

11 Übungen für mehr Selbstliebe

Übung 1:

Denke an einen (vermeintlichen) Misserfolg aus deiner Vergangenheit und finde Antworten auf diese 3 Fragen:

1.
Worin lag der Misserfolg? z.B. Projektabsage eines Kunden
2.
Wie hätte ich Erfolg definiert? z.B. klärendes Gespräch und Projektzusage
3.
Welcher Erfolg liegt in meinem Misserfolg? z.B. klarere Kommunikation, bessere Fragen stellen, mehr Raum für Fragen des Kunden lassen

Wichtig! Hier geht es um deine subjektive Definition von Erfolg & Misserfolg. Jemand anderes könnte eine Projektabsage zum Beispiel als Erfolg sehen, weil der Kunde nicht zur Zielgruppe gehört oder unzuverlässig zahlt.

Übung 2:

Überlege dir drei Situationen aus deiner Vergangenheit, in denen das Leben dir bewiesen hat, dass du ihm vertrauen kannst.

Beispiele: Jobverlust, Trennung, Absage eines Projektes

Über welche negativen Ereignisse warst du im Nachhinein froh, dass sie sich anders entwickelt haben, als du es dir anfänglich gewünscht hast?

Oft sind wir einige Zeit später sehr dankbar dafür, dass die Dinge sich anders entwickelt haben, als wir sie uns vorgestellt haben. Vertraue darauf, dass das Leben immer FÜR DICH ist !

11 Übungen für mehr Selbstliebe

Übung 3:

Überlege dir, was dir nicht guttut und in welchen Situationen du öfter „nein“ sagen möchtest:

- Gesundheit (z.B. zu viel Süßes, zu wenig Bewegung, zu wenig trinken)
- Beziehung (ständige Kritik, Lügen, abweisendes Verhalten)
- Familie/ Freunde (sozialer Druck & Erwartungen)
- Job/Studium (ständig die Aufgaben der anderen übernehmen, deren Fehler ausbügeln etc.)

Übung 4:

Finde raus: Wann mag ich mich?

Die wenigsten von uns sind ständig und immer viel zu kritisch zu sich selbst. So gut wie jede/r hat Momente oder Phasen, in denen sie/er sich mag.

Das sind die Selbstliebe-Schätze deines Tages. Mach dich auf die Suche nach deinen Selbstliebe-Momenten. Nimm dir am Abend einen Moment Zeit und frag dich:

- Was fand ich heute gut an mir?
- Wann war ich mit mir im Einklang?
- Wann fühlte ich mich einfach wohl?

Diese Momente und Situationen zu entdecken und dir bewusst zu machen, hilft dir, dich selbst mehr anzunehmen und zu lieben. Damit stärkst du den selbstliebenden Umgang mit dir selbst.

11 Übungen für mehr Selbstliebe

Übung 5:

Welche deiner typischen Eigenschaften oder Verhaltensweisen magst du an dir gar nicht?

Deinen Drang immer pünktlich zu sein, deine Unordnung, deinen Perfektionismus, deine Bequemlichkeit ...?

Dann finde heraus: Welche positive Seite hat diese Eigenschaft und frag dich dazu:

„Was ist an dieser Eigenschaft nützlich?“ => Drang immer pünktlich zu sein: nützlich daran ist, dass ich niemals einen Zug oder ein Flugzeug verpasse. Oder ...

„Was würde mir fehlen, wenn ich diese Eigenschaft nicht hätte?“ => Unordnung: mir würde fehlen, dass es gemütlich bei mir ist. Nicht so steril, wie in einem Museum. Oder ...

„Welche negativen Folgen hätte es für mich und für andere, wenn ich diese Eigenschaft nicht hätte?“ => Perfektionismus: wenn ich den nicht hätte, würde ich viele Aufgaben nicht so gut erledigen.

Mit dieser Übung änderst du deinen Fokus und erkennst positive Seiten genau dort, wo du bisher nur Negativität verspürt hast. Diese Veränderung deines Blickwinkels kann dir echte Aha-Erkenntnisse und mit jedem Mal ein bisschen mehr Liebe zu dir selbst schenken. Und wer weiß, am Ende hilft dir die ursprünglich ungeliebte Seite an dir, glücklich zu werden.

11 Übungen für mehr Selbstliebe

Übung 6:

Kreiere dir dein persönliches Selbstliebe-Mantra

Wenn der Stress erst einmal da ist, haben wir weder Zeit, noch Nerven und auch keine Kraft, eine lange Übung durchzuführen. Da braucht es ein schnelle und knackiges Hilfsmittel.

Dein Mittel ab sofort --> Dein ganz persönliches Selbstliebe-Mantra.

Ein Selbstliebe-Mantra ist ein kurzer Satz, den du dir leicht merken kannst und dir immer dann zusprechen kannst, wenn mehr nicht geht.

