

WORKBOOK

Selbstliebe

DER WEG ZURÜCK ZU DIR

Ein Workbook für mehr Selbstannahme,
Selbstwert und inneren Frieden


seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

Selbstliebe

Der Weg zurück zu dir

Untertitel

Ein Workbook für mehr Selbstannahme, Selbstwert und inneren Frieden

Einleitung

Willkommen auf deiner Reise zurück zu dir

Vielleicht hast du dieses Workbook geöffnet, weil du spürst, dass irgendwo auf deinem Lebensweg die Verbindung zu dir selbst leiser geworden ist.

Vielleicht zweifelst du oft an dir. Vielleicht vergleichst du dich ständig mit anderen. Vielleicht hast du das Gefühl, nicht gut genug zu sein, zu viel zu sein oder manchmal sogar gar nichts wert zu sein.

Vielleicht kämpfst du mit deinem Körper. Mit einer Krankheit. Mit Narben aus deiner Vergangenheit. Mit Fehlern, die du dir bis heute nicht vergeben hast. Oder mit einer inneren Stimme, die dir immer wieder zuflüstert:

“Du bist nicht genug.”

Wenn dir auch nur einer dieser Gedanken bekannt vorkommt, dann bist du nicht allein.

Die meisten Menschen glauben, Selbstliebe bedeute, sich jeden Tag wunderschön, erfolgreich und glücklich zu fühlen. Doch genau das ist ein Irrtum.

Selbstliebe bedeutet nicht, immer perfekt zu sein.

Sie bedeutet auch nicht, sich niemals zu kritisieren oder jeden Tag voller Selbstbewusstsein durch das Leben zu gehen.

Selbstliebe beginnt viel früher.

Sie beginnt in dem Moment, in dem du aufhörst, gegen dich selbst zu kämpfen.

Sie beginnt dort, wo du dich entscheidest, dich nicht länger für deine Gefühle, deine Vergangenheit, deine Fehler oder deine Schwächen zu verurteilen.

Sie beginnt dort, wo aus Selbstkritik langsam Mitgefühl wird.

Wo aus Ablehnung Annahme wird.

Wo aus Kampf Frieden entstehen darf.

Vielleicht wird dieses Workbook nicht alle deine Wunden heilen.

Aber vielleicht wird es dir dabei helfen, dich selbst wieder ein kleines Stück mehr zu verstehen.

Vielleicht wirst du entdecken, dass unter all den Glaubenssätzen, Ängsten und Verletzungen ein Mensch auf dich wartet, der niemals falsch war.

Ein Mensch, der sich nach Liebe sehnt.

Nicht nach der Liebe anderer.

Sondern nach der eigenen.

In den kommenden Kapiteln wirst du Schritt für Schritt entdecken,

- warum Selbstliebe oft so schwerfällt,
- welche Glaubenssätze dich klein halten,
- wie du lernst, dich selbst anzunehmen,
- wie du deinen Selbstwert stärkst,
- warum Grenzen ein Ausdruck von Selbstliebe sind,
- und wie du liebevoller mit dir selbst leben kannst.

Dieses Workbook möchte dir keine Perfektion schenken.

Es möchte dir etwas viel Wertvolleres zeigen:

Dass du schon heute genug bist.

Nicht irgendwann.

Nicht erst, wenn du schlanker bist.

Nicht erst, wenn du erfolgreicher bist.

Nicht erst, wenn du gesund bist.

Nicht erst, wenn dich andere lieben.

Sondern genau jetzt.

Mit allem, was zu dir gehört.

Mit deiner Geschichte.

Mit deinen Tränen.

Mit deinen Narben.

Mit deinen Stärken.

Mit deinen Zweifeln.

Und mit deinem wundervollen Herzen.

Willkommen auf deinem Weg zurück zu dir. ❤️

Kapitel 1

Was Selbstliebe wirklich bedeutet

Mehr als nur ein gutes Gefühl

Wenn Menschen das Wort **Selbstliebe** hören, denken viele sofort an positive Affirmationen, ein Schaumbad oder daran, sich selbst vor dem Spiegel anzulächeln.

All das kann ein Ausdruck von Selbstliebe sein – doch es ist nicht ihr Ursprung.

Selbstliebe beginnt nicht mit einem Gefühl.

Sie beginnt mit einer Entscheidung.

Der Entscheidung, dir selbst nicht länger dein größter Gegner zu sein.

Viele Menschen verbringen ihr Leben damit, freundlich, verständnisvoll und mitfühlend zu anderen zu sein. Sie trösten Freunde, schenken Zeit, hören zu und vergeben immer wieder.

Doch wenn sie selbst einen Fehler machen, sprechen sie mit sich auf eine Weise, wie sie niemals mit einem geliebten Menschen sprechen würden.

“Warum bist du nur so dumm?”

“Du bekommst auch nichts richtig hin.”

“Andere schaffen das doch auch.”

“Mit dir stimmt einfach etwas nicht.”

Diese Sätze erscheinen oft so selbstverständlich, dass wir sie gar nicht mehr bemerken. Sie laufen wie ein Hintergrundprogramm in unserem Inneren und beeinflussen jeden Gedanken, jede Entscheidung und jedes Gefühl.

Selbstliebe bedeutet deshalb nicht, sich ständig großartig zu fühlen.

Sie bedeutet vielmehr, sich selbst mit derselben Freundlichkeit zu begegnen, die man einem geliebten Menschen schenken würde.

Sie bedeutet, sich selbst nicht erst dann wertvoll zu finden, wenn alles perfekt ist.

Denn dein Wert hängt nicht davon ab,

- wie erfolgreich du bist,
- wie viel Geld du verdienst,
- wie dein Körper aussieht,
- wie gesund du bist,
- wie viele Menschen dich mögen,
- wie produktiv du heute warst,
- oder wie oft du Fehler machst.

Dein Wert war niemals verhandelbar.

Du hast ihn nicht verloren.

Du hast lediglich gelernt, daran zu zweifeln.

Warum fällt Selbstliebe vielen Menschen so schwer?

Niemand wird mit Selbstzweifeln geboren.

Ein kleines Kind schaut nicht in den Spiegel und denkt:

“Ich bin nicht schön genug.”

Es spielt.

Es lacht.

Es entdeckt die Welt.

Es fühlt sich wertvoll, weil es einfach existiert.

Erst im Laufe des Lebens sammeln wir Erfahrungen, die unser Selbstbild verändern.

Vielleicht hast du als Kind oft gehört:

“Reiß dich zusammen.”

“Sei nicht so empfindlich.”

“Andere können das besser.”

“Stell dich nicht so an.”

Vielleicht wurdest du ständig verglichen.

Vielleicht musstest du immer funktionieren.

Vielleicht hast du gelernt, Liebe nur dann zu bekommen, wenn du Erwartungen erfüllst.

Oder du hast Ablehnung, Mobbing, Kritik, Verlust oder Enttäuschungen erlebt.

All diese Erfahrungen können dazu führen, dass wir irgendwann glauben:

“Mit mir stimmt etwas nicht.”

Doch dieser Gedanke ist keine Wahrheit.

Er ist eine Geschichte.

Und Geschichten können verändert werden.

Selbstliebe ist kein Egoismus

Ein weit verbreiteter Irrtum lautet:

“Wenn ich an mich denke, bin ich egoistisch.”

Doch stelle dir einmal eine Kerze vor.

Solange sie brennt, kann sie Licht schenken.

Ist sie abgebrannt, wird es dunkel.

Genauso verhält es sich mit uns Menschen.

Wer ständig nur gibt, ohne auch sich selbst Aufmerksamkeit, Ruhe und Liebe zu schenken, wird irgendwann erschöpft.

Selbstliebe bedeutet deshalb nicht, andere weniger zu lieben.

Sie bedeutet, dich selbst nicht länger zu vergessen.

Denn aus einem leeren Herzen lässt sich keine Liebe verschenken.

Selbstliebe bedeutet...

Selbstliebe bedeutet...

... dich selbst anzunehmen, auch wenn du noch nicht am Ziel bist.

... deine Gefühle ernst zu nehmen.

... dir Fehler zu erlauben.

... deinen Körper nicht ständig zu bekämpfen.

