



Beleniels
ZAUBERGARTEN

*5 einfache Schritte
zur Selbstliebe*

Schritt 1: Was macht eine perfekte Beziehung aus?

Im ersten Schritt erarbeitest du dir eine Liste von mindestens 5 Charaktereigenschaften, die du in deinem perfekten Partner erwartest. Was macht eine gute Beziehung für dich aus? Was macht diese Person aus? Wie sollte sie sein? Welche Charaktereigenschaften bringt sie mit?

Als kleine Anregung, hier meine Top 5:

Güte

Von meinem perfekten Partner erwarte ich mir ein Herz auf Gold, verständnisvolle Güte, vor allem wenn ich Fehler mache oder wir uns streiten. Er weiß, dass ich mein Bestes gebe und auch nur ein Mensch bin und manchmal meine Phasen habe wo ich wirklich nicht ich selber bin.

Akzeptanz/Toleranz

Er akzeptiert mich wie ich bin, ohne mich ständig ändern zu wollen, ohne mir erklären zu wollen, was ich denken und tun soll, damit ich ihm besser gefalle. Er kennt meine Stärken und Schwächen und lebt damit.

Verzeihen können

Wenn ich einen Fehler mache oder mich idiotisch verhalten habe, dann verzeiht er mir. Er ist nicht nachtragend und wenn wir die Sache besprochen haben, dann ist das Thema damit auch abgeschlossen. Meine schlechten Phasen verzeiht er mir, weil er mich liebt und weil er weiß wie sehr ich ihn liebe.

Aufbauen und Unterstützen

Er baut mich auf, wenn ich traurig bin, mich selber runter mache oder einen Verlust oder Misserfolg erlitten habe. Er glaubt an mich und unterstützt mich wo er kann. Er beruhigt mich wenn ich mir Sorgen mache oder aufgeregt bin oder nur noch das Schlechte in Allem sehe. Er gibt mir Kraft, wenn ich sie brauche. Wir unterstützen uns und glauben daran, dass wir das Beste verdient haben und es auch erreichen können.

Fordern

Er ist aber auch ehrlich zu mir und sagt mir, wenn ich etwas falsch gemacht habe, damit ich daraus lernen kann. Wenn ich im Unrecht bin oder mich nicht optimal verhalten habe, spiegelt er mir das zurück, ohne mich deswegen schlecht zu machen. Deshalb kann ich es auch annehmen. Er glaubt an mich und weiß, dass ich es besser kann und dass ich mich ändern kann. Und auch, wenn es mir nicht gleich beim ersten Mal gelingt, unterstützt er mich und glaubt an mich, bis ich es schaffe.

Jetzt bist du dran! Was sind deine Top 5 deines perfekten Partners? Schreib diese auf einen Zettel!

Schau dir jetzt einmal meine Top 5 und dann deine Top 5 an. Wenn du dabei an deine Beziehung mit dir Selbst denkst und wie du dich behandelst, wie schätzt du dich in diesen 10 Punkten auf einer Skala von 0 bis 100 Prozent ein?

Als Hilfe kannst du an deinen Alltag denken. Wieviel Prozent deines Alltags behandelst du dich selbst mit dieser Güte, mit dieser Akzeptanz, mit diesem Verzeihen, die Aufbauen und Unterstützen, diesem Fordern zur Verbesserung? Wieviel Prozent deines Alltags behandelst du dich selbst mit deinen Top 5?

Güte	0%											100%
Akzeptanz	0%											100%
Verzeihen	0%											100%
Unterstützen	0%											100%
Fordern	0%											100%
	0%											100%
	0%											100%
	0%											100%
	0%											100%
	0%											100%
	0%											100%

Nimm dir für diese Woche vor, nur einen dieser Punkte zu verbessern und setze deinen Fokus auf diese Verbesserung. Selbstliebe kommt in kleinen Schritten und wer sich zu viel auf einmal vornimmt, gibt meistens schneller wieder auf (so ist das zumindest bei mir immer...). Überlege dir Aktionen oder Situation in deinem Alltag in welchem du dich daran erinnern kannst, gütiger zu dir zu sein oder dich mehr zu fordern. Schreib dir einen Zettel und hänge ihn an deinen Spiegel oder schreibe dir eine Notiz in deinen Kalender.