Was könntest du dir selbst in einem Satz oder mit ein paar Worten sagen, das dich beruhigt, dich tröstet, dich ermutigt und dir neue Kraft gibt. Falls dir gerade nichts einfallen will, dann probiere es mal damit:

Was würdest du einem lieben Menschen sagen, wenn dieser sehr kritisch, abwertend und ungerecht mit sich selbst umginge? Oft fällt es uns leichter, freundliche und liebevolle Formulierungen zu finden, wenn es um andere geht.

Formuliere diesen Satz dann in die Ich-Form um.

Hier ein paar Beispiele:

- „Ich bin immer gut genug.“
- „Ich bin immer wertvoll, egal was passiert.“
- „Ich mag mich, genau so, wie ich bin.“
- „Ich schaff das. Auch wenn ich jetzt nicht weiß wie, aber ich werde es heraus finden und dann schaffe ich das.“

Probiere einfach aus, welche Formulierungen, welche Begriffe dir gut tun.

Nimm dir einen Moment Zeit. Atme ganz tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. Sag dir den Satz oder den Begriff, den du dir überlegt hast. Spüre in dich hinein. Wie wirkt es auf dich? Fühlt es sich gut an? Spürst du eine beruhigende Wirkung?

Schreib dir dein Mantra auf einen Zettel oder trage ihn in dein Handy ein. Trag diesen Zettel nun immer griffbereit mit dir herum. Und jedes Mal, wenn sich deine überkritische Stimme meldet, liest du dir dein Mantra durch. Sehr gern und wenn du magst und es für dich passt, lies dir dein Mantra laut vor.

11 Übungen für mehr Selbstliebe

Übung 7:

Nimm spätestens ab sofort deine Bedürfnisse ernst.

Wenn wir jemanden lieben, nehmen wir seine Bedürfnisse ernst. Das gehört auch zur Selbstfürsorge dazu. Willst du dich selbst mehr annehmen und lieben, kümmere dich um deine Bedürfnisse.

Frag dich dazu immer mal in deinem Alltag:

„Was brauche ich genau jetzt?“ Oder: „Was würde mir genau jetzt gut tun?“

Richte dir als kleine Hilfestellung eine Handy-Erinnerung ein. Halte dann inne und spüre in dich hinein:

„Was braucht mein Körper oder mein Geist?

Habe ich Hunger, Durst?

Möchte ich ein wenig Musik hören?

Etwas Gehaltvolles, Lustiges oder Inspirierendes lesen?

Brauche ich etwas Ruhe?

Oder möchte ich gerade jetzt mit einem lieben Menschen sprechen?“

Sofern es in diesem Moment möglich ist, dann setze diese Impulse um.

Das geht natürlich nicht immer. Im Großraumbüro Musik anzustellen, ist schwierig. Aber wenn du dein Bedürfnis nach Musik wahrnimmst, ist das auch schon viel wert. Dann kannst du es vielleicht für die Mittagspause oder für den Feierabend einplanen.

Lass dir diese Selbstliebe-Übung zur Gewohnheit werden. Nimm deine Bedürfnisse bewusst wahr und erlerne so Selbstfürsorge. Deine Bedürfnisse wahrzunehmen, ist eine grundsätzliche Sache, die dein Leben besser macht.

11 Übungen für mehr Selbstliebe

Übung 8:

Hinterfrage deine Gedanken

Kritisierst du dich dauernd selbst? Lässt du kein gutes Härchen an dir? Fokussierst du dich immer wieder auf das, was du an dir nicht magst? Nimm deine negativen Gedanken über dich selbst einmal ganz genau unter die Lupe.

Nimm einen selbstkritischen Gedanken, den du öfter mal oder vielleicht sogar auch sehr häufig denkst und stell dir dazu dann folgende Fragen:

- Ist das wirklich wahr?
- Bin ich mir sicher, dass das stimmt?
- Ist das immer so?
- Wer hat das gesagt, dass das schlecht/nicht in Ordnung ist?
- Könnte ich das auch ganz anders sehen?
- Wie würde ich mich gerne sehen, wenn ich die freie Wahl hätte?
- Welche andere Sichtweise könnte es auf diese Situation noch geben?
- Was wäre jetzt anders, wenn ich diesen abwertenden Gedanken nicht über mich denken würde?
- Wie würde ich mich ohne diesen Gedanken fühlen?

Am besten suchst du dir ein oder zwei Fragen aus und stellst sie dir bei negativen Gedanken immer mal wieder. Lass dich überraschen, wie sich dein Denken und Fühlen dadurch verändern lässt.

11 Übungen für mehr Selbstliebe

Übung 9:

Denke an eine Person, die du gern hast. An deine beste Freundin, deinen Vater, dein Kind, eine Kollegin, ... Ist diese Person perfekt? Magst du alle Verhaltensweisen und Eigenschaften an dieser Person?