... Grenzen zu setzen, ohne dich schuldig zu fühlen.

... Hilfe anzunehmen, wenn du sie brauchst.

... dir selbst zu vergeben.

... stolz auf kleine Schritte zu sein.

... dich nicht über deine Leistung zu definieren.

... dir selbst jeden Tag mit etwas mehr Mitgefühl zu begegnen.

Selbstliebe ist kein Ziel, das du irgendwann erreichst.

Sie ist eine Beziehung.

Die wichtigste Beziehung deines Lebens.

Die Beziehung zu dir selbst.

Und genau wie jede andere Beziehung braucht auch sie Zeit, Aufmerksamkeit, Geduld und liebevolle Pflege.

Take-away

Das Wichtigste aus diesem Kapitel

Selbstliebe ist keine Belohnung dafür, dass du alles richtig machst.

Sie ist die Entscheidung, dich selbst auch dann mit Würde, Mitgefühl und Respekt zu behandeln, wenn das Leben gerade schwer ist.

Du musst nicht erst ein anderer Mensch werden, um liebenswert zu sein.

Du darfst lernen zu erkennen, dass dein Wert nicht davon abhängt, wie perfekt du bist, sondern dass er schon immer in dir vorhanden war.

Der Weg zur Selbstliebe beginnt nicht mit einem großen Schritt.

Er beginnt mit einem einzigen Gedanken:

„Vielleicht bin ich gar nicht so falsch, wie ich immer geglaubt habe.“

Reflexionsfragen

Nimm dir für die folgenden Fragen bewusst Zeit. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Schreibe ehrlich auf, was in dir auftaucht.

1.

Was bedeutet Selbstliebe für dich persönlich?

.....

.....

.....

2.

Wann bist du besonders streng mit dir selbst?

.....

.....

.....

3.

Welche Situationen lösen bei dir Selbstzweifel aus?

.....

.....

.....

4.

Wie sprichst du innerlich mit dir, wenn dir etwas nicht gelingt?

.....

.....

.....

5.

Würdest du mit einem geliebten Menschen genauso sprechen, wie du mit dir selbst sprichst?

☐ Ja

☐ Nein

Warum?

.....

.....

.....

6.

Welche Eigenschaften magst du bereits an dir?

Schreibe mindestens fünf auf.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

7.

Wo machst du deinen Wert heute noch von anderen Menschen abhängig?

.....

.....

.....

8.

Was würdest du deinem jüngeren Ich heute gerne sagen?

.....

.....

.....

Praxisübung

Der erste Schritt zurück zu dir

Suche dir heute einen ruhigen Moment.

Setze dich bequem hin und lege eine Hand auf dein Herz.

Schließe für einen Augenblick die Augen und atme einige Male bewusst ein und aus.

Dann stelle dir folgende Fragen:

- Wie geht es mir wirklich?
- Was brauche ich gerade?
- Was versuche ich schon lange zu verdrängen?
- Wo wünsche ich mir selbst mehr Verständnis?

Versuche nicht, die Antworten zu bewerten.

Höre einfach zu.

Vielleicht kommen Worte.

Vielleicht Bilder.

Vielleicht Gefühle.

Alles, was sich zeigt, darf da sein.

Zum Abschluss lege beide Hände auf dein Herz und sprich langsam:

Ich bin bereit, mich selbst besser kennenzulernen.

Ich muss heute nicht perfekt sein.

Ich darf Schritt für Schritt lernen, liebevoll mit mir umzugehen.

Ich bin diesen Weg wert.

Bleibe noch einen Moment in der Stille und nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt.

Selbstliebe beginnt oft nicht mit einem großen Gefühl.

Sie beginnt mit einem kleinen Moment, in dem du dir selbst zum ersten Mal wirklich zuhörst.

Kapitel 2

Selbstannahme – Der Anfang echter Selbstliebe

Kannst du dich lieben, wenn du dich ablehnst?

Viele Menschen glauben, Selbstliebe beginne damit, sich selbst zu mögen.

Doch in Wahrheit beginnt sie noch früher.

Sie beginnt mit **Selbstannahme**.

Denn wie willst du jemanden lieben, den du innerlich ständig ablehnst?

Vielleicht kennst du Sätze wie:

“Wenn ich erst schlanker bin, dann kann ich mich mögen.”

“Wenn ich endlich gesund bin, dann wird alles besser.”

“Wenn ich erfolgreicher bin, dann bin ich zufrieden.”

“Wenn mich jemand liebt, dann bin ich endlich wertvoll.”

All diese Gedanken haben eines gemeinsam:

Sie machen deinen Wert von einer Bedingung abhängig.

Doch dein Wert war nie an Bedingungen geknüpft.

Du hast lediglich gelernt, ihn an Bedingungen zu knüpfen.

Selbstannahme bedeutet nicht, alles gut zu finden

Hier entsteht oft ein Missverständnis.

Selbstannahme bedeutet nicht:

- alles schönzureden,
- jede Eigenschaft zu mögen,
- niemals etwas verändern zu wollen,

- oder sich mit allem abzufinden.

Selbstannahme bedeutet vielmehr:

“Das bin ich gerade. Und genau dort beginne ich.”

Du kannst gleichzeitig sagen:

“Ich möchte gesünder leben.”

und

“Ich lehne meinen Körper deshalb trotzdem nicht ab.”

Du kannst sagen:

“Ich arbeite an meinen Ängsten.”

und gleichzeitig:

“Ich bin deswegen kein schlechter Mensch.”

Du kannst Fehler machen und trotzdem ein lebenswerter Mensch sein.

Du darfst wachsen, ohne dich dabei ständig kleinzumachen.

Warum wir uns selbst ablehnen

Niemand kommt mit Selbstablehnung auf die Welt.

Sie entsteht.

Oft ganz langsam.

Manchmal durch viele kleine Momente.

Ein kritischer Blick.

Ein verletzender Satz.

Ein Vergleich.

Eine Zurückweisung.

Eine Enttäuschung.

Ein Erlebnis, das sich tief in unser Herz eingebrannt hat.

Mit der Zeit entstehen daraus Überzeugungen wie:

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin nicht schön genug.

- Ich bin zu laut.
- Ich bin zu ruhig.
- Ich bin zu empfindlich.
- Ich bin nicht wichtig.
- Ich bin eine Belastung.
- Mit mir stimmt etwas nicht.

Je häufiger wir diese Gedanken denken, desto mehr erscheinen sie uns wie Tatsachen.

Doch sie sind keine Tatsachen.

Sie sind alte Schlussfolgerungen.

Und Schlussfolgerungen können überprüft und verändert werden.

Auch deine Krankheit macht dich nicht weniger wertvoll

Vielleicht trägst du eine Krankheit.

Vielleicht kämpfst du mit Schmerzen.

Vielleicht ist dein Körper nicht so belastbar wie der anderer Menschen.

Vielleicht hast du eine Behinderung.

Oder dein Körper hat sich durch das Leben verändert.

Viele Menschen beginnen dann unbewusst, ihren Körper als Feind zu betrachten.

Sie sagen Dinge wie:

“Mein Körper lässt mich im Stich.”

“Warum ausgerechnet ich?”

“Ich funktioniere nicht richtig.”

Doch dein Körper ist nicht dein Gegner.

Er trägt dich jeden einzelnen Tag.

Er hat vielleicht Narben.

Grenzen.

Schmerzen.

Erinnerungen.

Und trotzdem versucht er jeden Morgen wieder, für dich da zu sein.

Selbstannahme bedeutet nicht, eine Krankheit schönzufinden.

Sie bedeutet, dich trotz deiner Krankheit als vollständigen Menschen zu sehen.

Du bist so viel mehr als eine Diagnose.

Du bist mehr als dein Gewicht.

Mehr als dein Aussehen.

Mehr als deine Leistungsfähigkeit.

Mehr als dein Alter.

Mehr als jede Narbe.

Mehr als jede Einschränkung.

Du bist ein Mensch.

Und das allein macht dich unendlich wertvoll.

Du musst nicht perfekt sein, um angenommen zu werden

Vielleicht wartest du schon dein ganzes Leben darauf, irgendwann endlich “genug” zu sein.

