

IN DIESEM KAPITEL

Selbstliebe früher und heute

Selbstliebe als Universaldrops und Alleskönner

Die Rolle von Selbstliebe in Ihrem Leben

Die ersten Schritte in Richtung Selbstliebe

Kapitel 1

Selbstliebe – der Universaldrops

Suchen Sie nicht auch immer wieder hoffnungsvoll nach einer neuen Methode für ein altes Problem? Neue Methoden muten attraktiver an, weil sie Hoffnung bieten, dass es dieses Mal gelingen wird. Wie wäre es aber mit einer Methode, einem Konzept, einem Tool, das viele Probleme und Herausforderungen des täglichen Lebens lösen kann?

Selbstliebe als Alleskönner

Würde es ein Allheilmittel auf der Welt geben gegen

- ✓ negative Gedanken,
- ✓ Ängste,
- ✓ Zweifel,
- ✓ Rückschläge,
- ✓ Misserfolge,
- ✓ Ablehnung,
- ✓ Krisen und
- ✓ herausfordernde Situationen

sowie für

- ✓ gute Beziehungen und Bindungen,
- ✓ ein starkes Selbstbewusstsein,
- ✓ Lebensfreude und Lebensqualität,
- ✓ Zufriedenheit,
- ✓ Stärkung von Körper und Geist,
- ✓ das Überwinden schwerer Zeiten,
- ✓ mehr innere Sicherheit,
- ✓ Power (sprich Energie) sowie
- ✓ das Nutzen von Chancen und Möglichkeiten, auf die die meisten Menschen ein Leben lang warten.

Wer würde diesen Salvator Mundi, dieses All-in-one-Wundermittel, diesen Universal-Drops, diesen Freifahrtschein, der all das kann und vermag, nicht haben wollen? Wohl niemand! Träumen nicht auch Sie davon? Die gute Nachricht ist: Es gibt ihn und Sie können ihn tatsächlich haben.

Jetzt habe ich es wie in einem guten Krimi oder einem guten Film gemacht: Ich habe den Protagonisten, bevor er wirklich auftritt, schon so gut beschrieben, dass Sie wohl nicht nur überzeugt sind von seinem Können und seiner Vielseitigkeit, sondern ihn auch unbedingt näher kennenlernen wollen. Warum? Weil er auch zum Helden Ihres Lebens werden kann, ja sollte. Es wird Zeit, diesen Helden vorzustellen: die Selbstliebe.



Vielleicht haben Sie bereits jetzt das Gefühl, dass es schon fast Ihre »Pflicht« ist, Selbstliebe zu entwickeln und zu leben?

Selbstliebe früher und heute

Das Image von Selbstliebe hat sich gewandelt, zum Glück! In der Vergangenheit wurden Menschen, die ein gewisses Maß an Selbstliebe entwickelt haben, oft als selbstverliebt oder selbstsüchtig gesehen. Man unterstellte ihnen, egoistisch zu sein und sich selbst vor lauter Verliebtheit nicht realistisch wahrzunehmen. Deshalb hatte die Gesellschaft oder auch die Familie das dringende Bedürfnis,

frühzeitig regulierend einzuwirken. Ich selbst kenne aus meiner Kindheit noch Sätze, wie sie oft von Eltern zu ihren Kindern gesagt wurden oder die wir Schulkinder von den Lehrern hören mussten: »Sei nicht so arrogant!« oder »Nimm dich nicht so wichtig!« oder »Du glaubst wohl auch, du bist was Besseres.«

Mittlerweile hat sich das geändert. Selbstliebe hat heute ein gutes Image, mehr sogar, Selbstliebe gilt heutzutage als Must-have, als die Krönung der Emotionen. Sie hat den positiven Touch des »sich mal was gönnen können« bekommen. Und weit mehr: Ihr wahrer Wert wurde erkannt! Nicht zuletzt deshalb, weil Selbstliebe bewirkt, dass Sie sich selbst der beste Freund sind. Was machen Sie mit einem besten Freund? Sie kümmern sich um ihn, Sie sorgen für ihn. Genauso ist Selbstliebe zu verstehen: als Selbstfürsorge.

Ein fürsorglicher, pfleglicher Umgang mit uns selbst. Ein Umgang

- ✓ mit Bedacht,
- ✓ mit Besonnenheit,
- ✓ bei dem wir uns selbst Hilfe geben
- ✓ und uns gut betreuen.



Selbstliebe ist die Basis für konstruktives Verhalten in Hinblick auf das eigene Wohlbefinden und für eine gute Lebensart in dem Sinne, dass Sie ein erfülltes und erfolgreiches Leben führen. Selbstliebe ist eine grundlegende Einstellung sich selbst gegenüber.

