

# Workbook Selbstliebe



# **WORKBOOK: SELBSTLIEBE**

## **Die Rückkehr zu dir selbst**

(Seelenmagie – Deine Wegbegleitung)

## **Worum es in diesem Workbook geht**

Dieses Workbook ist keine „Feel-Good“-Checkliste.

Es ist ein Weg zurück zu dir.

Selbstliebe bedeutet nicht, dass du dich jeden Tag toll finden musst.

Selbstliebe bedeutet: Du verlässt dich nicht mehr selbst.

In den nächsten Kapiteln wirst du:

- erkennen, wo und warum du dich von dir entfernt hast,
- alte innere Programme enttarnen (Scham, Schuld, „nicht genug sein“),
- lernen, wie du dich sicher in dir selbst fühlst,
- deine Grenzen klären und deinen Wert neu verankern,
- dir selbst wieder vertrauen – Schritt für Schritt.

Dieses Workbook arbeitet bewusst mit:

- Innerem Kind & Nervensystem
- Schattenarbeit & Triggern
- Selbstwert & Grenzen
- Ritualen & Integration (damit es nicht nur „im Kopf“ bleibt)

## **So benutzt du dieses Workbook**

Du kannst es auf zwei Arten nutzen:

1) Der sanfte Weg (empfohlen):

1–2 Kapitel pro Woche, plus Wiederholungen.

2) Der intensive Weg:

Täglich ein Abschnitt + tägliche Integration (10–20 Minuten).

Wichtig:

Du musst nichts „richtig“ machen. Du musst nur ehrlich sein.

Die Tiefe entsteht nicht durch perfekte Antworten – sondern durch echte.

## **Ein kleiner Hinweis, der dich schützt**

Manche Übungen können Gefühle auslösen, die du lange weggedrückt hast.

Wenn du merkst, es wird zu viel:

- atme,
- mach eine Pause,
- geh einen Schritt zurück,
- und hol dir Unterstützung, wenn du sie brauchst.

Du bist nicht „zu sensibel“.

Du bist gerade auf dem Weg zurück zu dir.

## **Bevor wir starten: Dein Raum**

Mach dir diesen Prozess leichter:

- ☒ Getränk bereitstellen
- ☒ Kerze / Duft / Musik (wenn du magst)
- ☒ Handy auf Flugmodus
- ☒ ein fester Platz für dieses Workbook
- ☒ ein Satz an dich:

„Ich darf mir heute begegnen, ohne mich zu verurteilen.“



# **Seite 1 – Standortbestimmung: Wo stehe ich gerade?**

(Beantworte spontan. Nicht „schön“. Ehrlich.)

**1) Wenn ich „Selbstliebe“ höre, denke ich an:**

**2) Auf einer Skala von 0–10:**

Wie liebevoll behandle ich mich wirklich?

0 = ich bin oft hart zu mir

10 = ich bin konstant liebevoll mit mir

 Meine Zahl: \_\_\_\_

**3) Was tue ich, wenn ich einen Fehler mache?**

☐ Ich verurteile mich / beschimpfe mich innerlich

- ☐ Ich werde hart und streng
- ☐ Ich schäme mich
- ☐ Ich werde kalt / funktioniere nur noch
- ☐ Ich kann mitfühlend bleiben
- ☐ anderes: \_\_\_\_\_

#### **4) Wo verlasse ich mich selbst am häufigsten?**

- ☐ Ich sage Ja, obwohl ich Nein meine
- ☐ Ich stelle meine Bedürfnisse hinten an
- ☐ Ich mache mich klein, um geliebt zu werden
- ☐ Ich halte aus, was mir nicht gut tut
- ☐ Ich höre nicht auf mein Bauchgefühl
- ☐ anderes: \_\_\_\_\_

#### **5) Was wünsche ich mir insgeheim von mir selbst?**

## **Seite 2 – Dein Selbstliebe-Versprechen (wichtig!)**

Schreib es wie einen Vertrag mit dir.

Ab heute entscheide ich mich dafür, mich nicht mehr zu verlassen.

Ich übe Selbstliebe nicht, weil ich „es muss“,  
sondern weil ich es verdient habe.

### **Mein Versprechen an mich:**

„Ich verspreche mir, dass ich...“

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

### **Mini-Übung: Der erste Anker (30 Sekunden)**

Leg eine Hand auf dein Herz und sag leise (oder innerlich):

„Ich bin da. Ich gehe nicht weg.“

Wiederhole das 3 Mal.



## ———— Kapitel 1 ————

Was Selbstliebe wirklich ist  
– und was sie nicht ist



# Kapitel 1

## Was Selbstliebe wirklich ist – und was sie nicht ist

Selbstliebe ist eines der meist missverstandenen Themen überhaupt.

Viele Menschen glauben, Selbstliebe bedeutet:

- sich ständig gut zu fühlen
- immer positiv zu denken
- sich selbst perfekt zu finden
- oder sich selbst über andere zu stellen

Doch echte Selbstliebe hat mit all dem nur wenig zu tun.

Selbstliebe bedeutet nicht, dass du dich jeden Tag großartig findest.

Selbstliebe bedeutet auch nicht, dass du keine Zweifel mehr hast.

Selbstliebe bedeutet etwas viel Tieferes:

Du bleibst auf deiner eigenen Seite – egal was passiert.

Du verlässt dich nicht mehr selbst.

Du behandelst dich nicht mehr wie deinen schlimmsten Kritiker, sondern wie einen Menschen, der Respekt, Verständnis und Mitgefühl verdient.

Selbstliebe ist eine innere Haltung.

Eine Entscheidung.

Und vor allem: eine Beziehung.

Die Beziehung, die du zu dir selbst hast.

## **Die Wahrheit über Selbstliebe**

Selbstliebe zeigt sich nicht in großen Momenten.

Sie zeigt sich in den kleinen.

Zum Beispiel:

- Wie sprichst du innerlich mit dir, wenn etwas schiefgeht?
- Hörst du auf deinen Körper, wenn er müde ist?
- Darfst du Grenzen setzen?
- Darfst du Fehler machen?
- Darfst du einfach du selbst sein?

Selbstliebe bedeutet, dass du dich nicht mehr ständig beweisen musst, um wertvoll zu sein.



Du erkennst:

Dein Wert ist nicht verhandelbar.

## **Was Selbstliebe NICHT ist**

Selbstliebe ist nicht Egoismus.

Egoismus bedeutet:

Du stellst dich über andere.

Selbstliebe bedeutet:

Du stellst dich nicht mehr unter andere.

Selbstliebe ist auch nicht Perfektion.

Du wirst weiterhin Fehler machen.

Du wirst weiterhin zweifeln.

Du wirst weiterhin lernen.

Der Unterschied ist nur:

Du hörst auf, dich dafür zu bestrafen.

# Warum viele Menschen keine Selbstliebe gelernt haben

Die meisten Menschen wurden nicht mit echter Selbstliebe großgezogen.