Doch dieses Irgendwann verschiebt sich immer weiter.

Heute fehlt dir vielleicht Mut.

Morgen Geld.

Übermorgen Zeit.

Danach die richtige Figur.

Dann der richtige Partner.

Dann der perfekte Job.

Wenn wir unser Glück ständig an Bedingungen knüpfen, leben wir in einer Zukunft, die nie ankommt.

Selbstannahme holt uns zurück ins Jetzt.

Sie sagt:

“Ich darf heute wachsen, ohne mich heute abzulehnen.”

Das ist kein Stillstand.

Das ist der gesündeste Boden, auf dem echte Veränderung entstehen kann.

Denn Menschen verändern sich nachhaltiger aus Liebe als aus Selbsthass. Wer sich ständig verurteilt, raubt sich Kraft. Wer sich annimmt, schafft einen Raum, in dem Entwicklung möglich wird.

Selbstannahme ist deshalb kein Zeichen von Schwäche.

Sie ist der mutige Entschluss, den Kampf gegen sich selbst zu beenden und die eigene Geschichte nicht länger als Beweis gegen den eigenen Wert zu verwenden.

Take-away

Das Wichtigste aus diesem Kapitel

Selbstannahme bedeutet nicht, alles an dir großartig finden zu müssen.

Sie bedeutet, aufzuhören, dich selbst ständig abzulehnen.

Du darfst gleichzeitig sagen:

„Ich möchte wachsen.“

und

„Ich bin trotzdem bereits wertvoll.“

Diese beiden Gedanken schließen sich nicht aus – sie gehören zusammen.

Du musst nicht erst perfekt werden, um Frieden mit dir schließen zu dürfen.

Du darfst genau dort beginnen, wo du heute stehst.

Mit allem, was dich ausmacht.

Mit deinen Stärken.

Mit deinen Unsicherheiten.

Mit deinen Wunden.

Mit deinen Träumen.

Mit deiner Geschichte.

Denn sie alle gehören zu dem Menschen, der du heute bist.

Und dieser Mensch verdient Annahme.

Reflexionsfragen

Nimm dir Zeit für diese Fragen. Höre nicht auf die Stimme, die dir sagt, was du schreiben *solltest*. Höre auf dein Herz.

1.

Welche Eigenschaften an dir lehnst du bis heute am meisten ab?

.....

.....

.....

2.

Seit wann trägst du diese Ablehnung in dir?

Kannst du dich an einen Auslöser erinnern?

.....

.....

.....

3.

Welche Sätze hast du als Kind oder Jugendlicher häufig über dich gehört?

.....

.....

.....

4.

Welche dieser Sätze glaubst du heute noch?

.....

.....

.....

5.

Wenn dein bester Freund oder deine beste Freundin dieselben Eigenschaften hätte – würdest du ihn oder sie deshalb weniger lieben?

Warum behandelst du dich dann anders?

.....

.....

.....

6.

Welche drei Dinge an dir möchtest du heute beginnen anzunehmen?

1.

2.

3.

7.

Welcher Teil von dir sehnt sich am meisten nach Liebe und Verständnis?

.....

.....

.....

Praxisübung

Der Brief an den Menschen im Spiegel

Diese Übung kann sehr berührend sein. Nimm dir dafür bewusst Zeit und einen ruhigen Ort.

Stelle dir vor, der Mensch im Spiegel wäre nicht du, sondern jemand, den du von ganzem Herzen liebst.

Jemand, der viel erlebt hat.

Jemand, der gekämpft hat.

Jemand, der Fehler gemacht hat.

Jemand, der manchmal müde ist.

Jemand, der sich nach Liebe sehnt.

Nun schreibe diesem Menschen einen Brief.

Nicht mit Vorwürfen.

Nicht mit Ratschlägen.

Sondern mit Mitgefühl.

Beginne zum Beispiel mit:

Lieber Mensch,

ich sehe, wie viel du bereits getragen hast.

Ich sehe deine Ängste.

Ich sehe deine Zweifel.

Und trotzdem sehe ich auch deine Stärke.

Schreibe weiter, was dir aus dem Herzen kommt.

Zum Schluss lies den Brief langsam noch einmal – aber diesmal mit dem Bewusstsein, dass dieser Mensch **du selbst bist**.

Spüre, wie es sich anfühlt, dir selbst diese Worte zu schenken.

Vielleicht fällt es dir leicht.

Vielleicht fühlt es sich ungewohnt an.

Beides ist in Ordnung.

Selbstannahme wächst nicht durch Druck.

Sie wächst in den Momenten, in denen du dir erlaubst, dich selbst mit denselben liebevollen Augen zu betrachten, mit denen du einen Menschen ansiehst, den du von Herzen liebst.

Gedankenimpuls

Du musst nicht erst ein anderer Mensch werden, um dich annehmen zu dürfen.

Du darfst dich annehmen – und gerade deshalb wachsen. 🌱

Kapitel 3

Die Stimme in deinem Kopf – Dein innerer Kritiker

Der Mensch, mit dem du am häufigsten sprichst, bist du selbst

Jeden Tag führst du unzählige Gespräche.

Mit deiner Familie.

Mit Freunden.

Mit Kollegen.

Mit fremden Menschen.

Doch das längste Gespräch führst du mit einer einzigen Person.

Mit dir selbst.

Dieses Gespräch läuft oft unbemerkt im Hintergrund.

Es begleitet dich vom Aufstehen bis zum Einschlafen.

Es kommentiert deine Entscheidungen.

Es bewertet deine Fehler.

Es vergleicht dich mit anderen.

Es erinnert dich an deine Unsicherheiten.

Und manchmal ist diese innere Stimme alles andere als liebevoll.

Vielleicht kennst du Gedanken wie:

“Das war wieder typisch für mich.”

“Ich bekomme das einfach nicht hin.”

“Andere schaffen das besser.”

“Ich bin einfach nicht gut genug.”

“Warum bin ich nur so?”

Wenn du solche Gedanken hast, bedeutet das nicht, dass sie wahr sind.
Es bedeutet lediglich, dass dein innerer Kritiker sehr laut geworden ist.

Wer ist dieser innere Kritiker überhaupt?

Der innere Kritiker ist kein Feind.

Er ist ein Teil deiner Persönlichkeit.

Ein Teil, der im Laufe deines Lebens entstanden ist.

Oft hat er sich entwickelt, weil du dich schützen wolltest.

Vielleicht hast du früh gelernt:

“Wenn ich perfekt bin, werde ich nicht kritisiert.”

“Wenn ich keine Fehler mache, werde ich nicht verletzt.”

“Wenn ich mich klein halte, falle ich nicht auf.”

“Wenn ich alle Erwartungen erfülle, werde ich geliebt.”

Dein Gehirn hat daraus eine Strategie entwickelt.

Der innere Kritiker versucht ständig, dich vor Ablehnung, Enttäuschung oder Schmerz zu bewahren.

Doch dabei schießt er weit über das Ziel hinaus.

Anstatt dich zu schützen, hält er dich klein.

Er macht aus kleinen Fehlern große Katastrophen.

Er lässt dich an dir zweifeln.

Und oft nimmt er dir den Mut, neue Wege zu gehen.

Nicht jede Stimme in deinem Kopf spricht die Wahrheit

Nur weil du etwas denkst, bedeutet das nicht, dass es wahr ist.

Unser Gehirn wiederholt häufig Gedanken, die wir schon viele Jahre mit uns tragen.

Je öfter wir einen Gedanken denken, desto vertrauter fühlt er sich an.

Und Vertrautheit wird leicht mit Wahrheit verwechselt.

Vielleicht denkst du seit Jahren:

“Ich bin nicht liebenswert.”

Doch frage dich einmal:

Wer hat das eigentlich entschieden?

War es wirklich eine Tatsache?

Oder war es die Meinung eines Menschen?

Eine Erfahrung?

Eine Verletzung?

Eine Enttäuschung?

Viele Überzeugungen, die wir über uns tragen, stammen aus einer Zeit, in der wir noch Kinder waren.

Kinder glauben Erwachsenen.

Kinder hinterfragen Aussagen nicht.

Sie übernehmen sie.

Doch heute bist du erwachsen.