Der Psychoanalytiker Erik Fromm betont die Bedeutung der Selbstliebe, indem er sagt, dass Selbstliebe wie eine »innere Sicherheit ist, die es nur aufgrund echter Liebe und Bejahung« gebe.



Mehr zum Thema finden Sie in *Selbstfürsorge für Dummies*.

Was Selbstliebe bedeutet

Ich möchte bei Selbstliebe meinen Fokus auf das Wort »Liebe« richten. Damit verbinde ich Begriffe wie:

- ✓ Lust
- ✓ Begeisterung

- ✓ Gewogenheit
- ✓ Gunst
- ✓ Herzenswärme
- ✓ Beharrlichkeit
- ✓ Fleiß
- ✓ Eifer

Selbstliebe heißt, schlicht erklärt, sich selbst zu lieben. Und zwar bedingungslos, ohne Einschränkungen. Sie ist ein wesentlicher Teil des Selbstwerts und eng verwandt – aber nicht gleichzusetzen – mit Selbstachtung, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz. Darüber erfahren Sie mehr in Kapitel 14.



Fragen Sie sich:

- ✓ Sind Sie von sich begeistert?
- ✓ Haben Sie Lust auf sich, ich meine, auf die Person, die Sie sind?
- ✓ Empfinden Sie sich selbst gegenüber Herzenswärme?
- ✓ Stehen Sie selbst in Ihrer Gunst?
- ✓ Sind Sie für sich selbst mit Fleiß und Eifer dabei?

Der Satz »Ich liebe mich«

Es gibt zwei wichtige Sätze, die Sie zu Ihren Kindern, zu Ihren Enkelkindern, zu Ihrem Partner, zu Ihren Eltern, zu Ihren Freunden, aber vor allem zu sich selbst sagen sollten. Der erste dieser Sätze lautet: »Du schaffst das.« Und der zweite Satz ist: »Ich liebe dich!«

Ich empfehle, die Sätze für den Selbstdialog umzuformulieren in:

1. »**Ich schaffe das!**«
2. »**Ich liebe mich.**«

Es gibt wohl kaum jemanden, der vor den Spiegel tritt und, sobald er sich erblickt, den Satz »Ich liebe mich!« freudig seinem Spiegelbild entgegenschmettert. Die meisten Menschen haben daran noch nie gedacht und es auch noch nie

gemacht! Leider, denn dieser Satz sollte zu einer der wichtigsten Gewohnheiten werden. Viele Menschen haben diese Empfindung für sich selbst gar nicht. Sie würden sich nicht einmal wohlfühlen, wenn sie diesen Satz laut aussprechen würden. Weil es einfach nicht so ist, dass sie sich selbst lieben. Der Satz klingt dann nicht glaubwürdig, sondern fast wie eine kleine »Selbstlüge«. Dabei ist er enorm wichtig, denn er dient dazu, tagtäglich Selbstliebe aufzubauen.



Um jemanden wirklich zu mögen oder gar wirklich zu lieben, muss man ihn genau kennen. Das ist Ihr erster Schritt zur Selbstliebe: Lernen Sie sich selbst richtig gut kennen! Dazu gehören die eigenen Stärken, die Schwächen, die eigenen Werte.

Von »Ich mag mich« zu »Ich liebe mich«

Fangen Sie an, regelmäßig den Satz »Ich liebe mich!« zu sich selbst zu sagen. Beginnen Sie, wenn Ihnen dieser Satz (noch) schwerfällt, mit: »Ich mag mich!« Wiederholen Sie diese Worte. Bauen Sie sie als festes und absolut positives Morgenritual in Ihren Tagesablauf ein. Sprechen Sie sie laut aus: »Ich mag mich!« Denn: Wir sind auditive Lebewesen, wir reagieren auf Sprache, auf Laute und Anweisungen. Diese gehen vom Ohr direkt ins Gehirn. Je öfter Sie also, laut ausgesprochen, den Satz »Ich mag mich!« wiederholen, umso mehr werden Sie sich nicht nur an ihn gewöhnen, sondern umso mehr werden Sie es sich selbst glauben – und umso besser, umso echter wird es sich mit der Zeit anfühlen. Denn unser Gehirn lernt durch Wiederholung. Und irgendwann sagen Sie: »Ich liebe mich!«