Viele haben früh gelernt:

- Sei brav
- Sei nicht zu laut
- Sei nicht zu viel
- Sei nicht zu sensibel
- Sei perfekt
- Sei stark
- Sei anders

Und irgendwann beginnt man zu glauben:

So wie ich bin, bin ich nicht richtig.

Also beginnen viele Menschen, Rollen zu spielen.

Sie passen sich an.

Sie funktionieren.

Sie erfüllen Erwartungen.

Doch dabei verlieren sie etwas Wichtiges:

Sich selbst.

Dieses Workbook hilft dir dabei, diesen Weg zurückzugehen.

Nicht zu einer perfekten Version von dir.

Sondern zu deiner echten Version.

## **Reflexionsübung – Deine aktuelle Beziehung zu dir selbst**

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich.

**1**

Wie würdest du deine Beziehung zu dir selbst beschreiben?

**2**

Welche Gedanken hast du häufig über dich selbst?

**3**

Sprichst du mit dir selbst eher...

- ☐ liebevoll
- ☐ kritisch
- ☐ streng
- ☐ enttäuscht
- ☐ neutral
- ☐ wechselhaft

**4**

Wann bist du besonders hart zu dir selbst?

**5**

Wenn dein bester Freund oder dein Kind einen Fehler macht, würdest du genauso mit ihm sprechen, wie du mit dir selbst sprichst?

☐ Ja

☐ Nein

Wenn nein – warum nicht?

## **Kleine Übung für heute**

Beobachte heute bewusst deine innere Stimme.

Achte darauf:

Wie sprichst du mit dir, wenn du

- einen Fehler machst
- etwas vergisst
- dich unsicher fühlst
- müde bist
- etwas nicht schaffst

Schreibe heute Abend auf:

Welche drei Gedanken hattest du heute über dich selbst?

1.

2.

3.

Dieses Kapitel ist nur der Anfang.

Im nächsten Kapitel gehen wir noch tiefer.

Dort schauen wir uns an:

Warum Selbstliebe oft blockiert ist – und wo diese inneren Blockaden entstehen.

Denn bevor Selbstliebe wachsen kann, müssen wir verstehen, was sie in uns bisher verhindert hat.



## ———— Kapitel 2 ————

Warum Selbstliebe  
für viele Menschen  
so schwer ist





# Kapitel 2

## Warum Selbstliebe für viele Menschen so schwer ist

Viele Menschen wünschen sich Selbstliebe.

Doch sobald sie beginnen, sich wirklich mit sich selbst zu beschäftigen, merken sie etwas:

Es fühlt sich ungewohnt an.

Manchmal sogar falsch.

Manche spüren Widerstand.

Andere fühlen Schuldgefühle.

Wieder andere hören sofort eine innere Stimme, die sagt:

„Das hast du doch gar nicht verdient.“

Doch diese Stimme bist nicht wirklich du.

Sie ist ein Echo deiner Vergangenheit.

# Die Stimmen, die wir übernommen haben

Als Kinder kommen wir nicht mit Selbstzweifeln auf die Welt.

Ein Kind weiß instinktiv:

Ich bin wertvoll.

Ich bin wichtig.

Ich darf da sein.

Doch auf dem Weg durchs Leben beginnen viele Menschen, etwas anderes zu lernen.

Vielleicht hast du Sätze gehört wie:

- „Sei nicht so empfindlich.“
- „Reiß dich zusammen.“
- „Andere haben es viel schlimmer.“
- „Du bist zu viel.“
- „Du bist nicht genug.“

Manchmal waren es Worte.

Manchmal waren es Blicke.

Schweigen.

Ablehnung.

Und langsam entsteht ein innerer Glaubenssatz:

Mit mir stimmt etwas nicht.

Diese Überzeugung setzt sich tief im Inneren fest.

So tief, dass viele Menschen sie irgendwann für die Wahrheit halten.

## **Der innere Kritiker**

Aus diesen Erfahrungen entsteht eine innere Stimme.

Der sogenannte innere Kritiker.

Er glaubt, dich schützen zu müssen.

Er sagt Dinge wie:

- „Streng dich mehr an.“
- „Mach keine Fehler.“
- „Du bist nicht gut genug.“
- „Andere können das besser.“

Ironischerweise versucht dieser Teil von dir, dich vor Ablehnung zu bewahren.

Denn irgendwo in deiner Vergangenheit hast du gelernt:

Wenn ich perfekt bin, werde ich vielleicht geliebt.

Doch Perfektion ist eine Illusion.

Und solange du glaubst, perfekt sein zu müssen, wird Selbstliebe immer unerreichbar erscheinen.

## **Die Angst vor Selbstliebe**

Manche Menschen haben sogar Angst davor, sich selbst zu lieben.

Unbewusst denken sie:

Wenn ich mich selbst liebe...

- werde ich egoistisch
- verliere ich andere
- mache ich mich angreifbar
- werde ich enttäuscht

Doch das Gegenteil ist wahr.

Wenn du dich selbst nicht liebst, wirst du ständig versuchen, Liebe von außen zu bekommen.

Du wirst dich anpassen.

Dich verbiegen.

Dich beweisen.

Nicht weil du schwach bist.

Sondern weil du nie gelernt hast, dass dein Wert bereits existiert.

## **Selbstliebe beginnt mit Bewusstsein**

Der erste Schritt zur Selbstliebe ist nicht sofortige Veränderung.

Der erste Schritt ist Bewusstsein.

Zu erkennen:

Viele der Gedanken über dich sind nicht deine eigenen.

Sie sind erlernt.

Und was erlernt wurde, kann auch wieder verändert werden.

## **Reflexionsübung – Deine inneren Glaubenssätze**

Nimm dir Zeit für diese Übung.

## 1

Welche Sätze hast du über dich selbst oft im Kopf?

Beispiele:

„Ich bin nicht gut genug.“

„Ich mache immer alles falsch.“

„Andere sind besser als ich.“

Schreibe deine eigenen Gedanken auf:

## 2

Woher könnten diese Gedanken ursprünglich kommen?

Gab es Menschen oder Situationen, die dir dieses Gefühl vermittelt haben?

### 3

Wenn du diese Gedanken hörst – wie fühlst du dich?

- ☐ klein
- ☐ traurig
- ☐ wütend
- ☐ unsicher
- ☐ wertlos
- ☐ überfordert

### 4

Stell dir vor, ein kleines Kind würde genau diese Dinge über sich sagen.

Was würdest du diesem Kind antworten?

**Eine wichtige Erkenntnis**



Du bist nicht deine inneren Stimmen.

Du bist auch nicht deine Zweifel.

Du bist nicht die Bewertungen, die andere dir gegeben haben.

Du bist der Mensch hinter all dem.

Und genau dieser Mensch beginnt in diesem Workbook langsam wieder sichtbar zu werden.

Im nächsten Kapitel gehen wir noch einen Schritt tiefer.

Dort schauen wir uns an:

Wie dein inneres Selbstbild entstanden ist – und warum es dein Leben stärker beeinflusst, als du vielleicht glaubst.