Heute darfst du beginnen, diese alten Überzeugungen zu überprüfen.

Aus Gedanken werden Gefühle

Stell dir vor, du wachst morgens auf und dein erster Gedanke lautet:

“Heute schaffe ich sowieso nichts.”

Wie wirst du dich fühlen?

Wahrscheinlich müde.

Antriebslos.

Unsicher.

Nun stelle dir vor, dein erster Gedanke wäre:

“Heute muss nicht perfekt werden. Ich gebe einfach mein Bestes.”

Spürst du den Unterschied?

Nicht jede Situation lässt sich verändern.

Aber oft verändert ein neuer Blickwinkel, wie wir mit einer Situation umgehen.

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle.

Unsere Gefühle beeinflussen unser Verhalten.

Und unser Verhalten formt schließlich unser Leben.

Deshalb lohnt es sich, den Gedanken mehr Aufmerksamkeit zu schenken, die jeden Tag in deinem Inneren entstehen.

Der innere Kritiker meint es gut – aber seine Methode verletzt dich

Vielleicht überrascht dich dieser Gedanke.

Doch dein innerer Kritiker möchte dich meistens nicht zerstören.

Er möchte verhindern, dass du verletzt wirst.

Er sagt:

“Mach lieber nichts Neues.”

“Zeig dich lieber nicht.”

“Bleib im Hintergrund.”

“Sei lieber perfekt.”

Für ihn klingt das nach Sicherheit.

Für dein Herz bedeutet es jedoch Stillstand.

Denn jedes Mal, wenn du auf ihn hörst, verzichtest du ein kleines Stück auf dich selbst.

Mit der Zeit wird seine Stimme immer lauter.

Und deine eigene immer leiser.

Doch tief in dir gibt es noch eine andere Stimme.

Eine ruhige.

Eine liebevolle.

Eine verständnisvolle.

Sie urteilt nicht.

Sie begleitet.

Sie erinnert dich daran, dass du Fehler machen darfst.

Dass du wachsen darfst.

Dass du nicht perfekt sein musst, um wertvoll zu sein.

Diese Stimme ist vielleicht noch leise.

Aber sie war die ganze Zeit da.

Und je öfter du ihr zuhörst, desto stärker wird sie werden.

Take-away

Das Wichtigste aus diesem Kapitel

Dein innerer Kritiker ist nicht die Wahrheit.

Er ist eine Stimme, die im Laufe deines Lebens entstanden ist – geprägt durch Erfahrungen, Bewertungen und Verletzungen. Oft wollte er dich schützen, doch seine Art, dies zu tun, besteht darin, dich kleinzuhalten, damit du möglichst keine Fehler machst und nicht verletzt wirst.

Heute darfst du erkennen:

Du bist nicht deine Gedanken.

Du bist der Mensch, der diese Gedanken wahrnimmt.

Und genau darin liegt deine Freiheit.

Du musst nicht jedem Gedanken glauben, nur weil er auftaucht.

Du darfst ihn hinterfragen.

Du darfst ihm widersprechen.

Und du darfst beginnen, eine neue innere Stimme wachsen zu lassen – eine Stimme, die dich stärkt, statt dich kleinzumachen.

Reflexionsfragen

Nimm dir Zeit und beantworte die Fragen möglichst ehrlich.

1.

Welche Sätze sagt dein innerer Kritiker besonders häufig zu dir?

.....

.....

.....

2.

In welchen Situationen wird diese Stimme besonders laut?

.....

.....

.....

3.

Wem ähnelt diese Stimme?

Erinnert sie dich an jemanden aus deiner Vergangenheit?

An Mutter, Vater, Lehrer, Partner oder eine andere Bezugsperson?

.....

.....

.....

4.

Wie fühlst du dich, wenn du auf deinen inneren Kritiker hörst?

.....

.....

.....

5.

Wie würde dein Leben aussehen, wenn diese Stimme deutlich leiser wäre?

.....

.....

.....

6.

Welche liebevollen Worte würdest du stattdessen gerne öfter zu dir selbst sagen?

.....

.....

.....

Praxisübung

Gib deinem inneren Kritiker ein Gesicht

Manchmal wirkt unser innerer Kritiker so mächtig, weil er unsichtbar bleibt.

Heute darf er sichtbar werden.

Schließe für einen Moment die Augen und stelle dir vor, dein innerer Kritiker wäre eine Figur.

Wie sieht sie aus?

Ist sie groß oder klein?

Laut oder leise?

Alt oder jung?

Streng oder ängstlich?

Hat sie eine bestimmte Kleidung?

Eine besondere Stimme?

Einen Namen?

Beschreibe diese Figur anschließend möglichst genau.

.....
.....
.....

Nun stelle dir dieser Figur gegenüber eine zweite Gestalt vor.

Deine **innere Begleiterin** oder deinen **inneren Begleiter**.

Diese Figur verkörpert Mitgefühl, Verständnis, Geduld und Vertrauen.

Sie kennt deine Geschichte.

Sie kennt deine Wunden.

Und sie sieht trotzdem deinen Wert.

Wie sieht diese Figur aus?

Welche Ausstrahlung hat sie?

Welche Worte würde sie dir sagen, wenn du an dir zweifelst?

Schreibe diese Worte auf.

.....
.....
.....

Immer wenn dein innerer Kritiker künftig laut wird, halte einen Moment inne und frage dich:

„Wer spricht gerade? Mein Kritiker oder meine liebevolle Begleiterin?“

Allein diese kleine Frage kann beginnen, deine innere Welt zu verändern.

Gedankenimpuls

Du musst deinen inneren Kritiker nicht bekämpfen.

Du darfst lernen, ihm zuzuhören, ohne ihm jedes Mal zu glauben.

Und jedes Mal, wenn du dich bewusst für Mitgefühl statt Selbstverurteilung entscheidest, stärkst du die wichtigste Beziehung deines Lebens – die Beziehung zu dir selbst. 

Kapitel 4

Deinen Selbstwert neu aufbauen

Du bist mehr als das, was du leistest

Was macht einen Menschen wertvoll?

Wenn du diese Frage anderen stellen würdest, würden vermutlich Antworten kommen wie:

- Ehrlichkeit
- Mitgefühl
- Humor
- Herzlichkeit
- Zuverlässigkeit
- Mut
- Liebe

Doch wenn wir dieselbe Frage uns selbst stellen, antworten viele Menschen plötzlich ganz anders.

Dann heißt es:

“Ich bin erst wertvoll, wenn ich erfolgreich bin.”

“Wenn ich schlanker bin.”

“Wenn ich mehr Geld habe.”

“Wenn andere mich mögen.”

“Wenn ich alles schaffe.”

Unser eigener Wert wird plötzlich an Bedingungen geknüpft.

Und genau dort beginnt das Problem.

Selbstwert und Selbstwertgefühl sind nicht dasselbe

Viele Menschen verwenden diese beiden Begriffe, als würden sie das Gleiche bedeuten.

Dabei unterscheiden sie sich deutlich.

Der Selbstwert ist dein innerer Wert als Mensch.

Er ist unabhängig davon,

- wie erfolgreich du bist,
- wie gesund du bist,
- wie viele Fehler du machst,
- wie andere über dich denken.

Er ist unveränderlich.

Das Selbstwertgefühl beschreibt dagegen, wie stark du diesen Wert gerade wahrnimmst.

Es kann schwanken.

Nach Kritik.

Nach einem Streit.

Nach einem Misserfolg.

Oder wenn du dich mit anderen vergleichst.

Das bedeutet jedoch nicht, dass dein Wert kleiner geworden ist.

Nur dein Gefühl dafür ist gerade leiser.

Ein schöner Vergleich:

Die Sonne verschwindet nicht, nur weil Wolken vor ihr stehen.

Sie ist immer noch da.

Genauso ist es mit deinem Selbstwert.

Warum wir uns ständig vergleichen

Vergleichen gehört zum Menschsein.

Unser Gehirn macht das automatisch.

Es möchte herausfinden:

“Wo stehe ich?”

Doch heute vergleichen wir uns häufiger als je zuvor.

Wir sehen Menschen in sozialen Medien.

Perfekte Urlaubsbilder.