Vermutlich nicht. Denn so gut wie nie haben wir es mit Menschen zu tun, an denen wir alles mögen. Dennoch lieben wir und mögen wir diese Menschen. Das gelingt uns, weil wir z. B. denken:

- „Er ist ja mehr als dieses komische Verhalten.“
- „Nur weil sie diese Seite hat, höre ich ja nicht auf sie zu mögen.“
- „Ich mag sie einfach. Und, dass sie manchmal sowas macht, ist dann einfach nicht so wichtig.“

Versuche mal in dieser Art über dich selbst zu denken. Besonders gut funktioniert das, mit folgendem Satz. Denk an eine Sache, die du bei dir ganz und gar nicht magst und sag dir:

- „Auch, wenn ich ... bin, mag ich mich.“ Oder ...
- „Auch, wenn ich mich so verhalte, bin ich in Ordnung.“

Diesen Satz kannst du dir immer sagen, wenn du merkst, dass du dich selbst für ein Verhalten oder dein So-Sein verurteilst oder abwertest. Du erweiterst so deinen Blick auf dich selbst und machst dir bewusst: Ich bin mehr als die ungeliebte Eigenschaft oder Verhaltensweise.

Du aktivierst dein Selbstmitgefühl. Und das trägt ganz generell dazu bei, dein Wohlbefinden zu stärken.

Wenn du dir bewusst machst, dass du dich trotz ungeliebter Eigenschaften mögen darfst, kommst du dem Ziel der Selbstliebe einen großen Schritt näher.

Es gibt ja auch viele Punkte, die du an dir magst. Meist sind es viel, viel mehr als wir auf Anhieb denken.

11 Übungen für mehr Selbstliebe

Übung 10:

Komplimente und Lob geben wir gern an Menschen, die wir lieben. „Wow, das hast du richtig gut gemacht“ oder „Das ist dir echt gut gelungen.“ sagen wir der besten Freundin leichter als uns selbst.

Dabei sind mehr Komplimente für uns selbst ein Ausdruck ehrlicher Wertschätzung und Selbstliebe. Mach dir ab heute selbst Komplimente und lobe dich selbst. Überleg dir jetzt sofort zwei Sachen, die du gestern gut hinbekommen hast.

Das Projekt einen Schritt voran gebracht. Das schwierige Gespräch gut gemeistert. Egal was. Finde Dinge, die du gut gemacht hast. Und sag dir, am besten laut: „Das habe ich gut gemacht.“

Mach es dir zur Gewohnheit, dich selbst zu loben und dir Komplimente zu machen. Am besten täglich.

Fällt es dir schwer? Gerade dann solltest du es weiter probieren. Fällt dir nichts ein oder immer nur das Gleiche? Frag dein Umfeld: „Was denkst du, was ich in der letzten Zeit gut hinbekommen habe?“ Neben deinen Leistungen kannst du dir Komplimente für das machen, was du an dir magst ...

- deine schönen Augen,
- deine schönen Haare,
- deinen guten Geschmack für Klamotten,
- deine Fähigkeit zuzuhören,
- dass du gut organisieren kannst,
- dass du dich Dinge traust, die sich andere nicht trauen,
- usw.

Entdecke all das Schöne und Wunderbare an dir und mach dir dafür jeden Tag Komplimente. Mach dir eine Handy-Erinnerung für dein tägliches Kompliment und Sorge dafür, dass du dir selbst die Wertschätzung gibst, die du verdienst. Und Nein, dass ist überhaupt nicht egoistisch ! Das ist pure Selbstliebe. :)

11 Übungen für mehr Selbstliebe

Übung 11:

Diese Übung ist eine Ergänzung zur vorherigen Übung, in der du dich jeden Tag für etwas loben darfst.

Es ist einfacher für dich, dich selbst zu lieben und anzunehmen, wenn du möglichst konkret weißt, was du an dir magst. Finde also heraus, was sind die Eigenschaften an dir, die du besonders gern hast?

Magst du deine Lippen, deine Hände, deinen Humor, dass du herzlich und aufgeschlossen bist, dass du nachdenklich oder impulsiv bist, dich für ägyptische Mythologie interessierst, ...?

Schreib dir eine Ich-mag-mich-Liste und ergänze sie immer wieder.

Du kannst dir auch vornehmen, 30 Tage lang jeden Tag etwas aufzuschreiben, was du an dir magst. So machst du diese Übung noch kraftvoller.

Mach es dir außerdem zur Gewohnheit, dir immer mal zu sagen, was du an dir gut leiden kannst. Der beste Zeitpunkt dafür ist morgens beim aufwachen und abends kurz vor dem Einschlafen. Denn dann ist dein Unterbewusstsein besonders empfänglich dafür.