



Leseprobe

Sylvia Harke

Die Kraft der Selbstliebe

Ganz bei sich ankommen –
Vertrauen ins Leben finden
– liebevolle Beziehungen
führen

»Erhellend zu lesen und mit einem klug durchdachten Programm zur Anwendung für alle, die Lust haben, freier und erfüllter durch ihr eigenes Leben zu gehen« *Tina*

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 320

Erscheinungstermin: 27. September 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Im Herzen stark werden

Auf dem Weg zu einem erfüllten Leben, zu tragfähigen Beziehungen und zu Sinn und Bestimmung steht uns vor allem eines im Weg: mangelnde Selbstliebe. Doch selbst hartnäckige Selbstsabotage-Programme und emotionale Blockaden lassen sich auflösen, wenn wir auf allen Ebenen mit unserer Seelenintelligenz in Kontakt kommen. Auf Basis der transpersonalen Psychologie hat Sylvia Harke dafür ein mehrstufiges Programm entwickelt. Praxisnah und mit vielen Ritualen und Meditationen hilft es insbesondere Hochsensiblen, sich von negativen Selbstbildern zu befreien, sich kreativ auszudrücken und von Energievampiren abzugrenzen, den Körper zu lieben und zu nähren sowie Sex und Sinnlichkeit als Kraftquelle zu kultivieren. Schritt für Schritt öffnet sich das Herz und wird frei für bedingungslose Selbstakzeptanz.



Autor

Sylvia Harke

Sylvia Harke, geboren 1978, ist Diplom-Psychologin und spezialisiert auf Hochsensibilität und spirituelle Psychologie. Zusammen mit ihrem Mann gründete sie die »hsp academy«, ein Coaching- und Ausbildungszentrum für Hochsensible. Ihren stark intuitiv geprägten Ansatz vermittelt sie in verschiedenen Büchern sowie zahlreichen Seminaren und Vorträgen. Die Autorin lebt in den Bergen des Hochschwarzwaldes, in der Nähe von Freiburg im Breisgau.

SYLVIA HARKE

Die Kraft der Selbstliebe

Ganz bei sich selbst ankommen –
Vertrauen ins Leben finden –
liebevoll Beziehungen führen



kailash

Inhalt

EINLEITUNG	15
Mein persönlicher Weg zur Selbstliebe	17
Was ist der Auslöser für deine Suche nach Liebe?	19
Was wir durch Selbstliebe lernen können	22
Selbstliebe-Test	25
<i>Teil 1: Wo mangelt es dir an Selbstliebe?</i>	25
<i>Teil 2: Wie stark ist deine Selbstliebe ausgeprägt?</i>	28
Ist Selbstliebe egoistisch?	30
Liebe ist unser natürlicher Urzustand	31
<i>Was ist Liebe?</i>	32
Die Ausreden des Egos	33
Blick in die Zukunft	34
<i>Übung: Dein Leben, wenn du Selbstliebe praktizierst</i>	35
1 ERDUNG UND SICH SELBST ANNEHMEN	37
Wie gut bist du geerdet?	38
<i>Woran du erkennst, dass du nicht gut geerdet bist</i>	38
<i>Woran du erkennst, dass du gut geerdet bist</i>	39
Annehmen, was jetzt und hier ist	40
<i>Übung: Annehmen, was ist</i>	42
Die Ursachen mangelnder Erdung	44
<i>Faktoren, die eine gute Erdung blockieren</i>	44
Liebe deinen Körper so, wie er ist	47
Deine Glaubenssätze zur Körperlichkeit, Lebendigkeit und Fülle ..	48
<i>Negative Glaubenssätze verwandeln</i>	49
Im Körper ankommen	53
<i>Sich einkuscheln im Schutzkreis</i>	54
<i>Den Körper verwöhnen</i>	54
Die Bedürfnisse deines Körpers erkennen	55