## ———— Kapitel 3 ————

# Dein Selbstbild – Wie du dich selbst siehst



# Kapitel 3

## Dein Selbstbild – Wie du dich selbst siehst

Jeder Mensch trägt ein inneres Bild von sich selbst in sich.

Dieses Bild bestimmt:

- wie du über dich denkst
- wie du dich behandelst
- welche Entscheidungen du triffst
- welche Beziehungen du eingehst
- und was du glaubst, verdient zu haben.

Dieses innere Bild nennt man Selbstbild.

Es ist wie eine unsichtbare Brille, durch die du dich selbst und dein Leben betrachtest.

Und das Besondere ist:

Dein Selbstbild arbeitet meistens unbewusst.

Du bemerkst es erst, wenn du beginnst, dich wirklich damit auseinanderzusetzen.

# Wie dein Selbstbild entsteht

Dein Selbstbild entsteht nicht plötzlich.

Es bildet sich langsam – über viele Jahre hinweg.

Schon als Kind beginnst du zu lernen:

Wer bin ich?

Bin ich willkommen?

Bin ich wertvoll?

Bin ich genug?

Diese Antworten entstehen durch Erfahrungen.

Zum Beispiel durch:

- die Reaktionen deiner Eltern
- das Verhalten von Bezugspersonen
- Erfahrungen in der Schule
- Freundschaften
- Kritik oder Anerkennung
- emotionale Sicherheit oder Unsicherheit

Wenn ein Kind häufig das Gefühl bekommt, gesehen und angenommen zu werden, entwickelt sich ein stabiles Selbstbild.

Wenn ein Kind jedoch häufig erlebt:

- Ablehnung
- Kritik
- Vergleich
- oder emotionale Distanz

kann sich ein anderes Selbstbild entwickeln.

Zum Beispiel:

„Mit mir stimmt etwas nicht.“

## **Das unsichtbare Programm**

Viele Menschen tragen solche Überzeugungen unbewusst in sich.

Zum Beispiel:

- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Ich muss mich anstrengen, um geliebt zu werden.“
- „Ich darf keine Fehler machen.“

- „Ich bin zu viel.“
- „Ich bin nicht wichtig.“

Diese Gedanken wirken wie ein inneres Programm.

Sie beeinflussen Entscheidungen, Gefühle und Beziehungen – oft ohne dass wir es merken.

Doch hier liegt eine wichtige Wahrheit:

Dein Selbstbild ist nicht deine Identität.

Es ist ein Bild, das sich im Laufe deines Lebens gebildet hat.

Und jedes Bild kann verändert werden.

## **Die Macht deines Selbstbildes**

Dein Selbstbild entscheidet oft darüber:

- wie du mit dir selbst sprichst
- wie du Grenzen setzt
- wie du mit Fehlern umgehst
- welche Chancen du dir erlaubst
- und wie viel Liebe du annehmen kannst.

Wenn dein Selbstbild von Zweifel geprägt ist, wirst du dich selbst oft zurückhalten.

Wenn dein Selbstbild von Wert geprägt ist, wirst du mutiger und klarer handeln.

Der Weg zur Selbstliebe beginnt deshalb immer mit einem Schritt:

Dein Selbstbild erkennen.

## **Reflexionsübung – Dein aktuelles Selbstbild**

Nimm dir Zeit für diese Fragen.

Schreibe ehrlich – nicht perfekt.

**1**

Wenn du dich selbst in wenigen Worten beschreiben müsstest – welche wären das?

**2**



Welche Eigenschaften an dir magst du?

**3**

Welche Eigenschaften kritisierst du häufig an dir?

**4**

Wenn du ehrlich bist:

Glaubst du tief in dir, dass du liebenswert bist?

- ☐ Ja
- ☐ Manchmal
- ☐ Ich weiß es nicht
- ☐ Eher nicht



Welche Gedanken hast du, wenn du einen Fehler machst?

## **Eine wichtige Erkenntnis**

Dein Selbstbild wurde im Laufe deines Lebens geformt.

Aber es ist nicht in Stein gemeißelt.

Mit Bewusstsein, Mitgefühl und neuen Erfahrungen kannst du beginnen, dieses Bild neu zu gestalten.

Nicht, indem du dich zwingst, jemand anderes zu werden.

Sondern indem du beginnst, dich selbst klarer zu sehen.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns eine Stimme an, die dein Selbstbild stark beeinflusst:

Der innere Kritiker.

Diese Stimme ist oft der Grund, warum Selbstliebe so schwer fällt.

Und genau deshalb ist es wichtig zu verstehen, woher sie kommt und wie du mit ihr umgehen kannst.



# Kapitel 4

## Der innere Kritiker – Die Stimme, die dich klein hält

Fast jeder Mensch kennt sie.

Diese Stimme im Kopf, die sich meldet, wenn etwas nicht perfekt läuft.

Vielleicht sagt sie Dinge wie:

- „Das war wieder nicht gut genug.“
- „Warum bist du so?“
- „Andere können das viel besser.“
- „Du solltest dich mehr anstrengen.“

Diese Stimme wird oft der innere Kritiker genannt.

Viele Menschen glauben, dass diese Stimme einfach zu ihrer Persönlichkeit gehört.

Doch das stimmt nicht.

Der innere Kritiker ist keine Wahrheit über dich.

Er ist eine Stimme, die im Laufe deines Lebens entstanden ist.

## Woher der innere Kritiker kommt

Der innere Kritiker entsteht häufig aus Erfahrungen in unserer Kindheit und Jugend.

Als Kinder lernen wir sehr früh, wie wir uns verhalten müssen, um akzeptiert zu werden.

Vielleicht hast du erlebt:

- Kritik
- hohe Erwartungen
- Vergleiche mit anderen
- wenig Anerkennung
- oder das Gefühl, nicht zu genügen.

Unser Gehirn versucht dann, uns zu schützen.

Es entwickelt eine Strategie:

„Wenn ich mich selbst kritisiere, kann ich vermeiden, dass andere es tun.“

So entsteht eine innere Stimme, die ständig versucht, dich zu kontrollieren.

Ironischerweise glaubt dieser Teil von dir, dass er dir hilft.

Doch in Wirklichkeit hält er dich oft davon ab, dich selbst liebevoll zu sehen.

## **Der Kritiker will dich schützen**

So paradox es klingt:

Der innere Kritiker ist nicht dein Feind.

Er ist ein Teil von dir, der irgendwann gelernt hat:

„Ich muss streng sein, damit nichts Schlimmes passiert.“

Er möchte verhindern, dass du:

- Fehler machst
- abgelehnt wirst
- dich blamierst
- verletzt wirst.

Doch das Problem ist:

Diese Strategie funktioniert nur kurzfristig.

Langfristig sorgt sie dafür, dass du dich selbst klein hältst.

## **Die wichtigste Erkenntnis**

Du musst deinen inneren Kritiker nicht bekämpfen.

Aber du musst lernen, ihn zu erkennen.

Denn sobald du merkst:

„Das ist mein Kritiker – nicht meine Wahrheit“

verlierst du ein Stück seiner Macht.