Selbstliebe nach Rezept

Ich wünschte, es wäre einfach. Ich wünschte, ich könnte Ihnen sagen: »Verwöhnen Sie sich ein wenig!«, »Gönnen Sie sich was!« und »Sagen Sie ein paar Mal, ›Ich liebe mich!‹« – und schon würden Sie Selbstliebe empfinden. So einfach ist es leider nicht. Es wird so nicht funktionieren. Ebenso wenig wie es die zwei, drei schnellen Tipps gibt, nach denen ich zu unterschiedlichen Themen in puncto Persönlichkeitsentwicklung oder Gewohnheiten immer wieder gefragt werde. Die Menschen wollen den einen, ultimativen Geheimtipp. Auch hier muss ich Sie enttäuschen – es gibt weder einen Geheimtipp zur Selbstliebe noch einen Zauberberick. Da ist kein Jack-in-the-Box-Knüller und es gibt auch keine Abkürzung. Aber es gibt ein Rezept, eine Gebrauchsanweisung. Die bekommen Sie mit diesem Buch!



Probieren Sie das Rezept zur Selbstliebe in diesem Buch. Wenn Sie alle Zutaten nehmen und genau dem Rezept folgen, dann gelingt Ihnen das Gericht Selbstliebe.

Apropos Essen: Ich versorge Sie mit kleinen Portionen, mit kleinen Happen, die lassen sich leichter runterschlucken und sind besser zu verdauen. Es ist genau wie im echten Leben: ein Müsli am Morgen, ein Salat zum Mittag, ein wenig Obst zwischendurch und eine leichte Mahlzeit am Abend. Das lieben wir, denn das macht nicht so voll und kleine, wohlschmeckende Portionen erzeugen in der Regel Lust auf mehr. So möchte ich mit Ihnen durch dieses Buch gehen: Ich möchte Sie nicht vollstopfen, deshalb betrachten Sie das Buch wie ein Buffet: Sie beginnen, wo Sie wollen, nehmen sich, was Sie wollen und wann Sie es wollen.

Ich möchte Ihnen die Angst vor unbekanntem Gerichten nehmen, indem ich all das Neue in kleinen Happen, als Appetitanreger, zum Probieren serviere. Je mehr Sie davon probieren, desto besser wird Ihnen bisher Fremdes schmecken und Sie werden nach und nach merken, wie gut es Ihnen bekommt und wie die wertvollen Zutaten Sie von innen heraus stärken.

Sie werden das, was Sie bisher gegessen haben und Ihnen nicht gut bekommen ist, gar nicht mehr haben wollen. Sie sind dann sozusagen auf den Geschmack der Selbstliebe gekommen. Sie folgen Happen für Happen dem Rezept und können es irgendwann auswendig. Und Sie werden Happen für Happen auch erfahren, wie Selbstliebe in all ihren Facetten Ihr Frühstück ebenso beeinflusst wie die Auswahl Ihrer Freunde, Ihre Zukunft, Ihr gesamtes Leben.



Darf ich Ihnen den ersten Happen schon geben? Gehen Sie bitte jetzt, bevor Sie weiterlesen, vor den Spiegel. Starten Sie Ihre Reise zur Selbstliebe, indem Sie in den Spiegel schauen und (vielleicht zum ersten Mal) leise sagen: »Ich mag mich.«

Eine Entscheidung treffen

Natürlich haben Sie den ersten Schritt auf dem Weg zur Selbstliebe schon längst gemacht: Sie haben eine Entscheidung getroffen, denn Sie haben dieses Buch gekauft.

Daran glauben, dass Selbstliebe für jeden erreichbar ist

Entscheiden Sie sich bitte auch dafür zu glauben, dass Selbstliebe für jeden Menschen erreichbar ist,

- ✓ unabhängig davon, ob Sie denken, ein Pechvogel oder ein Glückskind zu sein,
- ✓ ungeachtet dessen, ob Ihre Eltern ein gutes Werk an Ihnen getan haben oder es hätten besser machen sollen,
- ✓ ungeachtet dessen, ob Sie sich in der Vergangenheit oder gegenwärtig für liebenswert halten, und
- ✓ losgelöst von dem Umstand, ob Ihr Umfeld Energieräuber oder Energiegeber ist.



Ich will nicht über Schicksal oder Umstände reden, sondern darüber, dass Sie eine Wahl haben, sich aktiv für Selbstliebe zu entscheiden. Sie haben die Macht, eine Eigenmacht, und diese Macht wächst proportional zu Ihrer Selbstliebe.

Aktiv werden

Und Sie müssen sich dafür entscheiden, nicht nur zu lesen und zuzustimmen, sondern aktiv zu werden, etwas zu tun – das kann ich Ihnen nicht abnehmen. Entscheiden Sie sich für eine gewinnbringende Kooperation mit mir: Ich liefere das Rezept und die Zutaten – kochen müssen Sie schon selbst, runterschlucken und verdauen auch. Sie werden die Dinge ausprobieren, fühlen, schmecken, sich auf der Zunge zergehen lassen und auf den Geschmack kommen.

