ESSENZIELL für den Aufbau Deiner Selbstliebe!

Wie willst Du Dich selbst lieben, wenn Du nicht bereit bist, auf Dich aufzupassen, Dich nicht für Dich selbst und Deine Bedürfnisse stark machst und zulässt, dass Menschen Dir und Deinem Herzen schaden? Wenn Du nicht bereit bist, Dich aus einem schädlichen Umfeld fortzubewegen und Konsequenzen zu ziehen?





Nimm Dich selbst wichtig genug, um Dein Umfeld in dieser Woche einmal wirklich genau zu prüfen. Und beschütze Dich und Dein inneres Kind, indem Du Konsequenzen ziehst.

Wenn Du Dir nicht ganz sicher bist, wer Dir nicht gut tut und von wem Du Dich distanzieren solltest, dann kann Dir das helfen:

Wenn Du in Beziehungen zu Menschen immer wieder Schmerz und Enttäuschung empfindest oder Dich bei oder nach dem Zusammensein mit ihnen unwohl oder klein, wertlos, allein gelassen oder erdrückt und eingeschnürt, überlastet und gestresst, ausgenutzt, nicht angenommen oder nicht respektiert, nicht gewertschätzt und nicht geliebt fühlst: Gehe fort!

Wer starke (emotionale) Schmerzen in Dir auslöst, der triggert sehr wahrscheinlich alte Wunden und wenn das über längere Zeit immer wieder passiert und immer schmerzhafter wird (zum Beispiel weil Dein Gegenüber auf Deine Gefühle keine Rücksicht nehmen möchte oder kann), dann ist diese Beziehung für Dich kein Ort der Heilung, sondern ein Ort, der Dich von Deiner Heilung abhält.

Es geht nicht darum, dass diese Menschen falsch sind, sondern dass sie DIR hier und heute nicht gut tun, wenn Du heilen willst.

Es gibt fast 8 Milliarden Menschen auf dieser Erde. Gönn Dir für Deine kostbare Lebenszeit ein Umfeld, in dem Deine alten Wunden heilen, Dein inneres Kind sich erholen und Du endlich beginnen kannst, Dich in aller Ruhe um Dich selbst zu kümmern und dafür Verständnis und Unterstützung erhältst.

Keine Sorge, durch Selbstfürsorge wirst Du noch lange nicht zum Egoisten. Ganz im Gegenteil: Selbstfürsorge ist notwendig, um innerlich erfüllt und reich zu werden und zu bleiben und um Liebe geben zu können.

In der nächsten Lektion erfährst Du wie bereits angekündigt, wie Du mit konkreten Übungen Deine Selbstachtsamkeit und Selbstfürsorge dauerhaft steigern kannst.

Bis nächste Woche!

