

Was SELBST-Liebe mit ganzheitlichem Erfolg zu tun hat

1. Selbstliebe ist eine Lebenseinstellung.

*Sie entsteht durch Handeln und **kann deshalb gelernt werden.***

Sie fordert dich jeden Tag aufs Neue.

Sie entsteht daraus, wie du täglich mit dir selbst umgehst.

Sie muss jeden Tag erneut praktiziert werden.

2. Selbstliebe – der Schlüssel zum Glück

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die einen gesunden Selbstwert besitzen, sind Sie zu beglückwünschen. Denn dies ist nicht die Regel. Viele Menschen haben Selbstwertprobleme, die Ausdruck mangelnder Selbstliebe sind und eine Kette anderer Schwierigkeiten nach sich ziehen. Der Selbstwert hängt eng mit der Selbstachtung zusammen. Diese zeigt sich in der Art, wie man sich selbst wahrnimmt, wie man mit sich selbst kommuniziert und wie man sein Leben und Tun bewertet. Unser Selbstbild entsteht durch unser inneres Bewertungssystem. Wenn in unserem Inneren ein negativer Kommentator wohnt, ein chronischer Nörgler, der alles, was wir tun, kritisiert, wird unser Leben zwangsläufig dementsprechend aussehen. Doch Selbstzweifel, Selbstkritik und Selbstmitleid nutzen niemanden und sind Energieräuber der schlimmsten Art.

Um dieser Falle, die unser Lebensglück sabotiert, zu entgehen, sollten wir zunächst einmal unsere Wertehierarchie etwas genauer unter die Lupe nehmen und fragen, von wem die Werte eigentlich stammen, nach denen wir unser Leben gestalten. Von uns selbst? Oder von unseren Eltern, Lehrern, Vorgesetzten oder anderen Personen, die unser Leben beeinflusst haben und noch beeinflussen? Es ist absolut notwendig, sich darüber Gedanken zu machen, denn dann kann man „Killersätze“, jene destruktiven Leitsätze, die uns negativ beeinflussen und die Kraft haben, unser Leben zu zerstören, als solche entlarven und ihnen damit die Energie entziehen.

Die meisten Menschen sehnen sich danach, von anderen Menschen gemocht und geliebt zu werden. Ja, wir verwenden sogar sehr viel Zeit und Energie darauf, Dinge zu tun, um Zuwendung, Anerkennung und Liebe von anderen Menschen zu bekommen.

3. Menschen mit wenig Selbstliebe

Wenn Sie ein negatives Bild von sich selbst in sich tragen, drückt sich das in bestimmten Haltungen aus. Die folgenden Punkte zeigen Verhaltensweisen, die typisch für zu wenig Selbstliebe sind.

- Sie kämpfen stets um Anerkennung
- Sie unterdrücken Ihre wahren Gefühle
- Sie lassen sich von anderen schlecht behandeln
- Sie machen sich zum seelischen Mülleimer anderer
- Sie sind nicht gern allein
- Sie sagen nicht das, was Sie wirklich denken
- Sie verzichten auf ihre Bedürfnisse und Wünsche
- Sie machen Sachen, die sie gar nicht gern machen
- Sie lassen sich von anderen dominieren
- Sie nehmen ihre eigene Meinung nicht so wichtig
- Sie haben oft Schuldgefühle
- Sie sind sehr ängstlich.

4. Auswirkungen der Selbstliebe

- *Wir sind erfolgreich – in jeder Hinsicht.*

Wenn wir uns nicht für Fehler und Misserfolge verurteilen, haben wir keine Angst vor ihnen. Wir sind deshalb entscheidungsfreudiger, risikofreudiger und erfolgreicher – privat und beruflich. Unser Selbstvertrauen ist so stark, dass wir mit Problemen umgehen und diese überwinden können. Wir glauben an uns und die Fähigkeit, erreichen zu können, was wir anstreben und was uns wichtig ist. Wir lassen uns nicht von anderen und deren Kritik verunsichern, sondern gehen unseren Weg.