Perfekte Wohnungen.

Perfekte Beziehungen.

Perfekte Körper.

Perfekte Erfolge.

Doch wir vergleichen ihre schönsten Momente mit unserem ganz normalen Alltag.

Dabei vergessen wir:

Niemand zeigt seine Ängste.

Niemand zeigt jede Träne.

Niemand zeigt jede schlaflose Nacht.

Niemand zeigt jede Unsicherheit.

Wir vergleichen unser ganzes Leben mit den Höhepunkten anderer.

Das kann nur zu dem Gefühl führen, nicht gut genug zu sein.

Perfektion ist eine Illusion

Viele Menschen glauben:

“Wenn ich alles richtig mache, werde ich endlich glücklich.”

Doch Perfektion hat eine besondere Eigenschaft:

Sie verschiebt sich ständig.

Kaum hast du ein Ziel erreicht, erscheint schon das nächste.

Das führt dazu, dass du niemals innehältst.

Du erlaubst dir nie, stolz auf dich zu sein.

Nie zufrieden zu sein.

Nie zu sagen:

“Das habe ich gut gemacht.”

Perfektionismus klingt oft nach Ehrgeiz.

In Wahrheit steckt dahinter jedoch häufig Angst.

Die Angst,

- Fehler zu machen,

- nicht zu genügen,
- kritisiert zu werden,
- abgelehnt zu werden.

Doch Fehler sind keine Beweise dafür, dass du versagt hast.

Sie sind Beweise dafür, dass du gelebt hast.

Dein Wert entsteht nicht durch Anerkennung

Natürlich tut Lob gut.

Jeder Mensch freut sich über Wertschätzung.

Doch wenn dein Selbstwert ausschließlich von der Anerkennung anderer abhängt, gibst du ihnen die Macht über dein eigenes Wohlbefinden.

Dann entscheiden andere darüber,

ob du dich gut fühlst.

Ob du stolz auf dich bist.

Ob du dich wertvoll fühlst.

Das ist eine große Last – für dich und auch für andere.

Echter Selbstwert entsteht von innen.

Er wächst, wenn du lernst, dich selbst zu sehen.

Nicht nur deine Erfolge.

Sondern auch deinen Mut.

Deine Freundlichkeit.

Deine Geduld.

Dein Durchhaltevermögen.

Dein Herz.

All die Eigenschaften, die sich nicht in Zahlen messen lassen.

Du bist kein Projekt, das erst fertig werden muss

Vielleicht hast du viele Jahre damit verbracht, dich ständig verbessern zu wollen.

Noch ein Kurs.

Noch ein Buch.

Noch ein Ziel.

Noch mehr Leistung.

Persönliche Entwicklung ist etwas Wundervolles.

Doch sie sollte aus Liebe entstehen – nicht aus dem Gefühl heraus, dass du erst noch “repariert” werden musst.

Du bist kein unfertiges Projekt.

Du bist ein Mensch in Entwicklung.

Und das ist etwas völlig anderes.

Ein Baum entschuldigt sich nicht dafür, dass er noch wächst.

Eine Blume schämt sich nicht dafür, dass sie noch nicht blüht.

Sie folgen ihrem natürlichen Rhythmus.

Vielleicht darfst auch du lernen, dir diesen Raum zu geben.

Nicht, weil du aufgibst.

Sondern weil Wachstum Zeit braucht.

Und weil dein Wert nicht davon abhängt, wie weit du auf deinem Weg bereits gekommen bist.

Er war schon immer da.

Du darfst ihn jetzt Schritt für Schritt wiederentdecken. 

Take-away

Das Wichtigste aus diesem Kapitel

Dein Selbstwert ist nichts, was du dir verdienen musst.

Er ist auch nichts, was dir andere Menschen schenken oder nehmen können.

Er ist ein Teil von dir.

Manchmal wird er von Selbstzweifeln, Enttäuschungen oder alten Glaubenssätzen überdeckt. Doch genau wie die Sonne hinter den Wolken bleibt auch dein Wert bestehen – selbst dann, wenn du ihn gerade nicht spüren kannst.

Du musst nicht perfekt sein.

Du musst niemandem etwas beweisen.

Du darfst aufhören, dein Leben mit dem anderer zu vergleichen.

Denn es gibt nur einen Menschen, mit dem du dich vergleichen solltest:

Mit dem Menschen, der du gestern warst.

Jeder kleine Schritt zählt.

Jede Erkenntnis zählt.

Jeder Moment, in dem du dich selbst etwas liebevoller behandelst, stärkt deinen Selbstwert.

Reflexionsfragen

Nimm dir Zeit und beantworte die Fragen ehrlich.

1.

Woran machst du deinen Wert heute noch fest?

- ☐ Leistung
- ☐ Aussehen
- ☐ Geld
- ☐ Gesundheit
- ☐ Anerkennung
- ☐ Erfolg
- ☐ Beziehung
- ☐ Etwas anderes:

2.

Wann fühlst du dich besonders wertvoll?

.....

.....

.....

3.

Wann fühlst du dich besonders wertlos?

.....

.....

.....

4.

Welche Erfolge übersiehst du oft, weil sie für dich selbstverständlich geworden sind?

.....

.....

.....

5.

Welche Eigenschaften machen dich unabhängig von Leistung zu einem wertvollen Menschen?

Schreibe mindestens zehn auf.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

6.

Wenn du deinem Herzen glauben würdest und nicht deinen Ängsten – was würde es über deinen Wert sagen?

.....

.....

.....

Praxisübung

Deine Schatzkiste des Selbstwertes

Unser Gehirn ist darauf trainiert, Fehler schneller wahrzunehmen als Erfolge. Deshalb erinnern wir uns oft an das, was nicht gelungen ist, und übersehen all das, was wir bereits geschafft haben.

Heute drehen wir den Blick bewusst um.

Nimm dir ein Blatt Papier oder ein schönes Notizbuch.

Male darauf eine große Schatzkiste oder klebe ein Bild einer Kiste hinein.

Nun beginne, deinen persönlichen Schatz zu sammeln.

Schreibe alles hinein, was dich ausmacht.

Nicht nur große Erfolge.

Vor allem die kleinen Dinge.

Zum Beispiel:

- Ich habe heute jemandem ein Lächeln geschenkt.
- Ich bin ehrlich.
- Ich gebe nicht schnell auf.
- Ich kann gut zuhören.
- Ich habe schwierige Zeiten überstanden.
- Ich bin hilfsbereit.
- Ich habe Mitgefühl.
- Ich bin kreativ.
- Ich habe Humor.
- Ich lerne aus meinen Fehlern.
- Ich kümmere mich um andere.
- Ich bin neugierig.
- Ich darf stolz auf meinen Weg sein.

Je voller deine Schatzkiste wird, desto leichter wird dein Herz erkennen, was dein Kopf vielleicht schon lange vergessen hat:

Du besitzt bereits so viele Schätze.

Nicht irgendwann.

Nicht erst später.

Schon heute.

Gedankenimpuls

Ein Diamant verliert seinen Wert nicht, nur weil er im Schlamm liegt.

Genauso verlierst auch du deinen Wert nicht durch Fehler, Rückschläge oder schwere Zeiten.

Manchmal braucht es nur den Mut, den Schlamm vorsichtig abzuwaschen, damit du wieder erkennen kannst, was die ganze Zeit in dir geleuchtet hat.



Kapitel 5

Selbstfürsorge statt Selbstaufgabe

Wer kümmert sich eigentlich um dich?

Viele Menschen kümmern sich liebevoll um andere.

Sie hören zu.

Sie helfen.

Sie organisieren.

Sie springen ein.

Sie tragen Verantwortung.

Sie möchten, dass es allen gut geht.

Doch wenn man sie fragt:

„Und wie geht es dir?“

herrscht oft plötzlich Stille.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl.

Du funktionierst.

Du erledigst alles.

Du bist für alle da.

Aber tief in dir wächst die Erschöpfung.

Nicht, weil du zu schwach bist.

Sondern weil du dich selbst auf deiner eigenen Prioritätenliste immer weiter nach hinten geschoben hast.

Selbstfürsorge ist kein Luxus

Viele Menschen glauben:

“Erst kümmere ich mich um alles andere. Danach bin ich dran.”

