

## SELBSTLIEBE! WAS IST DAS? WOZU IST DAS GUT? UND WORAN ERKENNE ICH DIESE?

Blogartikel Susanne Füller 18.11.2023



Ob Dualseelenprozess oder nicht. SELBSTLIEBE ist für alle ein wichtiges Thema!

In diesem Blogartikel gehe ich auf die Fragen ein:

Was ist Selbstliebe eigentlich?

Wozu ist Selbstliebe gut?

Wie kannst du an deiner Selbstliebe arbeiten?

Und woran kannst Du erkennen, dass deine Selbstliebe steigt?

Selbstliebe ist ein Wort und ein Gefühl, das man nicht gut (be-)greifen kann, wenn man mit nicht ausreichender Liebe als Kind aufgewachsen ist. Es ist ein Gefühl, das man dann ja nicht gut kennt. Und ein Gefühl, welches man nicht gut kennt, ERKENNT man dann auch nicht. Und solange man es nicht kennt, vermisst man das im Normalfall auch nicht. Vermissen kann man nur etwas, was man kennengelernt hat, dann nicht mehr da ist und deshalb Einem dann fehlt. Und so entstehen dann manchmal Missverständnisse zum Thema Selbstliebe.

Aus diesem Grund möchte ich dir hier ein paar kleine Merkmale auflisten, die dir einen Hinweis geben können, was Selbstliebe ist, wie sich das anfühlt und warum es sinnvoll ist deine Selbstliebe wachsen zu lassen.

### **SELBSTLIEBE IST EIN BEDINGUNGSLOSES JA ZU DIR ALS GANZES MIT ALLEN SCHWÄCHEN UND FEHLERN.**

Selbstliebe bedeutet zunächst erst einmal, dich mit all deinen Anteilen, mit deiner Persönlichkeit, deinem Verhalten und deinem Körper so anzunehmen, wie du bist, ohne zu bewerten. D. h. nicht, dass man perfekt sein muss oder sich irgendeinem Ideal anpassen und nacheifern muss. Es heißt, dass was du bist, dass wer du bist und dass was dich ausmacht kennenzulernen, zu leben und damit im Frieden zu sein. Und natürlich heißt das auch, dafür zu sorgen, dass es dir gut geht. Es ist deine Aufgabe, dich um dich selbst zu kümmern. Und es bedeutet auch, mit dir selbst nicht zu streng zu sein, wenn du mal einen schlechten Tag hattest oder mit Miesepetern im Leben zu tun hattest. Es heißt eben auch, schnell wieder in deine Mitte zu kommen, wenn es mal schlecht gelaufen ist und sich dann wieder auf deine guten Seiten zu konzentrieren.

Es ist ein Irrglauben, das schöne oder reiche Menschen zufriedener mit sich sind. Äußere Schönheit und viel Geld haben in erster Linie nichts mit innerer Zufriedenheit und Selbstliebe zu tun - auch wenn es durchaus Zusammenhänge gibt und sich das Eine mit dem anderen positiv verbinden kann und aufeinander aufbauen kann.

### **SELBSTLIEBE HAT NICHTS MIT EGOISMUS ZU TUN!**

Dabei hat Selbstliebe nichts mit Egoismus zu tun. Selbstliebe bedeutet, sich selbst um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Im Egoismus verlangt man von jemand anderem, dass er oder sie sich um die eigenen Bedürfnisse kümmert. Das ist etwas ganz anderes!

Es geht also lediglich darum in eine Mitte und eine Balance zu kommen, in der du dir selbst ausreichend Raum schaffst für deine eigenen Bedürfnisse, die sonst leider immer wieder hintenangestellt werden. Mit deiner Selbstliebe „im Gepäck“ kannst du dann gestärkt und selbstbewusst durchs Leben gehen und dir stehen immer ausreichend Kräfte zur Verfügung, dich liebevoll um andere kümmern zu können. Du kannst nur aus einer gestärkten und kraftvollen Mitte heraus gut für andere auf Dauer da sein.

### **ALLES ANDERE RAUBT KRAFT UND MACHT AUF DAUER UNZUFRIEDEN ODER SOGAR KRANK!**

Gute Selbstliebe heißt somit auch gute Selbstfürsorge. Es heißt, die Verantwortung für das eigene Wohlergehen auf erwachsene Art und Weise zu übernehmen und nicht (mehr) an andere abzugeben.

### **EIN NEIN ZU DEINEM GEGENÜBER IST EIN JA ZU DIR!**

Wenn deine Selbstliebe steigt, wirst du übrigens fast wie von selbst, klarere Grenzen setzen können. Und ja, es wird dann immer mal Menschen in deinem Umfeld geben, die der Meinung sind du leistest zu wenig für sie, du bist nicht ausreichend für sie da usw. ABER die Menschen, die dich wirklich schätzen und achten, werden immer Verständnis dafür aufbringen, wenn du mal Zeit für dich brauchst. Und diejenigen, die nur bei dir sind, weil sie von deinem Tun und Machen profitieren und sich deshalb dann beschweren, weil es ihnen plötzlich nicht mehr ausreicht, was du für sie leistest, diese Menschen dürfen vielleicht in Zukunft einen kleineren Platz in deinem Leben einnehmen. Damit gibst du ihnen übrigens innerlich eine Art Erlaubnis, dass sie nun gut für sich selbst sorgen dürfen (nicht müssen). Denn solange du (zu)viel für sie tust, solange nimmst du quasi energetisch diesen Platz ein. Und erst wenn du diesen Platz wieder frei gibst, kann dein Gegenüber ins Tun für sich selbst kommen.