## **Reflexionsübung – Lerne deinen inneren Kritiker kennen**

Nimm dir Zeit für diese Fragen.

**1**

Wie spricht dein innerer Kritiker mit dir?

Schreibe typische Sätze auf.

**2**

In welchen Situationen meldet sich dein innerer Kritiker besonders stark?

Zum Beispiel:

- wenn du einen Fehler machst
- wenn du etwas Neues ausprobierst
- wenn du dich mit anderen vergleichst

**3**

Wenn dein innerer Kritiker eine Person wäre – wie würde sie aussehen?

Zum Beispiel:

- streng
- laut



- kritisch
- ungeduldig

Beschreibe sie.

4

Was glaubst du:

Wovor versucht dein innerer Kritiker dich zu schützen?

## **Eine neue Möglichkeit**

Stell dir vor, du würdest beginnen, diese Stimme anders zu behandeln.

Nicht als Wahrheit.

Sondern als eine alte Gewohnheit.

Eine Stimme aus deiner Vergangenheit.



Und jedes Mal, wenn sie auftaucht, könntest du innerlich sagen:

„Danke für den Versuch, mich zu schützen.

Aber ich entscheide heute anders.“

Das ist der erste Schritt, die Beziehung zu dir selbst zu verändern.

Im nächsten Kapitel beschäftigen wir uns mit dem nächsten wichtigen Schritt auf dem Weg zur Selbstliebe:

Selbstannahme.

Denn bevor echte Selbstliebe entstehen kann, müssen wir lernen, uns selbst so anzunehmen, wie wir gerade sind.



— Kapitel 5 —

*Selbstannahme –*  
Der erste Schritt zur Selbstliebe



# Kapitel 5

## Selbstannahme – Der erste Schritt zur Selbstliebe

Viele Menschen glauben, Selbstliebe bedeutet, sich irgendwann vollständig gut zu fühlen.

Doch echte Selbstliebe beginnt nicht dort.

Sie beginnt bei etwas viel Ehrlicherem:

Selbstannahme.

Selbstannahme bedeutet nicht, dass du alles an dir perfekt findest.

Selbstannahme bedeutet:

Du hörst auf, ständig gegen dich selbst zu kämpfen.

Du erkennst an, dass du ein Mensch bist.

Mit Stärken.

Mit Unsicherheiten.

Mit Licht und Schatten.

Und dass genau das menschlich ist.

# Warum Selbstannahme so schwer fällt

Viele Menschen wurden früh darauf trainiert, sich selbst zu verbessern.

Schon als Kinder hören wir oft:

- „Streng dich mehr an.“
- „Das kannst du besser.“
- „Reiß dich zusammen.“

Diese Botschaften können unbewusst dazu führen, dass wir glauben:

So wie ich jetzt bin, reicht es noch nicht.

Also beginnen wir, ständig an uns zu arbeiten.

Wir versuchen:

- besser zu sein
- stärker zu sein
- perfekter zu sein.

Doch dabei entsteht ein Problem.

Wenn du dich nur dann akzeptierst, wenn du besser wirst, akzeptierst du dich nie wirklich.

Selbstannahme bedeutet etwas anderes.

## **Selbstannahme bedeutet Ehrlichkeit**

Selbstannahme heißt nicht:

„Ich muss mich toll finden.“

Selbstannahme heißt:

„Ich sehe mich ehrlich – und ich bleibe trotzdem auf meiner Seite.“

Du erkennst:

- deine Unsicherheiten
- deine Fehler
- deine Ängste
- deine Schattenseiten.

Und statt dich dafür abzulehnen, sagst du:

„Auch das gehört zu mir.“

## **Licht und Schatten**

Jeder Mensch trägt beides in sich.

Licht und Schatten.

Deine Stärken.

Und deine verletzlichen Seiten.

Wenn wir versuchen, unsere Schatten zu verstecken, entsteht innerer Druck.

Doch wenn wir beginnen, sie zu akzeptieren, passiert etwas Interessantes.

Der innere Kampf wird leiser.

Und genau dort beginnt echte Selbstliebe zu wachsen.

## **Selbstannahme ist kein Aufgeben**

Manche Menschen haben Angst, dass Selbstannahme bedeutet:

„Dann bleibe ich einfach so.“

Doch Selbstannahme ist nicht Stillstand.

Selbstannahme ist der Boden, auf dem Veränderung überhaupt möglich wird.

Denn wenn du dich ständig ablehnst, arbeitest du gegen dich.

Wenn du dich annimmst, kannst du mit dir arbeiten.

## **Reflexionsübung – Dich selbst annehmen**

Nimm dir Zeit für diese Fragen.

**1**

Welche Eigenschaften an dir fallen dir schwer zu akzeptieren?

**2**

Warum fällt es dir schwer, diese Seiten anzunehmen?



3

Was würdest du einem guten Freund sagen, der genau diese Eigenschaften hätte?

4

Kannst du beginnen, diese Worte auch dir selbst zu sagen?

## **Kleine Übung – Der Satz der Selbstannahme**

Sprich diesen Satz langsam innerlich oder laut:

„Ich bin nicht perfekt – und ich darf trotzdem da sein.“

Oder:

„Ich darf mich annehmen, während ich wachse.“



Wiederhole diesen Satz einige Male.

Beobachte, was in dir passiert.

Selbstannahme ist der erste echte Schritt zurück zu dir selbst.

Nicht, weil du plötzlich perfekt bist.

Sondern weil du aufhörst, dich selbst zu verlassen.

Im nächsten Kapitel gehen wir noch einen Schritt weiter.

Dort schauen wir uns an:

Wie du deinen Selbstwert wieder aufbauen kannst.

Denn viele Menschen haben nie gelernt, ihren eigenen Wert wirklich zu erkennen.

Und genau das beginnen wir im nächsten Kapitel zu verändern.



## ———— Kapitel 6 ————

# *Deinen Selbstwert* erkennen und stärken



## **Kapitel 6**

### **Deinen Selbstwert erkennen und stärken**

Viele Menschen verwechseln Selbstwert mit Leistung.

Sie glauben:

„Wenn ich genug leiste, genug erreiche oder genug gebe, dann bin ich wertvoll.“

Doch echter Selbstwert funktioniert nicht so.

Selbstwert bedeutet nicht, dass du etwas leisten musst, um wertvoll zu sein.

Selbstwert bedeutet:

Du erkennst deinen Wert – unabhängig davon, was du tust oder erreichst.

## **Der Unterschied zwischen Wert und Leistung**

Viele Menschen wurden früh darauf konditioniert, ihren Wert an bestimmte Dinge zu knüpfen.

Zum Beispiel:

- gute Noten
- Anerkennung
- Anpassung
- Erfolg

- Erwartungen erfüllen

Wenn diese Dinge vorhanden sind, fühlt man sich gut.

Wenn sie fehlen, entsteht das Gefühl:

„Ich bin nicht genug.“

Doch hier liegt ein grundlegendes Missverständnis.