Doch dieses “Danach” kommt oft nie.

Es gibt immer noch etwas zu erledigen.

Immer noch jemanden, der etwas braucht.

Immer noch eine Aufgabe.

Ein Problem.

Eine Verpflichtung.

So vergeht ein Tag nach dem anderen.

Bis der Körper irgendwann sagt:

„Jetzt reicht es.“

Manchmal durch Müdigkeit.

Manchmal durch Schlafprobleme.

Manchmal durch Schmerzen.

Manchmal durch innere Leere.

Unser Körper spricht oft lange mit leiser Stimme.

Erst wenn wir ihn dauerhaft überhören, beginnt er zu schreien.

Warum wir uns selbst oft vergessen

Vielleicht hast du früh gelernt:

“Sei nicht egoistisch.”

“Denk zuerst an andere.”

“Stell deine Bedürfnisse zurück.”

“Mach keine Umstände.”

Diese Sätze können dazu führen, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse kaum noch wahrnehmen.

Wir wissen genau, wann andere Hilfe brauchen.

Aber wir merken oft gar nicht mehr, wann wir selbst erschöpft sind.

Selbstfürsorge beginnt deshalb mit einer einfachen Frage:

„Was brauche ich gerade?“

Und genauso wichtig:

„Erlaube ich mir überhaupt, dieses Bedürfnis ernst zu nehmen?“

Grenzen sind gelebte Selbstliebe

Viele Menschen haben Angst davor, Nein zu sagen.

Sie fürchten,

- andere zu enttäuschen,
- egoistisch zu wirken,
- Streit auszulösen,
- abgelehnt zu werden.

Deshalb sagen sie Ja.

Obwohl ihr Herz längst Nein sagt.

Doch jedes Mal, wenn du gegen deine eigenen Bedürfnisse handelst, entsteht ein kleiner Riss in der Beziehung zu dir selbst.

Grenzen bedeuten nicht, andere wegzustoßen.

Sie zeigen lediglich, wo du beginnst.

Eine Grenze kann ganz freundlich sein.

Sie kann respektvoll sein.

Und dennoch klar.

Ein Nein zu anderen ist oft ein Ja zu dir selbst.

Du darfst dich wichtig nehmen

Vielleicht fühlt sich dieser Satz ungewohnt an.

Vielleicht sogar falsch.

Doch lies ihn langsam noch einmal:

Du darfst dich wichtig nehmen.

Nicht wichtiger als andere.

Aber genauso wichtig.

Deine Gefühle zählen.

Deine Bedürfnisse zählen.

Deine Gesundheit zählt.

Deine Träume zählen.

Deine Grenzen zählen.

Deine Zeit zählt.

Du bist kein Mensch zweiter Klasse.

Du musst dir deinen Platz im Leben nicht verdienen.

Du hast ihn bereits.

Selbstfürsorge sieht für jeden Menschen anders aus

Manchmal denken wir bei Selbstfürsorge sofort an Wellness, Urlaub oder einen freien Tag.

Doch oft beginnt sie viel kleiner.

Vielleicht bedeutet sie heute:

- früh schlafen zu gehen,
- ein Glas Wasser zu trinken,
- tief durchzuatmen,
- einen Spaziergang zu machen,
- eine Pause einzulegen,
- um Hilfe zu bitten,
- dein Handy auszuschalten,
- ein Buch zu lesen,
- still auf dem Balkon zu sitzen,
- oder einfach einmal nichts leisten zu müssen.

Selbstfürsorge muss nicht spektakulär sein.

Sie darf leise sein.

Sie darf einfach sein.

Entscheidend ist nicht die Größe der Handlung.

Entscheidend ist die Botschaft dahinter:

„Ich bin es mir wert, gut für mich zu sorgen.“

Du kannst nur weitergeben, was in dir vorhanden ist

Stell dir dein Herz wie einen Brunnen vor.

Wenn ständig Wasser herausgeschöpft wird, ohne dass neues nachfließen kann, wird der Brunnen irgendwann leer.

Viele Menschen versuchen trotzdem weiterzugeben.

Sie schenken Zeit.

Kraft.

Liebe.

Geduld.

Obwohl sie innerlich längst erschöpft sind.

Doch niemand kann dauerhaft aus einem leeren Brunnen schöpfen.

Selbstfürsorge bedeutet deshalb nicht, weniger für andere da zu sein.

Sie bedeutet, dafür zu sorgen, dass dein eigener Brunnen immer wieder aufgefüllt wird.

Denn nur ein Brunnen, der Wasser in sich trägt, kann auch anderen etwas schenken.

Und genauso darfst du lernen, dir selbst immer wieder Momente zu schenken, die dich nähren, stärken und mit neuer Kraft erfüllen.

Denn du bist nicht nur für andere verantwortlich.

Du bist auch verantwortlich für den Menschen, der dich dein ganzes Leben begleiten wird:

Dich selbst. 

Take-away

Das Wichtigste aus diesem Kapitel

Selbstfürsorge ist kein Luxus und keine Belohnung für harte Arbeit.

Sie ist eine liebevolle Entscheidung, dir selbst die gleiche Aufmerksamkeit zu schenken, die du so selbstverständlich anderen gibst.

Du darfst Pausen machen.

Du darfst Nein sagen.

Du darfst deine Grenzen schützen.

Du darfst Hilfe annehmen.

Und du darfst erkennen, dass deine Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die der Menschen, die du liebst.

Wer gut für sich sorgt, wird nicht egoistisch.

Er wird kraftvoller.

Ausgeglichener.

Präsenter.

Und kann dadurch auch anderen mit offenem Herzen begegnen.

Selbstfürsorge bedeutet nicht, andere an die zweite Stelle zu setzen.

Sie bedeutet, dich selbst nicht länger an die letzte zu stellen.

Reflexionsfragen

Nimm dir Zeit und beantworte die Fragen ehrlich.

1.

Wann stellst du die Bedürfnisse anderer über deine eigenen?

.....

.....

.....

2.

Wie fühlst du dich, wenn du einmal Nein sagst?

- ☐ Schuldig
- ☐ Erleichtert
- ☐ Unsicher
- ☐ Frei

☐ Etwas anderes:

Warum?

.....

.....

.....

3.

Woran merkst du, dass dein Körper eine Pause braucht?

.....

.....

.....

4.

Welche Dinge schenken dir neue Energie?

Schreibe mindestens zehn auf.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

8.

9.

10.

5.

Welche Menschen geben dir Kraft?

.....

.....

.....

6.

Welche Menschen oder Situationen rauben dir regelmäßig Energie?

.....

.....

.....

7.

Was könntest du ab heute tun, um besser für dich selbst zu sorgen?

.....

.....

.....

Praxisübung

Deine persönliche Energie-Ampel

Unser Körper sendet uns jeden Tag Signale. Doch oft nehmen wir sie erst wahr, wenn wir bereits erschöpft sind.

Male drei Kreise oder drei Felder in den Farben **Grün**, **Gelb** und **Rot**.

Grün – Ich bin in meiner Kraft

Hier notierst du:

- Was gibt mir Energie?
- Wann fühle ich mich lebendig?
- Welche Menschen tun mir gut?
- Welche Tätigkeiten erfüllen mich?

.....
.....
.....

Gelb – Achtung, ich brauche eine Pause

Hier schreibst du erste Warnzeichen auf.

Zum Beispiel:

- Ich werde ungeduldig.
- Ich schlafe schlechter.
- Ich ziehe mich zurück.
- Ich bin schnell gereizt.
- Ich fühle mich überfordert.

Welche Warnsignale zeigt dein Körper oder deine Seele?

.....
.....
.....

Rot – Ich bin über meine Grenzen gegangen

Welche Signale zeigen dir, dass du dringend handeln solltest?

Zum Beispiel:

- Ich funktioniere nur noch.
- Ich bin ständig erschöpft.

- Ich weine schnell.
- Ich habe körperliche Beschwerden.
- Ich empfinde kaum noch Freude.
- Ich fühle mich innerlich leer.

Welche Warnzeichen kennst du von dir?

.....

.....

.....