### **WIE STEIGT DIE SELBSTLIEBE?**

Deine Selbstliebe steigt automatisch, wenn du an deinen kindlichen Mustern, Prägungen und Konditionierungen arbeitest, diese aufdeckst und veränderst. Innere Kind Arbeit ist dafür besonders gut geeignet. Für welche Methode du dich da entscheidest, ist dabei erst einmal zweitrangig. Die Methode muss zu DIR passen. Ich arbeite sehr viel mit Aufstellungen. Und auch das Bonding und die Haltearbeit, sowie die Journey®-Arbeit nach Brandon Bays, haben sich in

meiner Arbeit als sehr hilfreich erwiesen. Manchmal ist aber auch ein Boxtraining das Richtige – um mal all die angestaute Wut, die als Kind nicht rausdurfte, herauszulassen. Oder verbringe mal einen Tag im Klettergarten. Der kann dir aufzeigen, was alles möglich ist für dich und wieviel Mut in dir steckt, wenn deine Eltern dich vielleicht zu wenig als Kind unterstützt und bestätigt haben. Ich empfehle meinen Klienten auch häufig Yoga, Achtsamkeitstraining und Entspannungsübungen, um dem eigenen Körper aufzuzeigen, dass auch Ruhe und Langsamkeit wichtig und wohltuend im Leben sein können. Singen im Chor oder Mantragesänge können die Atmung wunderbar trainieren (viele Menschen atmen im Alltag viel zu flach) und bringt Freude ins Leben, wenn man das mag. Es muss also nicht immer Persönlichkeitsentwicklung und Coaching im klassischen Sinn sein. Es gibt auch noch viele andere Wege die Selbstliebe aufzubauen und deinen Weg zu immer mehr Selbstliebe zu unterstützen.

### **EINE KLEINE ÜBUNG IN SELBSTLIEBE**

Nimm dir einen großen Zettel (mindestens A4) und schreibe darauf alles, was du an dir selbst magst, am besten kreuz und quer und mit bunten Stiften...es soll ja ein freudiger Anblick sein, wenn du darauf schaust am Ende. Da darf alles drauf, Eigenschaften, Aussehen, Fähigkeiten usw., einfach alles. Hänge dir diesen Zettel dann irgendwo hin, wo du ihn gut sehen kannst und schau immer mal wieder drauf. Ich habe z. B. eine kleine Pinnwand in meinem Schlafzimmer. Da hefte ich solche Dinge gerne an.

### **UND NOCH EIN TIPP AUS DER AUFSTELLUNGSARBEIT**

Lege diesen Zettel auf den Boden und stelle dich mal darauf. Spüre und fühle das, was da in dir hochkommt. Was fühlst du dann in deinem Körper? Das sind nämlich all diese positiven Eigenschaften und Fähigkeiten in dir. Und wenn du das immer mal machst, stärkst du automatisch deine Selbstliebe in dir. Diese Übung verbessert von Mal zu Mal den Blick auf das was schön und gut ist...und mal ehrlich...auf alles was so toll an dir ist! Denn das bist du auf jeden Fall.

### **WORAN KANNST DU NUN ERKENNEN, DASS DEINE SELBSTLIEBE GESTIEGEN IST?**

Du gehst entspannter durchs Leben. Du bist milder mit dir selbst und auch mit deinem Umfeld. Du urteilst immer weniger. Du bist friedvoller. Und es triggert dich manches nicht mehr oder nicht mehr so stark wie in früheren Zeiten. Auch steigst du in Diskussionen und Streits nicht mehr so ein, wie in früheren Zeiten, denn wenn du dich selbst mehr liebst, kannst du dein Gegenüber auch leichter so sein lassen, wie er oder sie ist. Und dann hat man auch nicht mehr das Bedürfnis, das Gegenüber unbedingt von der eigenen Sicht zu überzeugen. Das sind ein paar gute Merkmale, woran du recht gut erkennen kannst, dass deine Selbstliebe gestiegen ist.

### **BLEIBE DRAN!**

In meiner Arbeit mit Klienten fällt immer wieder auf, wie schwer sie sich damit tun, ihre positiven Seiten aufzulisten und den Fokus auf das eigene Leben zu legen. Die meisten von uns sind leider so erzogen worden, den Blick auf das was nicht gut ist, auf das was nicht funktioniert und auf das was störend ist, zu richten und sich vorrangig um die Bedürfnisse anderer zu kümmern und die



eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen. Ich selbst kenne das sehr gut. Auch ich bin so aufgewachsen und habe zunächst immer den Fokus auf den Bedürfnissen von meinem Gegenüber gehabt, und auf das was bei mir schlecht läuft und was bei mir nicht richtig ist. Aber aus eigener Erfahrung kann ich versichern, das kann man ändern, indem man die Perspektive verändert und den Fokus neu setzt und indem man seine Selbstliebe immer weiter aufbaut. Und ja, dann wird das Leben tatsächlich Stück für Stück leichter, bunter und schöner.

Alles Liebe,

Susanne