Dein Wert als Mensch ist nicht verhandelbar.

Er ist nicht abhängig von:

- deinem Aussehen
- deinem Erfolg
- deiner Vergangenheit
- deinen Fehlern
- oder den Erwartungen anderer.

Dein Wert existiert einfach, weil du existierst.

**Warum viele Menschen ihren Wert nicht spüren**

Selbstwert entsteht ursprünglich in den ersten Lebensjahren.

Ein Kind entwickelt Selbstwert, wenn es erlebt:

- ich werde gesehen
- ich werde ernst genommen
- ich darf sein wie ich bin
- meine Gefühle sind wichtig.

Wenn diese Erfahrungen fehlen, kann ein anderes Gefühl entstehen:

„Ich muss mir meinen Platz verdienen.“

Viele Menschen tragen dieses Gefühl bis ins Erwachsenenalter mit sich.

Sie versuchen dann ständig:

- zu gefallen
- zu leisten
- Erwartungen zu erfüllen
- Konflikte zu vermeiden.

Doch egal wie sehr sie sich anstrengen – das Gefühl von Wert bleibt instabil.

**Der Weg zurück zu deinem Wert**

Der Aufbau von Selbstwert beginnt mit einer einfachen, aber kraftvollen Erkenntnis:

Du musst nichts beweisen, um wertvoll zu sein.

Du darfst beginnen, deinen Wert von innen heraus zu erkennen.

Das bedeutet nicht, dass Zweifel sofort verschwinden.

Aber du kannst beginnen, eine neue innere Haltung aufzubauen.

Eine Haltung, die sagt:

„Mein Wert steht nicht zur Diskussion.“

## **Reflexionsübung – Deinen Wert erkennen**

Nimm dir Zeit für diese Fragen.

**1**

Woran machst du deinen Wert momentan fest?

Zum Beispiel:

- Leistung
- Erfolg
- Anerkennung
- Beziehungen

**2**

Wann fühlst du dich besonders wertvoll?

**3**

Wann zweifelst du an deinem Wert?

**4**



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

## Übung – Deine Werteliste

Schreibe mindestens 10 Dinge auf, die dich als Mensch ausmachen.

Es müssen keine großen Dinge sein.

Zum Beispiel:

- Ich kann zuhören
- Ich habe Mitgefühl
- Ich gebe nicht schnell auf
- Ich bin ehrlich
- Ich bin kreativ
- Ich kümmere mich um andere

Liste:

1.



2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

## **Eine neue Haltung**

Der Aufbau von Selbstwert ist kein einmaliger Moment.

Es ist ein Prozess.

Ein Prozess, in dem du immer wieder erkennst:

Du musst nicht perfekt sein, um wertvoll zu sein.

Du musst nicht stärker sein.

Du musst nicht besser sein.

Du darfst einfach beginnen, deinen Wert anzuerkennen.

Im nächsten Kapitel beschäftigen wir uns mit einem weiteren wichtigen Teil der Selbstliebe:

Grenzen setzen.

Denn echte Selbstliebe bedeutet auch, dich selbst zu schützen und für deine Bedürfnisse einzustehen.

Und genau darum geht es im nächsten Kapitel.

## **Kapitel 7**

### **Grenzen setzen – Selbstliebe im Alltag**

Viele Menschen glauben, Selbstliebe sei ein inneres Gefühl.

Doch Selbstliebe zeigt sich vor allem im Verhalten.

Zum Beispiel darin:

- wie du mit dir selbst umgehst
- welche Situationen du akzeptierst
- und wo du beginnst, Grenzen zu setzen.

Grenzen sind ein wichtiger Ausdruck von Selbstrespekt.

Sie zeigen dir selbst und anderen:

Hier bin ich.

Und das ist für mich in Ordnung – und das nicht.

## **Warum Grenzen setzen so schwer fällt**

Viele Menschen haben nie gelernt, gesunde Grenzen zu setzen.

Vielleicht hast du früh gelernt:

- es allen recht zu machen

- Konflikte zu vermeiden
- dich anzupassen
- deine Bedürfnisse zurückzustellen.

Vielleicht hast du sogar gehört:

- „Sei nicht so schwierig.“
- „Stell dich nicht so an.“
- „Denk doch auch mal an die anderen.“

Und langsam entsteht eine Gewohnheit:

Du stellst andere über dich selbst.

Du sagst Ja, obwohl du Nein meinst.

Du passt dich an, um Harmonie zu bewahren.

Doch dabei passiert etwas Wichtiges:

Du verlässt dich selbst.

**Was gesunde Grenzen wirklich sind**

Grenzen bedeuten nicht, dass du hart oder egoistisch wirst.

Gesunde Grenzen sind klar und respektvoll.

Sie bedeuten:

- du nimmst deine Gefühle ernst
- du erkennst deine Bedürfnisse
- du schützt deine Energie
- du übernimmst Verantwortung für dich.

Grenzen helfen dir dabei, dich selbst nicht zu verlieren.

## **Grenzen schützen deine Energie**

Jeder Mensch hat nur eine bestimmte Menge Energie.

Wenn du ständig über deine eigenen Grenzen gehst, kann das langfristig zu:

- Erschöpfung
- Frustration
- innerer Unruhe
- oder sogar Resignation führen.

Viele Menschen merken erst spät, wie oft sie ihre eigenen Bedürfnisse übergangen haben.

Selbstliebe bedeutet deshalb auch:

Du darfst deine Energie schützen.

## **Grenzen sind ein Zeichen von Selbstrespekt**

Wenn du beginnst, Grenzen zu setzen, können manche Menschen überrascht reagieren.

Vielleicht sind sie es gewohnt, dass du immer verfügbar bist.

Doch gesunde Beziehungen können Grenzen aushalten.

Denn echte Verbindung basiert nicht auf Anpassung – sondern auf Ehrlichkeit.

## **Reflexionsübung – Deine Grenzen erkennen**

Nimm dir Zeit für diese Fragen.

**1**

In welchen Situationen sagst du oft Ja, obwohl du eigentlich Nein meinst?

**2**

Bei welchen Menschen fällt es dir besonders schwer, Grenzen zu setzen?

**3**

Welche Gefühle entstehen in dir, wenn du daran denkst, Nein zu sagen?

☐ Angst

☐ Schuldgefühle

☐ Unsicherheit

☐ Erleichterung

☐ anderes: \_\_\_\_\_



Was würde passieren, wenn du beginnen würdest, deine Grenzen klarer zu kommunizieren?

## Übung – Dein erstes klares Nein

Denke an eine Situation, in der du deine Grenze klarer setzen möchtest.

Formuliere einen Satz, der ehrlich und respektvoll ist.

Zum Beispiel:

„Das passt für mich gerade nicht.“

„Ich brauche etwas Zeit für mich.“

„Das möchte ich so nicht.“

Dein Satz:



# Eine wichtige Erinnerung

Grenzen zu setzen bedeutet nicht, dass du andere ablehnst.

Es bedeutet nur, dass du dich selbst nicht mehr verlässt.