Schritt 2: Eine einfache Morgen-Routine

Nimm dir für 21 Tage, oder noch besser für einen Monat lang folgende Übung in deine Morgen-Routine mit auf. Du kannst sie noch direkt im Bett durchführen, gleich nach dem Aufwachen und danach gemütlich in deinen gewohnten Ablauf starten.

Sobald du aufwachst, denk an 5 Dinge, für die du dankbar bist, die du an dir liebst. Diese Dinge müssen mit dir selbst zu tun haben. Sie dürfen mit deinem Aussehen, deinem Charakter, deinen Leistungen, egal mit was zu tun haben. Du musst sie nur laut sagen. Am schönsten ist es, wenn du dabei zu deinem Spiegelbild sprichst, aber das ist nicht ganz so wichtig. Wichtig dabei ist, dass du es für 21 Tage am Stück jeden Morgen durchführst. Entwickle eine Routine daraus. Stell dir eine Erinnerung irgendwo. Es wird dein Leben verändern.

Und da es um Selbstliebe geht: Solltest du es einmal vergessen, was besonders am Anfang passieren kann, dann sei dir nicht böse und hole es an dem Tag, an welchem es dir auffällt einfach direkt nach und mach von dort aus weiter.

Schritt 3: Eine einfache Abend-Routine

Die Übung ist dieselbe, nur diesmal geht es um deinen Tag. Wenn du ins Bett gehst, dann frage dich für 21 Tage lang jeden Abend: „Wie war mein Tag?“ Gehe ihn in Gedanken noch einmal durch. Für welche (mindestens) 5 Dinge bist du dankbar? Was war heute besonders? Was hat dich gefreut? Was war ein vielleicht auch nur kleiner Lichtblick?

Auch hier ist es wichtig, diese Aufgabe wirklich 21 Tage am Stück durchzuführen, denn 21 Tage formen eine Gewohnheit. Das Gehirn verändert sich in diesen 21 Tagen und du wirst nach einem Monat den Effekt bemerken.

Falls du Probleme hast fünf Dinge zu finden, für die du wirklich dankbar bist:

Mir hat mal jemand gesagt: „Stell dir vor, morgen wären alle Dinge, für die du heute nicht dankbar warst, aus deinem Leben verschwunden.“ Und plötzlich konnte ich gar nicht mehr aufhören dankbar zu sein. Denn so vieles, was wir als selbstverständlich wahrnehmen, all die kleinen und großen Dinge, bei denen wir verlernt haben, dankbar zu sein, sind mit dem Gedanken diese zu verlieren, plötzlich wieder mehr wert.

Schritt 4: Selbstliebe ist Disziplin und Willenskraft

Da wir nun eben keine externe Person haben, die es gut mit uns meint und uns so lange täglich nervt und erinnert, dass wir dies und jenes üben wollten und unsere Routinen einhalten wollten, ist die erste und wichtigste Lektion in Selbstliebe die nötige Disziplin und Willenskraft aufzubringen, uns selbst in den Arsch zu treten. Erinnerungsmöglichkeiten und Belohnungssysteme zu schaffen, die funktionieren. Uns selbst – liebevoll – zurechtzuweisen und verantwortlich zu halten für unsere Veränderungsarbeit. Das höhere Ziel im Auge zu behalten.

Denn wie oben beschrieben, gehört zu einer perfekten Beziehung nicht nur das Lieben und Verzeihen und Vergeben und Akzeptieren, sondern auch das liebevolle Fordern, damit ein Ziel erreicht werden kann.

Schritt 5: Güte sich Selbst und Anderen gegenüber

In Schritt 1 hast du gesehen, wie du dir deine perfekte Beziehung vorstellst und vielleicht hast du auch erkannt, dass einige meiner Punkte wichtig sind um eine perfekte Beziehung mit dir selbst zu führen.

Zum Beispiel gütig zu sein bedeutet, immer auch das Gute in anderen zu sehen. Wir sind alle komplizierte Wesen, haben unsere guten und schlechten Seiten und kein Mensch ist perfekt. Und wer gütig ist, erwartet von anderen Menschen auch nicht, perfekt zu sein. Wer gütig ist, bringt Verständnis für andere auf, ist tolerant und lässt die Menschen so sein, wie sie sind. Er nimmt anderen nicht krumm, wenn sie Fehler machen, weil wir alle das in bestimmten Situationen tun.