Warum Sie unbedingt aktiv werden und die Tipps und Strategien in diesem Buch ausprobieren sollen? Ich kann Ihnen zwar erklären, wie Selbstliebe geht und wie wunderbar sie sich anfühlt und wie sie Ihr Leben auf ungeahnte Weise positiv verändern wird. Aber das ist so, als würde man einem Kind erklären, wie es ist, in Pfützen oder in einen Laubhaufen zu springen. Oder als würde man dieses Kind neben andere stellen, die genau das tun. Was würde es wohl fühlen? Richtig: nichts. Es will die Dinge selbst machen.

Auch Sie müssen aktiv werden, denn sonst wissen Sie weder, wie Selbstliebe oder die Schritte dahin sich anfühlen, noch welche die beste Technik ist. Sie kennen dann nur die Theorie. Das machen wir heutzutage viel zu oft: Theorie. Das liegt vielleicht auch an unserer Zeit – alles virtuell, viel künstlich, nichts echt. Früher fand das Leben draußen statt, in der Praxis. Das Leben ist echt. Und das will gelebt und die Dinge wollen ausprobiert werden.

Selbstliebe zur täglichen Gewohnheit werden lassen

Entscheiden Sie sich, Selbstliebe aktiv zu zelebrieren und sie zu Ihrer tagtäglichen Gewohnheit zu machen – das geht leichter, als Sie glauben, und es passt besser in Ihren Alltag, als Sie vermutlich denken. Genau darin liegt nämlich das Geheimnis: 95 Prozent unseres Lebens werden von Gewohnheiten bestimmt; von Denk-, Gefühls- und Handlungsgewohnheiten. Und jetzt stellen Sie sich vor, dass Selbstliebe Ihre Gewohnheit ist: Wie würde Ihr Tag, wie würde Ihr Leben dann wohl aussehen? Da wir keine Theorie machen, sondern dies ein interaktives Buch ist, werden Sie es erleben! Denn nach diesem Buch werden Sie sich und Ihr Leben mit anderen Augen sehen.

Eine Frage der Gewohnheit

Machen Sie bitte, während Sie den Text lesen, folgende Übung: Bitte falten Sie die Hände wie zum Gebet – nein, Sie sollen nicht beten. Jetzt, da Sie die Hände gefaltet haben, sehen Sie, dass Ihre Daumen übereinander liegen. Tauschen Sie jetzt bitte die Position der Daumen: Der, der unter dem anderen war, ist jetzt oben. Wie fühlt sich das an? Sicher komisch und ungewohnt. Bitte strecken Sie nun leicht Ihre Finger aus (die Hände sind weiterhin gefaltet). Dabei bleiben die Handinnenflächen zusammen und Sie versetzen nur die Finger in den nächsten Zwischenraum und falten wieder fest die Hände. Wie fühlt sich das an? Sicher auch ungewohnt. Vielleicht empfinden Sie auch eine kleine Unsicherheit. Es drückt bestimmt zwischen den Fingern. Ihre Finger wollen zurück in die Zwischenräume, in der sie üblicherweise liegen, wenn Sie die Hände falten.

Genau wie in der Übung im Kasten »Eine Frage der Gewohnheit« geht es Ihrem Gehirn. Die ungewohnten Ideen, Übungen und Strategien in diesem Buch fühlen sich möglicherweise komisch an, ungewohnt. Das nehmen Sie dann vielleicht als Beweis, dass das Neue, das andere, einfach nicht zu Ihnen passt.

Dabei ist es nur eine Frage der Gewohnheit. Das Gehirn folgt dem, was es kennt.

Selbstliebe ist kein Quickie

Das Problem unserer Zeit: Wir wollen meist das, was einfach und schnell zu erreichen ist. Dadurch legen wir unseren Fokus auf kurzfristige Erfolge, auf kleine

Ziele und vernachlässigen die großen Fortschritte und Erfolge, für die wir mal angetreten sind.

Die Ursache dafür liegt in unserer Bequemlichkeit und ist wohl eine Folgeerscheinung des »betreuten Wohnens« in Deutschland. Wenn alles im Überfluss da ist, entsteht leicht ein »Reicht doch«-Modus. In diesem Modus muss ich mich nicht anstrengen, ich bekomme dann zwar nicht das Beste; aber das, was ich haben kann, wenn ich nur die Hand ausstrecke, reicht mir.

