



## LEKTION 8

Du bist nun fast am Ende Deines Kurses angelangt. Dieser Kurs war intensiv und ein ganz besonders wichtiger Turbo für Deine persönliche Weiterentwicklung, weil er wirklich in der Tiefe ansetzt und Dir gezeigt hat, wie Du die größten Verhinderer Deines Glücks und Deiner Freiheit aus dem Weg räumst. Du hast nicht nur gelernt, welche 3 inneren Saboteure heimlich schon immer Dein Denken, Fühlen und Handeln steuern und immer stärker sind, als Deine reine Willenskraft, sondern Du hast auch alle wichtigen Methoden, Programme und Übungen erhalten, um Dich von diesen drei Saboteuren zu befreien und so Deine inneren Blockaden zu lösen und dauerhaft frei zu werden.

In dieser letzten Lektion Deines Kurses möchte ich Dir zum Abschluss zusätzlich zu den drei Saboteuren einen Mechanismus – wenn Du so willst einen kleinen Denkfehler – vorstellen, den fast alle Menschen machen, und nach dem wir manchmal sogar unser ganzes Leben ausrichten, um etwas zu erreichen, das wir unbedingt brauchen, und das wir auf diesem Wege doch niemals erreichen können. Wir nehmen damit große Mühe auf uns und investieren sie oft ein Leben lang in die falsche Richtung, ohne es zu wissen.

Bei diesem Denkfehler handelt es sich um den falschen Zusammenhang, den wir zwischen Anerkennung und Liebe vermuten.

### **Suchst Du Anerkennung oder Liebe?**

Ja, es gibt ein großes Missverständnis, dem die meisten Menschen bei der Suche nach der Erfüllung ihres tieferen emotionalen Bedürfnisses nach Liebe aufsitzen: Sie verwechseln Anerkennung mit Liebe. Und so „arbeiten“ sie für Anerkennung auch dann, wenn sie eigentlich Liebe suchen.

Wir glauben oft, die Anerkennung von anderen Menschen zu erhalten, führe automatisch auch dazu, dass wir ihre Liebe 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 und Liebe zu gewinnen, oder wir tun Dinge, um einen anderen Menschen zu beeindrucken, wenn wir uns seine Liebe wünschen. Und wir fühlen uns oft enttäuscht, wenn die Anerkennung, die wir daraufhin bekommen, nicht auch die Liebe der Person nach sich zieht, die wir uns in Wahrheit gewünscht haben.

Wir brauchen beides: Anerkennung und Liebe. Aber wir versuchen, beides mit derselben Strategie zu erlangen. Und das funktioniert niemals, denn wie Du bereits erfahren hast:





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

Und wir bekommen **Liebe** für das, was wir **SIND**.

Und was wir oft nicht wissen ist: Anerkennung zieht NICHT automatisch Liebe 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 Liebe 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 Liebe und Zuneigung arbeiten!

Wenn wir dieses Missverständnis nicht später erkennen und auflösen, bewegen wir uns bald in einem Hamsterrad und erleben 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), aber auch unsere Partner und sogar fremde Menschen zufriedenzustellen und zu beeindrucken, wir wollen besser sein, noch bessere Leistung erbringen, noch besser aussehen, noch mehr beeindrucken und unbedingt alles richtig machen, um ihre Zuneigung und Liebe 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, Du selbst 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, für die Dinge, die Du TUST. Indem Du tust, was von Dir erwartet wird und indem Du Dinge tust, die über die Erwartungen der Anderen hinausgehen.

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 Dinge, die Du tust, mit denen Du andere beeindruckst, dadurch dass Du alles „richtig“ machst, nicht negativ auffällst. 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 Liebe wünschst...

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

Du hast in diesem Kurs bereits gelernt, wie Du mehr Liebe für andere Menschen in Dir spüren kannst, indem Du den liebevollen Blick auf sie kultivierst, und dass Du automatisch auch mehr Liebe für Dich selbst zulassen wirst, wenn Du andere Menschen liebevoller betrachtest.

Lass uns nun noch eine zweite Wahrheit über die Kunst, Liebe in Dein Leben zu ziehen, betrachten:

Du weißt: Zuneigung Und Liebe bekommst Du einfach für das, was Du bist. Für DEIN Sein. Für DICH als Person und Mensch. Für DEIN unverwechselbares Wesen. Für DEIN einzigartiges SEIN: Und Du kannst sie nicht von einer bestimmten Person erzwingen.

Du kannst jedoch begünstigen, dass Du im Allgemeinen mehr Liebe 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.

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.





Nimm stattdessen Deinen ganzen Mut zusammen und SEI in seiner Gegenwart einfach DU ... Ohne Dich dafür zu schämen. Drücke aus, wer Du bist, was Du fühlst, was Du denkst, zeige DICH! 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 echte 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 und uns DAFÜR zu lieben.

Wenn Du glaubst, niemand könne Dich für das lieben, was Du bist, oder wenn Du feststellst, dass es Dir peinlich ist, Dich so zu zeigen, wie Du wirklich bist, dass Du Dich heimlich dafür schämst und Dich gar nicht befreit so zeigen kannst und magst, wie Du bist, dass Du Dir ständig Gedanken darüber machst, wie das bei anderen Menschen ankommt und was sie dann über Dich denken, dann ist das ein Zeichen dafür, dass Du Deine Selbstliebe noch etwas stärken darfst.

Du kannst dafür zum Beispiel mit meinem Kurs „Trainiere Deine Selbstliebe im Alltag“ arbeiten (erhältlich bei [www.cosima-sieger.de](http://www.cosima-sieger.de)), der Dich sehr einfach und mit wunderschönen täglichen Übungen in 4 Wochen in Deine gesunde Selbstliebe bringt.

Sorge auf jeden Fall dafür, dass Du Dein Selbstwertgefühl aufbaust, denn nur dann wirst Du den Mut haben, Dich zu ZEIGEN, wie Du bist. Und nur dann können andere Menschen Dich sehen und Dich genau dafür lieben...

Es wird Zeit, dass Du erkennst, dass Du längst wundervoll BIST, und andere Menschen daran teilhaben lässt!





## **To Dos für diese Woche:**

### **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 DU 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 ganz 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 „Ich bin genug“ 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...

Du musst Dich dafür nicht mehr „totarbeiten“ ...