Gedankenimpuls

Du kannst die Welt nicht aus einem erschöpften Herzen heraus tragen.

Du darfst dich ausruhen, ohne dich dafür rechtfertigen zu müssen.

Jedes liebevolle Nein, das deine Grenzen schützt, ist gleichzeitig ein kraftvolles Ja zu dir selbst.

Selbstfürsorge ist kein Zeichen von Schwäche – sie ist ein Ausdruck von Selbstachtung und Selbstliebe. 🧡

Kapitel 6

Liebevoll mit dir leben

Selbstliebe ist kein Ziel – sie ist eine tägliche Entscheidung

Viele Menschen stellen sich Selbstliebe wie einen Berg vor.

Sie glauben:

“Irgendwann habe ich es geschafft.”

“Irgendwann bin ich endlich angekommen.”

Doch Selbstliebe ist kein Ort, den du erreichst.

Sie ist eine Art zu leben.

Es wird Tage geben, an denen du dich stark fühlst.

Und es wird Tage geben, an denen alte Zweifel zurückkehren.

Beides gehört zum Menschsein.

Selbstliebe bedeutet nicht, nie wieder zu fallen.

Sie bedeutet, dich jedes Mal liebevoll wieder aufzuheben.

Rückschritte gehören zum Wachstum

Vielleicht kennst du das.

Wochenlang fühlst du dich gut.

Du bist stolz auf dich.

Du gehst achtsam mit dir um.

Und plötzlich reicht ein einziger Satz.

Ein Blick.

Eine Enttäuschung.

Eine Erinnerung.

Und sofort sind die alten Gefühle wieder da.

Viele Menschen denken dann:

“Jetzt bin ich wieder ganz am Anfang.”

Doch das stimmt nicht.

Du bist nicht am Anfang.

Du stehst nur vor einer alten Tür, die sich noch einmal geöffnet hat.

Der Unterschied ist:

Früher bist du darin wohnen geblieben.

Heute erkennst du, dass es nur eine alte Tür ist.

Das ist Wachstum.

Sprich mit dir wie mit einem geliebten Menschen

Achte einmal einen Tag lang bewusst darauf, wie du mit dir selbst sprichst.

Wenn dir etwas misslingt – was sagst du?

Wenn du müde bist – wie bewertest du dich?

Wenn du traurig bist – erlaubst du dir dieses Gefühl?

Viele Menschen führen einen inneren Dialog voller Druck, Vorwürfe und Härte.

Doch stelle dir eine einfache Frage:

Würde ich so mit einem Menschen sprechen, den ich liebe?

Wenn die Antwort Nein lautet, dann darfst du lernen, auch mit dir selbst liebevoller zu sprechen.

Nicht, weil alles perfekt ist.

Sondern weil du Respekt verdienst.

Auch von dir selbst.

Feiere kleine Schritte

Unser Gehirn konzentriert sich oft auf das, was noch fehlt.

Doch Selbstliebe wächst dort, wo wir lernen, das zu sehen, was bereits gelungen ist.

Vielleicht hast du heute:

- ehrlich deine Meinung gesagt,
- dir eine Pause gegönnt,
- Nein gesagt,
- dir selbst vergeben,
- Hilfe angenommen,
- geweint, anstatt alles herunterzuschlucken,
- etwas Neues ausprobiert,
- dich selbst nicht verurteilt.

Das sind keine Kleinigkeiten.

Das sind Zeichen dafür, dass sich etwas in dir verändert.

Jeder kleine Schritt verdient Anerkennung.

Nicht erst das große Ziel.

Erlaube dir, unperfekt zu sein

Es wird Tage geben, an denen du ungeduldig bist.

An denen du dich wieder vergleichst.

An denen dein innerer Kritiker laut wird.

An denen du zweifelst.

Das bedeutet nicht, dass deine Selbstliebe verschwunden ist.

Es bedeutet lediglich, dass du Mensch bist.

Selbstliebe zeigt sich gerade an diesen Tagen.

Nicht darin, keine Fehler zu machen.

Sondern darin, dir auch nach einem Fehler die Hand zu reichen.

Dein Zuhause bist du selbst

Wir verbringen viel Zeit damit, unser Zuhause schön zu gestalten.

Wir streichen Wände.

Dekorieren Räume.

Pflegen unseren Garten.

Doch das wichtigste Zuhause unseres Lebens ist nicht das Haus, in dem wir wohnen.

Es ist der Mensch, in dem wir jeden Tag aufwachen.

Du kannst vor vielen Dingen davonlaufen.

Vor einem Ort.

Vor einer Situation.

Vor einem Menschen.

Doch vor dir selbst kannst du niemals weglaufen.

Deshalb ist es eines der größten Geschenke, Frieden mit dir selbst zu schließen.

Nicht, weil dein Leben dadurch immer leicht wird.

Sondern weil du dir selbst auf jedem Weg ein liebevoller Begleiter wirst.

Und genau das ist Selbstliebe.

Nicht Perfektion.

Nicht ständige Freude.

Nicht grenzenloses Selbstbewusstsein.

Sondern die Entscheidung, dir selbst immer wieder mit offenen Armen zu begegnen – egal, was das Leben gerade mit sich bringt.

Denn am Ende deines Lebens wirst du erkennen:

Die wichtigste Beziehung, die du jemals geführt hast, war die Beziehung zu dir selbst.

Und sie durfte mit einem einzigen Schritt beginnen.

Mit dem Mut, dir selbst zu sagen:

“Ich bin bereit, mich so anzunehmen, wie ich heute bin – und mich gleichzeitig liebevoll weiterzuentwickeln.” 

Take-away

Das Wichtigste aus diesem Kapitel

Selbstliebe ist kein Zustand, den du eines Tages erreichst und dann für immer behältst.

Sie ist eine Entscheidung, die du jeden Tag neu treffen darfst.

An manchen Tagen wird sie dir leichtfallen.

An anderen Tagen wird sie Mut kosten.

Beides ist vollkommen in Ordnung.

Du musst nicht perfekt sein, um dich selbst liebevoll zu behandeln.

Du musst nicht erst alle Wunden geheilt haben.

Du musst nicht darauf warten, dass andere dir bestätigen, wie wertvoll du bist.

Der wichtigste Mensch, der dir diese Bestätigung geben kann, bist du selbst.

Jeder liebevolle Gedanke.

Jede gesetzte Grenze.

Jede kleine Pause.

Jedes vergebene “Es ist okay.”

All das sind Schritte auf deinem Weg.

Und genau diese kleinen Schritte verändern mit der Zeit dein ganzes Leben.

Reflexionsfragen

Nimm dir einen ruhigen Moment und beantworte die Fragen aus deinem Herzen heraus.

1.

Was hat sich beim Bearbeiten dieses Workbooks bereits in dir verändert?

.....

.....

.....

2.

Welche Erkenntnis hat dich am meisten berührt?

.....

.....

.....

3.

Welche alte Überzeugung möchtest du heute bewusst loslassen?

.....

.....

.....

4.

Welche neue Überzeugung möchtest du stattdessen in dein Leben einladen?

.....

.....

.....

5.

Wie möchtest du künftig mit dir selbst sprechen?

.....

.....

.....

6.

Welche drei Dinge wirst du ab heute regelmäßig für dich selbst tun?

1.

2.

3.

7.

Wenn du dein zukünftiges Ich in einem Jahr treffen würdest – was wünschst du dir, dass es dir sagen könnte?

.....

.....

.....

Praxisübung

Dein Selbstliebe-Vertrag

Nimm dir ein neues Blatt Papier.

Schreibe oben groß:

Mein Vertrag mit mir selbst

Darunter schreibst du deinen Namen.

Nun vervollständige die folgenden Sätze.

Ich verspreche mir...

... mich nicht länger für jeden Fehler zu verurteilen.

... liebevoll mit meinem Körper umzugehen.

... auf meine Gefühle zu hören.

... meine Grenzen ernst zu nehmen.

... mir Pausen zu erlauben.

... mich nicht ständig mit anderen zu vergleichen.

... mich daran zu erinnern, dass mein Wert unveränderlich ist.

... mir selbst die Geduld zu schenken, die ich auch anderen entgegenbringe.

Anschließend ergänze mindestens fünf eigene Versprechen.