Und genau darin liegt ein wichtiger Teil von Selbstliebe.

Im nächsten Kapitel beschäftigen wir uns mit einem weiteren wichtigen Aspekt:

Selbstfürsorge.

Denn Selbstliebe bedeutet auch, dich bewusst zu nähren – emotional, körperlich und energetisch.



## Kapitel 8

# *Selbstfürsorge –* Dich selbst nähren



## Kapitel 8

### Selbstfürsorge – Dich selbst nähren

Selbstliebe zeigt sich nicht nur in großen Entscheidungen.

Oft zeigt sie sich in den kleinen Momenten.

Zum Beispiel darin:

- wie du mit deinem Körper umgehst
- ob du dir Pausen erlaubst
- ob du deine Gefühle ernst nimmst
- ob du dir Zeit für dich selbst gibst.

Diese Form der liebevollen Aufmerksamkeit nennt man Selbstfürsorge.

Selbstfürsorge bedeutet:

Du beginnst, dich selbst so zu behandeln, wie du einen Menschen behandeln würdest, der dir sehr wichtig ist.

Mit Respekt.

Mit Geduld.

Mit Fürsorge.

**Warum viele Menschen sich selbst vergessen**

Viele Menschen kümmern sich sehr gut um andere.

Sie helfen.

Sie unterstützen.

Sie sind für andere da.

Doch wenn es um sie selbst geht, bleibt oft wenig übrig.

Manche Menschen haben sogar gelernt:

„Ich darf erst an mich denken, wenn alles andere erledigt ist.“

Doch genau hier entsteht ein Problem.

Wenn du dich selbst immer an letzte Stelle setzt, erschöpfst du dich irgendwann.

Selbstfürsorge ist deshalb kein Luxus.

Sie ist eine Notwendigkeit.

## **Selbstfürsorge bedeutet Verantwortung**

Selbstfürsorge bedeutet nicht, dass du dich ständig verwöhnen musst.

Es bedeutet, dass du Verantwortung für dein eigenes Wohlbefinden übernimmst.

Das kann ganz unterschiedlich aussehen.

Zum Beispiel:

- ausreichend Ruhe
- Bewegung
- gesunde Ernährung
- Zeit in der Natur
- Gespräche mit Menschen, die dir gut tun
- kreative Aktivitäten
- Zeit für Stille und Reflexion.

Selbstfürsorge bedeutet, auf die Signale deines Körpers und deiner Gefühle zu hören.

## **Die drei Ebenen der Selbstfürsorge**

Selbstfürsorge kann auf drei Ebenen stattfinden.

### **Körperliche Selbstfürsorge**

Wie gehst du mit deinem Körper um?

Zum Beispiel:

- Schlaf
- Bewegung
- Ernährung
- Entspannung.

## **Emotionale Selbstfürsorge**

Wie gehst du mit deinen Gefühlen um?

Zum Beispiel:

- Gefühle wahrnehmen
- dich ernst nehmen
- dich nicht ständig selbst kritisieren
- dir erlauben, traurig oder müde zu sein.

## **Mentale Selbstfürsorge**

Welche Gedanken gibst du dir selbst?

Zum Beispiel:

- sprichst du unterstützend mit dir
- oder bist du oft streng und kritisch?

Selbstfürsorge bedeutet auch, deine Gedanken bewusster wahrzunehmen.

## **Reflexionsübung – Deine Selbstfürsorge**

Beantworte diese Fragen ehrlich.

**1**

Wie gut kümmerst du dich aktuell um dich selbst?

Skala von 0 bis 10:

0 = kaum

10 = sehr gut

Meine Einschätzung: \_\_\_\_



**2**

In welchen Bereichen kümmerst du dich gut um dich?

**3**

In welchen Bereichen vernachlässigst du dich selbst?

**4**

Was würde dir momentan am meisten gut tun?

## **Übung – Dein Selbstfürsorge-Ritual**

Überlege dir eine kleine Handlung, die du regelmäßig für dich tun möchtest.



Es muss nichts Großes sein.

Zum Beispiel:

- ein täglicher Spaziergang
- 10 Minuten Stille
- bewusstes Atmen
- ein Tagebuch schreiben
- Musik hören
- ein warmes Bad.

Mein Selbstfürsorge-Ritual:

Wann möchte ich es umsetzen?

## **Eine kleine Erinnerung**

Du musst dich nicht erst vollkommen erschöpfen, um dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken.

Du darfst beginnen, dich jetzt schon wichtig zu nehmen.

Denn Selbstfürsorge ist kein Zeichen von Schwäche.

Sie ist ein Ausdruck von Selbstrespekt.

Im nächsten Kapitel geht es darum, wie du Selbstliebe in deinen Alltag integrieren kannst, damit sie nicht nur eine Idee bleibt – sondern ein Teil deines Lebens wird.



# **Kapitel 9**

## **Selbstliebe im Alltag leben**

Viele Menschen erleben Momente, in denen sie sich selbst näherkommen.

Vielleicht durch eine Erkenntnis.

Durch eine Übung.

Durch ein Gespräch.

Doch nach einiger Zeit kehrt der Alltag zurück – und alte Muster erscheinen wieder.

Das ist völlig normal.

Selbstliebe ist kein einmaliges Erlebnis.

Selbstliebe ist eine Praxis.

Eine Haltung, die sich in kleinen täglichen Entscheidungen zeigt.

## **Kleine Entscheidungen – große Wirkung**

Selbstliebe entsteht nicht nur in großen Veränderungen.

Sie entsteht in Momenten wie diesen:

- wenn du aufhörst, dich für alles verantwortlich zu machen
- wenn du dir erlaubst, eine Pause zu machen
- wenn du freundlich mit dir sprichst
- wenn du deinen Bedürfnissen Raum gibst
- wenn du dir selbst vergibst.

Diese kleinen Momente verändern nach und nach deine innere Haltung.

## **Der Alltag als Übungsraum**

Dein Alltag ist kein Hindernis für Selbstliebe.

Er ist der perfekte Ort, um sie zu üben.

Jeder Tag bietet neue Situationen, in denen du dich fragen kannst:

Wie würde ich handeln, wenn ich mich selbst respektiere?

Manchmal bedeutet das:

- ehrlich zu sein

- langsamer zu werden
- Hilfe anzunehmen
- oder auch einmal Nein zu sagen.

Selbstliebe zeigt sich darin, dass du beginnst, dich selbst ernst zu nehmen.

## **Die Kraft von Gewohnheiten**

Unser Gehirn liebt Gewohnheiten.

Wenn du beginnst, kleine liebevolle Handlungen regelmäßig zu wiederholen, entstehen neue Muster.

Zum Beispiel:

- bewusst atmen, wenn Stress entsteht
- dir morgens einen positiven Gedanken schenken
- dir Zeit für dich nehmen
- deine Gefühle wahrnehmen.

Diese kleinen Gewohnheiten können langfristig deine Beziehung zu dir selbst verändern.

# Reflexionsübung – Selbstliebe im Alltag

Beantworte die folgenden Fragen.

