

# SELBSTLIEBE KULTIVIEREN

Es gab Zeiten, in denen ich absolut keine Selbstachtung hatte. Vielleicht befindest du dich aktuell in dieser Phase. Mangelnde Selbstliebe hindert dich daran ein erfülltes Leben zu führen.

Fühlst du dich nicht geliebt in deiner Beziehung? Nicht respektiert für das, was du tust? Magst du deinen Job nicht? Arbeitest du viel und verdienst wenig? Hast du ausreichend Zeit für deine Liebsten, deine Hobbys und Reisen?

Wenn du Selbstachtung und Selbstliebe hast, dann wird es Dinge geben, die für dich absolut nicht akzeptabel sind.

Anzeichen für mangelnde Selbstachtung und Selbstliebe:

## **Du verkaufst dich unter deinem Wert**

Es wird Angebote in deinem Leben geben, die im ersten Moment zu gut um wahr zu sein scheinen. Es kann sich um viel Geld handeln, ein super Jobangebot, eine Beförderung. Doch was bringt es wirklich mit sich? Worauf musst du dafür verzichten? Kannst du deine Individualität ausleben? Hast du genug Zeit für dein Hobby? Was ist dir wirklich wichtig?

Mir ist es z.B. unglaublich wichtig in einer Umgebung zu leben, die mir gut tut und mich nährt. Ich möchte meine Arbeitszeiten selbst bestimmen und meine Freiheiten weiterhin leben können. Würde mir plötzlich jemand ein unwiderstehlich gutes Angebot unterbreiten, doch müsste ich dafür jeden Tag ins Büro oder könnte meinen Rhythmus nicht mehr selbst bestimmen, wäre mir der Preis einfach zu hoch.

Du denkst vielleicht im ersten Moment „Wow, 50 Euro die Stunde sind eine Menge“, wenn dir ein neuer Job angeboten wird. Aber schau bei jedem Angebot genauer hin. Würde es dich wirklich erfüllen? Was musst du dafür aufgeben?

Dein Wert ist unbezahlbar!

Und egal, was du auch tust: tu es mit deinem Herzen!

## **Du führst eine lieblose Beziehung**

Diese Nummer ist für viele nicht einfach zu verinnerlichen. Ich hatte damit viele Jahre zu kämpfen und lerne auch noch immer. Jedoch ist klar, dass mit ausreichend Selbstachtung keine lieblose Beziehung zustande kommen kann.

Du fühlst dich nicht geliebt? Du wirst nicht so behandelt, wie du es dir wünschst? Und wer ist daran schuld? Du.

Jedoch fangen wir oft an die Schuld auf andere zu schieben. Damit geben wir dann jegliche Verantwortung für die Gegebenheiten ab. Wenn du dich und deine Bedürfnisse nämlich respektierst, dann übernimmst du auch Verantwortung für dein Leben.

Du kannst nämlich auch mit jemandem zusammen sein, der dich genauso liebt wie du es tust. **Doch musst du dich erst dafür selbst lieben.**

### **Dir ist es egal, was du isst**

Würdest du deine Pflanze mit Cola gießen? Wahrscheinlich nicht, da sie eingehen würde.

Ich habe letztens mal wieder nach langer Zeit Alkohol getrunken und diesen überhaupt nicht vertragen. Ich fühlte mich schlecht und wurde dadurch auch übellaunig. Das passiert mir mit Alkohol nun seit über zwei Jahren. Selbst ein Bier geht nicht mehr. Trotzdem tue ich es manchmal, weil ich nicht immer Nein sagen möchte. Trotzdem weiß ich, dass es mir dann schadet.

Wenn ich Müll esse, dann fühle ich mich wie Müll. Esse ich frisches Essen mit viel Obst und Gemüse, dann fühle ich mich frisch, leicht und kann mich konzentrieren.

Wenn du dich und deinen Körper respektierst, dann müllst du ihn nicht zu.

### **Du gehst Argumenten aus dem Weg**

Es wird Argumente geben. Mit Freunden, mit Partnern, mit der Familie. Es wird Menschen geben, die dich von deinem Weg abhalten werden. Meistens sind es die Menschen, die uns am nächsten stehen. Sie werden dir sagen, was du tun solltest und was nicht.

Stell dir vor du studierst lange und es wird von dir erwartet, dass du dann einen verantwortungsvollen Job in der Metropole XY beginnst. Was du dir aber wünschst ist ein Leben in der Natur.