Zum Abschluss unterschreibst du deinen Vertrag.

Nicht als Verpflichtung.

Sondern als Erinnerung daran, dass die wichtigste Beziehung deines Lebens deine Beziehung zu dir selbst ist.

Hänge diesen Vertrag an einen Ort, an dem du ihn regelmäßig siehst.

Nicht, um dich unter Druck zu setzen.

Sondern um dich immer wieder daran zu erinnern, dass du jeden Tag neu entscheiden darfst, liebevoll mit dir umzugehen.

Abschließende Gedanken

Du warst nie zu wenig

Vielleicht hast du dieses Workbook begonnen, weil du gehofft hast, Antworten zu finden.

Vielleicht hast du unterwegs erkannt, dass die wichtigste Antwort gar nicht im Außen liegt.

Sondern in dir.

Vielleicht hast du verstanden, dass Selbstliebe nichts ist, das man kaufen, erreichen oder von anderen geschenkt bekommen kann.

Sie wächst in den kleinen Entscheidungen des Alltags.

Immer dann, wenn du dir selbst Mitgefühl schenkst, statt dich zu verurteilen.

Immer dann, wenn du deinen Körper achtsam behandelst.

Immer dann, wenn du deine Grenzen schützt.

Immer dann, wenn du dir erlaubst, unperfekt zu sein.

Es wird Tage geben, an denen dir das leichtfällt.

Und Tage, an denen du wieder zweifelst.

Das bedeutet nicht, dass du gescheitert bist.

Es bedeutet nur, dass Heilung kein gerader Weg ist.

Sie verläuft in Wellen.

Mit Schritten nach vorne.

Mit Pausen.

Mit Momenten des Innehaltens.

Und manchmal auch mit Rückschritten, die sich später als wichtige Lektionen entpuppen.

Bitte vergiss niemals:

Du musst niemand anderes werden, um liebenswert zu sein.

Du musst nichts leisten, um deinen Wert zu beweisen.

Du musst dich nicht verbiegen, damit andere dich annehmen.

Der Mensch, der dieses Workbook gelesen hat, ist derselbe Mensch, der es aufgeschlagen hat.

Und doch hat sich etwas verändert.

Vielleicht nur ein kleiner Gedanke.

Vielleicht ein neuer Blick auf dich selbst.

Vielleicht ein erster Funke von Mitgefühl.

Und genau daraus beginnt Veränderung zu wachsen.

Ich wünsche dir, dass du dich immer häufiger mit den Augen betrachtest, mit denen das Leben dich sieht:

Nicht als perfekt.

Sondern als einzigartig.

Nicht als fehlerfrei.

Sondern als wertvoll.

Nicht trotz deiner Geschichte.

Sondern auch wegen ihr.

Denn jede Narbe erzählt davon, dass du weitergegangen bist.

Jede Herausforderung hat dich wachsen lassen.

Und hinter allem, was du erlebt hast, lebt ein Mensch, der es verdient, geliebt zu werden – vor allem von sich selbst.

Du warst nie zu wenig.

Du warst immer genug.

Und du wirst es immer sein.

Ich wünsche dir von Herzen, dass dieses Workbook nicht das Ende deiner Reise ist, sondern der Beginn einer neuen, liebevolleren Beziehung zu dem wichtigsten Menschen in deinem Leben:

Zu dir selbst. 

Abschlussübung

30 Tage Selbstliebe-Challenge

Veränderung entsteht nicht durch einen einzigen großen Moment.

Sie entsteht durch viele kleine Entscheidungen, die du jeden Tag triffst.

Deshalb möchte ich dich zum Abschluss dieses Workbooks zu einer liebevollen Herausforderung einladen.

Nicht, um perfekt zu sein.

Sondern um dir selbst jeden Tag ein kleines Stück näherzukommen.

Du musst nicht alle Aufgaben perfekt erfüllen. Es geht nicht darum, Punkte zu sammeln, sondern darum, jeden Tag bewusst einen kleinen Schritt in Richtung Selbstliebe zu gehen.

Tag 1: Sage dir etwas Liebevollles vor dem Spiegel.

Tag 2: Schreibe drei Dinge auf, die du an dir magst.

Tag 3: Nimm dir mindestens 30 Minuten Zeit nur für dich.

Tag 4: Sage heute bewusst einmal Nein, wenn es sich für dich richtig anfühlt.

Tag 5: Schreibe fünf Dinge auf, für die dein Körper jeden Tag sorgt.

Tag 6: Vergleiche dich heute bewusst mit niemandem.

Tag 7: Mache einen Spaziergang und genieße die Natur mit allen Sinnen.

Tag 8: Schreibe dir einen persönlichen Mutmach-Satz auf.

Tag 9: Lächle dich bewusst im Spiegel an.

Tag 10: Erinnere dich an einen Erfolg, auf den du stolz bist.

Tag 11: Bitte jemanden um Hilfe, wenn du sie brauchst.

Tag 12: Schreibe zehn Dinge auf, für die du heute dankbar bist.

Tag 13: Lege dein Handy für mindestens eine Stunde bewusst zur Seite.

Tag 14: Erlaube dir heute eine Pause – ganz ohne schlechtes Gewissen.

Tag 15: Umarme dich selbst und atme einige Male tief durch.

Tag 16: Schreibe deinem inneren Kind einen liebevollen Satz.

Tag 17: Feiere einen kleinen Erfolg des heutigen Tages.

Tag 18: Tue heute etwas, das dir einfach Freude macht.

Tag 19: Vergib dir einen Fehler aus deiner Vergangenheit.

Tag 20: Beobachte heute deine Gedanken, ohne sie zu bewerten.

Tag 21: Sage deinem Körper bewusst: „Danke, dass du mich jeden Tag trägst.“

Tag 22: Schreibe zehn persönliche Stärken von dir auf.

Tag 23: Triff heute mindestens eine Entscheidung aus deinem Herzen heraus statt aus Angst.

Tag 24: Erlaube dir heute, unperfekt zu sein.

Tag 25: Schreibe auf, was dich einzigartig macht.

Tag 26: Sage einem Menschen ehrlich, was du fühlst.

Tag 27: Tue heute etwas, das dir neue Energie schenkt.

Tag 28: Lies deinen Selbstliebe-Vertrag noch einmal aufmerksam durch.

Tag 29: Schreibe dir selbst einen Brief voller Anerkennung und Wertschätzung.

Tag 30: Feiere deinen Weg. Sei stolz auf alles, was du in den letzten 30 Tagen für dich getan hast.

Zum Abschluss

Selbstliebe ist kein Projekt mit einem Enddatum.

Sie ist eine Beziehung, die du dein ganzes Leben lang pflegen darfst.

Es wird gute Tage geben und schwierige Tage. Doch jeder Moment, in dem du dir selbst mit mehr Verständnis, Mitgefühl und Liebe begegnest, verändert etwas in deinem Inneren.

Vergiss niemals:

Du musst nicht perfekt sein, um liebenswert zu sein.

Du musst nichts leisten, um wertvoll zu sein.

Du bist genug – genau so, wie du heute bist. 🧡



Urheberrecht & Nutzungsbedingungen

© Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dieses Workbook wird Dir **kostenlos** zur persönlichen Nutzung zur Verfügung gestellt.

Es wurde mit viel Herz, Zeit und Sorgfalt erstellt, um Dich auf Deinem persönlichen Weg zu begleiten und zu inspirieren.

Die private Nutzung ist ausdrücklich erlaubt.

Nicht gestattet sind insbesondere:

- das Kopieren oder Vervielfältigen der Inhalte zum Zwecke der Weitergabe,
- die Veröffentlichung – auch auszugsweise – auf Webseiten, Social Media oder anderen Plattformen,
- die Veränderung oder Bearbeitung der Inhalte,
- der Verkauf oder die kommerzielle Nutzung dieses Workbooks oder einzelner Bestandteile,
- die Weitergabe unter eigenem Namen.

Alle Texte, Übungen und Gestaltungen unterliegen dem Urheberrecht.

Vielen Dank, dass Du die Arbeit hinter diesem Workbook wertschätzt und respektierst.

© Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Alle Rechte vorbehalten. ❤️