**1**

In welchen Momenten des Tages vergisst du dich selbst am häufigsten?

**2**

Welche Situation in deinem Alltag fordert dich besonders heraus?

**3**

Wie könntest du in dieser Situation liebevoller mit dir umgehen?

# Übung – Die Selbstliebe-Routine

Überlege dir drei kleine Dinge, die du täglich für dich tun möchtest.

Sie sollen einfach und realistisch sein.

Zum Beispiel:

- morgens einen liebevollen Gedanken
- bewusst atmen
- dir Zeit für Ruhe nehmen
- einen Spaziergang
- Tagebuch schreiben.

Meine drei täglichen Selbstliebe-Handlungen:

1.

2.

3.



# Eine wichtige Erkenntnis

Selbstliebe entsteht nicht über Nacht.

Sie wächst.

Durch Bewusstsein.

Durch Geduld.

Durch viele kleine Schritte.

Und jeder dieser Schritte bringt dich ein Stück näher zu dir selbst.

Im nächsten Kapitel geht es um einen sehr wichtigen Teil der Selbstliebe:

Heilung und Vergebung.

Denn viele Menschen tragen alte Verletzungen mit sich, die ihre Beziehung zu sich selbst beeinflussen.

Und genau dort schauen wir im nächsten Kapitel hin.





## **Kapitel 10**

**Heilung und Vergebung – Dich selbst befreien**

Auf dem Weg zur Selbstliebe begegnen wir oft nicht nur schönen Erkenntnissen.

Manchmal tauchen auch Erinnerungen auf.

Erinnerungen an Situationen, in denen wir verletzt wurden.

Momente, in denen wir uns nicht gesehen, nicht verstanden oder nicht angenommen gefühlt haben.

Diese Erfahrungen hinterlassen Spuren.

Manche Menschen tragen sie lange mit sich – manchmal sogar ein Leben lang.

Doch Selbstliebe bedeutet nicht, diese Erfahrungen zu verdrängen.

Selbstliebe bedeutet, ihnen mit Mitgefühl zu begegnen.

## **Alte Wunden erkennen**

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens Situationen, die schmerzhaft sind.

Zum Beispiel:

- Ablehnung
- Enttäuschung
- Kritik

- Verlust
- emotionale Verletzungen.

Wenn diese Erfahrungen nicht verarbeitet werden, können sie unbewusst unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen.

Manche Menschen entwickeln dann Überzeugungen wie:

- „Ich bin nicht wichtig.“
- „Ich bin nicht liebenswert.“
- „Ich darf keine Fehler machen.“
- „Ich muss stark sein.“

Diese Gedanken entstehen oft als Schutzmechanismus.

Doch sie können uns auch davon abhalten, uns selbst wirklich anzunehmen.

## **Der Weg der Heilung**

Heilung bedeutet nicht, dass die Vergangenheit ungeschehen gemacht wird.

Heilung bedeutet, dass du eine neue Beziehung zu deiner Vergangenheit entwickelst.

Statt dich ständig von alten Erfahrungen bestimmen zu lassen, kannst du beginnen, ihnen mit Verständnis zu begegnen.

Du erkennst:

Das, was du erlebt hast, war Teil deiner Geschichte.

Aber es definiert nicht deinen Wert.

## **Vergebung – ein Schritt der Befreiung**

Vergebung wird oft missverstanden.

Viele Menschen denken, Vergebung bedeutet, dass man das Verhalten anderer entschuldigt.

Doch Vergebung bedeutet etwas anderes.

Vergebung bedeutet:

Du entscheidest dich, den Schmerz nicht länger festzuhalten.

Du gibst dir selbst die Erlaubnis, weiterzugehen.

Manchmal betrifft Vergebung auch uns selbst.

Viele Menschen tragen Schuldgefühle für Entscheidungen oder Fehler aus der Vergangenheit.

Doch jeder Mensch handelt immer mit dem Wissen und den Möglichkeiten, die er zu diesem Zeitpunkt hat.

Selbstliebe bedeutet deshalb auch:

Du darfst dir selbst vergeben.

## **Reflexionsübung – Deine Heilung**

Nimm dir Zeit für diese Fragen.

**1**

Gibt es Erfahrungen aus deiner Vergangenheit, die dich noch heute beschäftigen?

**2**

Welche Gefühle tauchen auf, wenn du daran denkst?

**3**

Gibt es Situationen, in denen du dir selbst Vorwürfe machst?

**4**

Was würdest du einem Menschen sagen, der genau diese Erfahrungen gemacht hat?

## **Übung – Der Heilungsbrief**

Diese Übung kann sehr kraftvoll sein.

Nimm dir Zeit und schreibe einen Brief.

Du kannst ihn an eine Person richten, die dich verletzt hat.

Oder an dich selbst.

In diesem Brief darfst du alles ausdrücken:

- deine Gefühle
- deine Gedanken
- deinen Schmerz
- deine Wünsche.

Dieser Brief muss niemand lesen.

Er dient nur dir.

Manche Menschen entscheiden sich danach, den Brief symbolisch loszulassen – zum Beispiel durch Zerreißen oder Verbrennen.

Das kann ein Zeichen dafür sein, dass du bereit bist, einen Teil der Vergangenheit loszulassen.

## **Eine wichtige Erinnerung**

Heilung braucht Zeit.

Sie geschieht nicht von heute auf morgen.

Doch jedes Mal, wenn du dir selbst mit Mitgefühl begegnest, verändert sich etwas.



Du beginnst, dich selbst nicht mehr nur durch deine Verletzungen zu sehen.

Sondern durch deine Stärke.

Und genau dort wächst Selbstliebe.

Damit ist der erste große Teil deines Selbstliebe-Workbooks abgeschlossen.

Im nächsten Abschnitt folgt die Integration – wie du all diese Erkenntnisse langfristig in dein Leben integrieren kannst.





# Kapitel 11

## Die Beziehung zu dir selbst neu gestalten

Wenn wir über Beziehungen sprechen, denken wir meist an andere Menschen.

An Partnerschaften.

Freundschaften.

Familie.

Doch die wichtigste Beziehung in deinem Leben wird oft übersehen.

Die Beziehung zu dir selbst.

Du verbringst dein gesamtes Leben mit dir.

Du begleitest dich durch:

- gute Zeiten
- schwierige Phasen
- Entscheidungen
- Veränderungen
- Zweifel und Wachstum.

Und trotzdem behandeln viele Menschen sich selbst so, wie sie niemals einen geliebten Menschen behandeln würden.

Sie kritisieren sich.

Sie setzen sich unter Druck.

Sie erwarten Perfektion.

Doch genau hier beginnt ein neuer Weg.

## **Du darfst deine Beziehung zu dir verändern**

So wie jede andere Beziehung kann auch die Beziehung zu dir selbst wachsen.

Sie kann:

- liebevoller werden
- verständnisvoller werden
- ehrlicher werden.

Das bedeutet nicht, dass du nie wieder zweifelst oder Fehler machst.