- *Selbstliebe gibt uns Selbstvertrauen und innere Stärke.*

Wenn wir uns selber lieben, dann sind wir von der Zuneigung unserer Mitmenschen nicht mehr so abhängig. Wir haben keine Angst, die Anerkennung der anderen zu verlieren und können deshalb das tun und sagen, was wir für richtig halten. Wir können uns und anderen gegenüber aufrichtig und ehrlich sein und haben keine Angst vor Ablehnung. Wir können Komplimente annehmen und anderen Komplimente machen.

- *Wenn wir uns selbst lieben, dann sind wir attraktiv für andere.*

Unsere Mitmenschen sind gerne mit uns zusammen, da wir ausgeglichen sind und eine positive und offene Ausstrahlung haben. Weil wir uns nicht verbiegen und nicht um Liebe der anderen betteln müssen, erleben andere uns als starke Persönlichkeit und begegnen uns mit Respekt.

- *Wir sind emotional stabiler, wenn wir uns lieben.*

Wir genießen die Anerkennung anderer, sind jedoch nicht von ihr abhängig. Weniger Erwartungen an andere zu haben, dies bedeutet auch, dass die Gefahr geringer ist, von diesen enttäuscht zu werden. Wir versprühen deshalb weniger häufig Wut und Ärger, fühlen uns weniger gekränkt und verletzt, sind weniger frustriert und deprimiert, fühlen uns nicht einsam und haben keine Angst vor Ablehnung und Zurückweisung. Kurzum, wir sind emotional ausgeglichener, wenn wir uns selbst lieben.

- *Selbstliebe macht uns großzügig und tolerant.*

Wenn wir zufrieden mit uns sind und in uns selbst ruhen, dann sind wir anderen gegenüber großzügiger. Wir können anderen Liebe schenken, ihnen verzeihen, wenn sie einen Fehler machen, sie unterstützen und sie mit ihren Eigenheiten und Macken leichter tolerieren.

- *Wenn wir uns selbst lieben, dann behandeln wir uns gut.*

Wenn wir uns selbst lieben, dann behandeln wir uns selbst ebenso gut, wie wir Menschen behandeln, die wir lieben. Schließlich wollen wir Menschen, die wir lieben, nicht schaden, sondern sind um deren Wohlergehen bemüht.

Das bedeutet: wir achten z.B. darauf, dass wir uns gesund ernähren, wir sorgen für ausreichend Bewegung und Schlaf, unterlassen alles, was uns emotional und körperlich schaden könnte. Kurzum – wir tun alles, damit es uns gut geht.

Dr. Rolf Merkle, Diplom-Psychologe

5. Wie wir Selbstliebe lernen:

1. Sprich gut und wohlwollend mit dir (auch bei Fehlern).
2. Kümmere dich um deinen Körper, pflege ihn und treibe Sport.
3. Finde und lebe deine Träume.
4. Akzeptiere ALLE Gefühle.
5. Lobe dich selbst regelmäßig.
6. Akzeptiere ALLE Gedanken.
7. Schau dich jeden Tag wirklich im Spiegel an.
8. Gönn dir Glück und Erfolg von Herzen.
9. Stehe für dich ein, auch in harten Zeiten.
10. Höre auf deinen Körper und lerne ihn besser kennen.
11. Nimm Herausforderungen an – Vertraue DIR selbst mehr.
12. Zeige Dankbarkeit.
13. Sei dein bester Freund.
14. Nimm deinen Körper an.
15. Sei ehrlich zu dir.
16. Behandle dich jeden Tag mit Rücksicht und Hingabe.
17. Sei für dich der wichtigste Mensch in deinem Leben.
18. Entwickle zu guter Letzt selbst Methoden, wie du dich gut behandeln kannst.