Über andere auf diese Art zu denken hat einen großen Vorteil auch für uns. Wenn wir wissen, dass jeder Fehler macht, manchmal gemein ist und sich daneben benimmt, der hört auf alles persönlich zu nehmen, was andere tun. Er hört auf, alles auf sich zu beziehen. Unsere Gefühle hängen dann nicht mehr so an den Aktionen und Reaktionen anderer Menschen, nicht mehr so sehr daran, was andere Menschen denken, sagen oder tun. Dadurch werden wir unabhängiger, reifer, erwachsener und ruhiger.

Wenn dich jemand z.B. ungerechtigt angreift, dann hat das nichts mit dir zu tun, sondern vielleicht ist der andere einfach gerade frustriert und nicht in seinem besten Zustand. In einem anderen Zustand hätte er vermutlich anders reagiert. Wenn wir dann in unserer Mitte sind und verstehen, wie es manchmal in uns selbst aussieht, wenn wir so reagieren, dann können wir darüber einfacher hinwegsehen, oder es zumindest schneller wieder loslassen. Dann belastet es uns weniger und vielleicht haben wir sogar etwas Mitgefühl für den Anderen anstatt uns stundenlang zu ärgern.

Es gibt aber auch noch einen anderen Nebeneffekt. Wenn wir mit anderen gütig umgehen, dann gehen wir meist auch mit uns selbst gütiger um – und andersrum genauso. Das Kybalion sagt schon „Wie innen, so außen. Wie außen, so innen.“ Und Psychologen sagen schon seit Jahrhunderten, dass das Verhältnis zwischen uns und anderen Menschen in den meisten Fällen das innere Verhältnis uns selbst gegenüber widerspiegelt. (Kleiner Tipp: Auch dieses Wissen hilft, mit der ungerechtfertigten Beleidigung eines Anderen besser umzugehen.) Wie wir uns anderen Menschen gegenüber verhalten und was wir über andere Menschen denken, zeigt also auch immer, wie wir uns selbst gegenüber verhalten und was wir über uns selbst denken. Das ist auch die Grundlage von Shadow-Work oder Schattenarbeit.

Wer also anderen Menschen gegenüber streng, hart und verurteilend ist, der ist meistens auch sich selbst gegenüber streng, hart und verurteilend. Wer dagegen mit anderen gütig und verständnisvoll umgeht, der kann das auch sich selbst gegenüber.

Und was uns mit allen anderen Menschen verbindet ist, dass wir alle letztendlich einfach nur glücklich sein wollen. Wir haben meist seeeehr unterschiedliche Vorstellungen davon, wie wir dorthin gelangen, aber wir alle wollen uns gut fühlen und so sein dürfen, wie wir sind.

In 90% der Fälle hat daher das Verhalten anderer Menschen nichts mit einem Selbst zu tun. Wir beziehen deren Verhalten nur viel zu häufig auf uns und lassen uns in Dinge hineinziehen, die nichts mit uns zu tun haben. Daher ist unsere Selbstliebe ein wichtiger Abgrenzungsfaktor um zu erkennen, wann unser Selbst schlecht behandelt wird, und uns -gütig und freundlich - aus der Situation zu entfernen.

Wo du nun anfängst, was dir leichter fällt, das bleibt dir selbst überlassen. In beiden Fällen wirst du merken, dass sich sowohl deine Beziehung zu dir selbst, deine Selbstliebe verbessert, wenn du übst anderen gegenüber gütig zu sein und dich regelmäßig erneut daran erinnerst – als auch deine Beziehung zu anderen wird sich verbessern, wenn du deine Selbstliebe trainierst und deine Beziehung zu dir selbst verbesserst.

Zusammen ergeben sich also zwei Möglichkeiten die perfekte Beziehung zum wichtigsten Menschen in deinem Leben zu verbessern. Entweder direkt oder über andere Menschen.

Und noch etwas zum Schluss:

Studien haben gezeigt, dass Menschen sich meistens zu verhalten, wie wir es von Ihnen erwarten. Das bedeutet, deine Erwartungen haben Einfluss auf das Verhalten anderer Menschen. Erwarte deshalb doch beim nächsten Mal einfach mal ein gutes Ergebnis bei einem wichtigen Gespräch, erwarte generell das Beste in jedem Menschen den du triffst.