Es bedeutet, dass du lernst, auf deiner eigenen Seite zu stehen.

Statt gegen dich zu kämpfen, beginnst du, mit dir zu arbeiten.

# **Selbstfreundschaft**

Stell dir vor, du würdest beginnen, dich selbst wie einen guten Freund zu behandeln.

Einen Freund:

- den du respektierst
- den du ernst nimmst
- den du unterstützt.

Wie würdest du mit dieser Person sprechen?

Würdest du sie ständig kritisieren?

Oder würdest du versuchen, sie zu ermutigen?

Diese Haltung nennt man Selbstfreundschaft.

Und sie ist ein wichtiger Teil von Selbstliebe.

## **Die Verantwortung für dich selbst**

Eine gesunde Beziehung zu dir selbst bedeutet auch, Verantwortung für dich zu übernehmen.

Das bedeutet:

- deine Gefühle wahrzunehmen
- deine Bedürfnisse ernst zu nehmen
- Entscheidungen bewusst zu treffen
- dich selbst nicht ständig zu übergehen.

Du wirst immer wieder Situationen erleben, in denen du entscheiden kannst:

Bleibe ich auf meiner Seite?

Oder verlasse ich mich wieder selbst?

Selbstliebe bedeutet, dich immer öfter für dich zu entscheiden.

## **Reflexionsübung – Deine Beziehung zu dir**

Beantworte die folgenden Fragen.

Wie würdest du deine aktuelle Beziehung zu dir selbst beschreiben?

**2**

Welche Dinge würdest du einem guten Freund niemals sagen, sagst sie aber zu dir selbst?

**3**

Wie könntest du beginnen, freundlicher mit dir selbst zu sprechen?

**4**

Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn du dich selbst wirklich unterstützen würdest?

# Übung – Dein zukünftiges Ich

Stell dir vor, du triffst dein zukünftiges Ich.

Ein Ich, das gelernt hat, sich selbst zu respektieren und anzunehmen.

Dieses zukünftige Ich schaut dich an und sagt dir etwas Wichtiges.

Was würde es dir sagen?

Schreibe die Worte auf:

## Eine neue Entscheidung

Die Beziehung zu dir selbst verändert sich nicht über Nacht.

Doch sie verändert sich jedes Mal, wenn du dich entscheidest:

- dir zuzuhören
- dich ernst zu nehmen
- und dich nicht mehr zu verlassen.

Diese Entscheidung kannst du jeden Tag neu treffen.

Im letzten Kapitel dieses Workbooks geht es darum, alles zu verbinden.

Dort schauen wir uns an:

Wie du Selbstliebe langfristig in dein Leben integrieren kannst.

Denn Selbstliebe ist kein Ziel.

Sie ist ein Weg.

Und dieser Weg gehört dir.





## Kapitel 12

### *Integration –* Dein neuer Weg mit dir selbst



## Kapitel 12

### Integration – Dein neuer Weg mit dir selbst



Wenn du bis hierher gelesen und gearbeitet hast, bist du bereits einen wichtigen Weg gegangen.

Du hast begonnen:

- dich selbst bewusster zu sehen
- deine inneren Stimmen wahrzunehmen
- alte Muster zu erkennen
- deinen Wert neu zu betrachten
- und deine Beziehung zu dir selbst zu hinterfragen.

Vielleicht hast du dabei Momente erlebt, die leicht waren.

Und vielleicht gab es auch Momente, die dich berührt oder herausgefordert haben.

Beides gehört zu diesem Prozess.

Denn der Weg zur Selbstliebe ist kein gerader Weg.

Er ist eine Reise.

## **Selbstliebe ist kein Ziel**

Viele Menschen glauben, Selbstliebe sei ein Zustand, den man irgendwann erreicht.

Ein Punkt, an dem plötzlich alles leicht ist.

Doch so funktioniert Selbstliebe nicht.

Selbstliebe ist kein Ziel, das du einmal erreichst und dann für immer behältst.

Selbstliebe ist eine Beziehung, die du immer wieder pflegst.

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

Und es wird Tage geben, an denen Zweifel oder alte Gedanken auftauchen.

Das bedeutet nicht, dass du gescheitert bist.

Es bedeutet nur, dass du ein Mensch bist.

## **Wachstum geschieht Schritt für Schritt**

Veränderung entsteht selten in einem einzigen Moment.

Sie entsteht durch viele kleine Schritte.

Jedes Mal, wenn du:

- liebevoller mit dir sprichst
- deine Bedürfnisse ernst nimmst

- dir selbst zuhörst
- oder eine Grenze setzt

verändert sich deine Beziehung zu dir selbst ein Stück.

Diese kleinen Schritte wirken oft unscheinbar.

Doch über Zeit können sie dein Leben verändern.

## **Deine innere Begleitung**

Auf deinem weiteren Weg kannst du dich immer wieder an eine einfache Frage erinnern:

„Wie würde ich handeln, wenn ich mich selbst respektiere?“

Diese Frage kann dich in vielen Situationen begleiten.

Sie hilft dir, dich immer wieder an das zu erinnern, was du in diesem Workbook entdeckt hast.

## **Reflexionsübung – Dein Weg nach diesem Workbook**

Nimm dir einen Moment Zeit und beantworte die folgenden Fragen.

**1**

Welche Erkenntnis aus diesem Workbook war für dich besonders wichtig?

**2**

Welche Veränderung möchtest du in deinem Alltag beibehalten?

**3**

Was möchtest du dir selbst in Zukunft häufiger erlauben?

Wie möchtest du in Zukunft mit dir selbst umgehen?

## **Übung – Dein Selbstliebe-Versprechen**

Schreibe ein kleines Versprechen an dich selbst.

Es muss nicht perfekt sein.

Es muss nur ehrlich sein.

Beispiel:

„Ich verspreche mir, dass ich mich ernst nehme und mich nicht mehr so hart bewerte.“

Dein Versprechen:

## **Ein letzter Gedanke**

Selbstliebe bedeutet nicht, dass du dich immer stark fühlst.

Selbstliebe bedeutet, dass du auch in schwierigen Momenten bei dir bleibst.

Du hörst dir zu.

Du nimmst dich ernst.

Du verlässt dich nicht mehr selbst.

Und genau darin liegt die größte Veränderung.

## **Danke für deinen Mut**

Der Weg zu dir selbst erfordert Mut.

Mut, hinzusehen.

Mut, ehrlich zu sein.

Mut, neue Wege zu gehen.

Wenn du dieses Workbook durchgearbeitet hast, hast du bereits einen wichtigen Schritt gemacht.

Und vielleicht beginnt hier etwas Neues:

Eine ruhigere, liebevollere Beziehung zu dir selbst.

✨ Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du.

Und diese Beziehung darf wachsen.

Eure Tanja- Seelenmagie Deine Wegbegleitung ❤️🙌🥰🥰



*Seelenmagie –  
Deine Wegbegleitung*

**Tanja Burmester**  
spirituelle Wegbegleiterin

facebook.com/share/1Cenw1mj4f

www.seelenmagie.de



Scannen & folgen