Du wirst für dich und deinen Weg einstehen müssen. Du kannst nämlich niemandem wehtun, wenn du den richtigen Weg gehst. Denn letzten Endes werden alle davon profitieren. Denn wenn es dir schlecht geht, dann kannst du auch nicht gut zu anderen sein.

### **Dein Job ist nur ein Job**

Ich hab schon die unterschiedlichsten Jobs gehabt. Vom Kellnern, Promo, Maschinenputzen, Inventuren durchführen, als Küchenkraft arbeiten bis hin zum klassischen Bürojob war alles dabei. Und ich muss ehrlich sagen, dass die meisten Jobs keinen Spaß gemacht haben.

Manchmal muss man Jobs machen, damit sie einen dahin bringen wo man sein möchte. Und das ist auch vollkommen okay, solange du auf etwas erfüllendes hinarbeitest.

Wenn du dich selbst respektierst, dann arbeitest du nicht. Du machst etwas, das dich erfüllt.

### **Freunde sind nur für Parties und Small Talk da**

Hören dir deine Freunde zu oder erzählen sie den lieben langen Tag nur von sich selbst? Interessieren sie sich wirklich für dich? Oder hast du eher oberflächliche Beziehungen, die aus Small Talk und Parties bestehen?

Jeder braucht echte Verbindungen! Ich entschied mich vor Jahren dazu lieber eine Hand voll echte Freunde zu haben, anstatt viele Bekannte mit denen ich eh nicht wirklich connecten kann. Die Welt ist schon oberflächlich genug. Es ist also kein wirklicher Verlust oberflächliche Verbindungen loszulassen.

### **Manche Dinge machst du zum letzten mal**

Es wird der Punkt kommen, an dem du entscheidest, dass du gewisse Dinge nicht mehr erlaubst. Es ist der Moment, in dem du beginnst Grenzen zu setzen.

Ungesunde Beziehungen, ein nicht zufrieden stellender Job und oberflächliche Freundschaften gehören dann der Vergangenheit an.

Wenn du dich nicht respektierst, dann glaubst du nicht wichtig zu sein.

Du bist aber wichtig!

### **Charlie Chaplin's Gedicht bring es auf den Punkt:**

„Als ich begann mich selbst zu lieben, erkannte ich, dass Schmerz und emotionales Leid nur Warnzeichen dafür sind, dass ich dabei war gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, das ist **Authentizität**.“

Als ich begann mich selbst zu lieben, habe ich verstanden, wie sehr es jemanden verletzen kann, wenn ich versuche ihm meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich wusste, dass es nicht der richtige Zeitpunkt war und die Person nicht bereit dafür war,

obgleich ich selbst diese Person war.  
Heute nenne ich es **Selbstachtung**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, habe ich aufgehört, nach einem anderen Leben zu verlangen, und konnte sehen, dass alles, was mich umgab, mich einlud zu wachsen.

Heute nenne ich es **Reife**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, habe ich verstanden, dass ich in jeder Lebenslage, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und alles geschieht im absolut richtigen Moment. Also konnte ich ruhig sein. Heute nenne ich es **Selbstvertrauen**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, hörte ich auf, mir meine eigene Zeit zu stehlen und ich hörte auf, riesige Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Wonne und Freude bereitet; Dinge, die ich liebe und die mein Herz zum Lachen bringen. Und ich tue sie auf meine eigene Art und Weise und in meinem eigenen Rhythmus. Heute nenne ich es **Einfachheit**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, befreite ich mich von allem, was nicht gut für meine Gesundheit ist, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich hinunter zog und weg von mir selbst. Anfangs nannte ich diese Haltung gesunden Egoismus. Heute weiß ich, es ist **Selbstliebe**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, hörte ich auf, zu versuchen immer recht zu haben, und seit dem habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich entdeckt, das ist **Bescheidenheit**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, weigerte ich mich weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um die Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur für den gegenwärtigen Moment, in dem *alles* geschieht. Heute lebe ich jeden einzelnen Tag, Tag um Tag, und ich nenne es **Erfüllung**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, da erkannte ich, dass mich mein Verstand durcheinanderbringen und krank machen kann. Aber als ich ihn mit meinem Herzen verband, wurde mein Verstand zu einem wertvollen Verbündeten.  
Heute nenne ich diese Verbindung **Weisheit des Herzens**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten oder irgendwelcher Art Probleme mit uns selbst oder anderen zu fürchten. Sogar Sterne kollidieren und aus ihrem Zusammenprall werden neue Welten geboren.  
Heute weiß ich: **Das ist das Leben!**“

– Charlie Chaplin