Nach dem Besten greifen

Am Beispiel eines Apfelbaums möchte ich Ihnen aufzeigen, was genau das bedeutet: Wenn Sie unter einem Apfelbaum stehen und es ganz komfortabel haben möchten, bücken Sie sich. Auf dem Boden liegen die faulen Äpfel. Wenn Sie sich etwas anstrengen, dann strecken Sie die Hand oder den Arm aus und können einen grünen Apfel pflücken, der an den unteren Ästen im Schatten hängt. Reicht doch, ist doch auch ein Apfel. Wenn Sie sich aber richtig anstrengen und auf die Leiter steigen, dann gelangen Sie zu den prallen, saftigen, süßen Äpfeln, die oben im Wipfel des Baums in der Sonne gereift sind.

Sie müssen sich also entscheiden. Für die grünen oder faulen Äpfel, die schnell und einfach zu erreichen sind, die aber leider weder schön aussehen noch gut schmecken und auf Dauer sogar Bauchschmerzen machen. Oder für die reifen, saftigen, süßen Äpfel, die nicht nur richtig lecker schmecken, sondern Ihnen das Gefühl geben, das Beste zu haben. Denn genau das haben Sie verdient: das Beste! – Das nennt sich Selbstliebe.

Selbstliebe ist Arbeit

Haben Sie schon einmal einen Baum gefällt? Oder haben Sie im Winter schon mal darauf gewartet, dass der See zufriert? Ich frage Sie das, weil es zum einen um Ihre Erfahrung geht und zum anderen um Selbstliebe.

Wenn Sie schon mal einen Baum gefällt haben, dann wissen Sie, dass der erste Schlag mit der Axt wahrscheinlich kaum die Rinde anritzt, beim zweiten und dritten Schlag sieht es nicht viel anders aus. Sie schlagen und schlagen und scheinbar tut sich nichts oder nicht viel. Der Baum steht wie »eine deutsche Eiche«. Doch wenn Sie weitermachen, dann kommt irgendwann der Moment, in dem der eine Schlag kommt, der den Baum zum Fallen bringt.

Waren Sie schon mal im Winterurlaub oder haben Sie in Ihrer Nähe einen See, auf dem Sie im Winter Schlittschuh laufen wollten? Trotz eintretender, eisiger Kälte können Sie den See nicht betreten, denn er ist noch nicht zugefroren, ja, scheinbar ändert sich gar nichts. Was Sie jedoch nicht sehen: Es bilden sich einzelne, winzige Eiskristalle. Tausende jeden Tag und jede Nacht. Selbst nach vielen Tagen und Nächten mit Minustemperaturen gibt es keine Eisdecke. Nur mehr und mehr winzige Eiskristalle. Und dann plötzlich ist das Eis dick und fest.

Oder denken Sie an einen Bauern. Erst muss er das Feld vorbereiten. Er muss die Maschinen besorgen und das Saatgut. Es braucht Zeit und Arbeitskraft, um die Saat einzubringen. Tagtäglich schaut der Bauer auf das Feld, und obwohl nichts zu sehen ist, jätet er Unkraut, wässert und düngt. Und dann eines Tages geht die Saat auf, sie wächst und gedeiht und der Bauer kann ernten. Das geschieht zeitverzögert. Und er muss den Preis im Voraus entrichten.

Diese drei Geschichten zeigen, dass die großen Dinge zeitverzögert eintreten. Und dass all die Schläge auf den Baum und jeder Eiskristall einzelne Schritte in Richtung Ergebnis sind, auch wenn das nicht immer gleich zu sehen ist. Aber die Wirkung ist da. Es wird kontinuierlich auf das Ziel eingezahlt. Und am Ende steht ein echter großer Erfolg.

So ist es auch mit der Selbstliebe. Sie werden viele kleine Schritte machen und das Ergebnis ist nicht gleich nach zwei Tagen da. Es tritt zeitverzögert ein, aber es tritt ein, wenn Sie dranbleiben. Es bilden sich ständig mehr und mehr »Eiskristalle«, die Ihre Selbstliebe stärker werden lassen. Das heißt, Sie müssen den Preis vorher entrichten, Sie müssen Einsatz zeigen, Sie müssen arbeiten, ohne gleich den Lohn dafür zu bekommen. Das ist eine sehr wichtige Lektion!



Ja, Selbstliebe zu erreichen, ist Arbeit. Aber es ist die Art von Arbeit, die Ihr Leben schöner und erfreulicher macht, die Sie produktiv hält und außerdem inspiriert.

In Kapitel 17 erfahren Sie mehr über die Wirkung minimaler Veränderungen.