<i>Übung: Den Signalen deines Körpers lauschen</i>	56
<i>Liebevoll mit dem Körper kommunizieren</i>	57
<i>Auf die Signale des Körpers achten</i>	58
Die Rolle der Ahnen bei mangelnder Erdung	59
<i>Den Ahnen vergeben</i>	61
<i>Heimat und Zugehörigkeit finden</i>	62
<i>Neue alte Heimaten entdecken</i>	63
<i>Ritual: Wurzeln und Geborgenheit finden</i>	64
Integration von Polaritäten: Jenseits- und Diesseitsorientierung ..	67
<i>Übung: Die Polaritäten integrieren</i>	68
2 EIN LIEBEVOLLER BLICK AUF DEINE	
KINDHEITSVERLETZUNGEN	71
Was hat dich verletzt?	73
<i>Dein inneres Kind braucht dich</i>	74
Der Verlust der reinen Mutterliebe	75
Eine Folge der geschwächten Mutterkraft:	
<i>narzisstische Frauen und Mütter</i>	77
Emotionale Kindheitsverletzungen durch geschwächte Mütter.	79
<i>Aschenputtel</i>	80
<i>Die Egozentrikerin</i>	81
<i>Pippi Langstrumpf</i>	82
<i>Die Glucke</i>	83
<i>Die Hochsensible</i>	84
<i>Die böse Königin</i>	86
Deine Mutterfigur – wie sie dich geprägt hat	87
<i>Positive Aspekte deiner Mutter</i>	88
<i>Die Rolle deiner Großmutter</i>	89
Und wie geht es den Männern und Vätern?	91
<i>Avatar: Ein Kinofilm erweckt uns kollektiv</i>	93
Emotionale Kindheitsverletzungen durch den Vater	94
<i>Der wortkarge Handwerker</i>	95

<i>Der Technik-Nerd</i>	96
<i>Der hochsensible Vater</i>	97
<i>Der abwesende Vater</i>	98
<i>Der Patriarch</i>	99
Deine Vaterfigur – wie sie dich geprägt hat	101
Finde das Epizentrum	102
<i>Übung: Kerngefühle und dazugehörige Glaubenssätze aufdecken</i>	102
<i>Du bist nicht deine Verletzungen</i>	106
Die schöpferische Kraft der Imagination	108
<i>Dein innerer Beschützer – Balsam für deine emotionalen Wunden</i>	109
Aus Kindheitsverletzungen entstandene Überlebensstrategien	113
Egozentrik und Altruismus: zwei notwendige	
Seiten einer Medaille	114
<i>Deine Ausprägungen erkennen</i>	117
Verletzlichkeit ist nicht gleich Kränkbarkeit	119
<i>Narzisstische Kränkbarkeit</i>	119
<i>Authentische Verletzlichkeit</i>	120
Hochsensibilität und Selbstliebe	122
<i>Wertvolle hochsensible Eigenschaften</i>	124
<i>Liebevoller Selbstannahme für Hochsensible</i>	126

3 DEIN KREATIVRAUM DER LEBENDIGKEIT

UND LEBENSKRAFT	129
Deine Lebensenergie und Kreativität	129
<i>Übung: Glücksmomente erleben</i>	131
Deine Wildheit und Sinnlichkeit	132
<i>Ein Weg zu deiner Wildheit: der ekstatische Tanz</i>	134
<i>Unterdrückte Lebendigkeit im Lockdown seit 2020</i>	135
Sexualität und Selbstliebe	136
<i>Sacred Sex</i>	137
<i>Flaute im Bett? Kein Grund zur Panik!</i>	138
<i>Ehe ohne wahre Liebe</i>	139

<i>Übung: Verbindung des Herzraums mit dem Schoßraum</i>	141
Einsamkeit und innere Leere	145
<i>Die Heilung dieser inneren Leere kann auf zwei Wegen geschehen</i>	146
Du bist attraktiv für Energievampire.....	148
<i>Übung: Emotionale Bindungen an Energievampire auflösen</i>	150
<i>Eigenes Energievampirverhalten erkennen</i>	153
Integration von Polaritäten: Alleinsein oder Verbundensein?	154
<i>Übung: Verbundenheit und Autonomie versöhnen</i>	155
4 DEINE WILLENSKRAFT- ICH-STÄRKE,	
EGO UND DEIN WAHRES SELBST	157
Deine Glaubenssätze über das Ego	158
<i>Hab keine Angst vor deinem Ego!</i>	158
<i>Das funktionale und gesunde Ich – das dysfunktionale Ego</i>	160
Deine Willenskraft und die Geburt des eigenen Ichs.....	163
In Verbindung mit der Willenskraft	165
<i>Übung: Den eigenen Willen entdecken</i>	166
<i>Wenn der Wille zum kreativen Selbsta Ausdruck blockiert wird</i>	168
Der Unterschied zwischen dem programmierten Ego und dem wahren Selbst	171
<i>Zugang zu deinem wahren Selbst, zu deinem authentischen Ich-Bewusstsein</i>	172
Wer hat dich wirklich erkannt?.....	174
<i>Übung: Dem wahren Wesenskern liebevolle Aufmerksamkeit schenken</i>	175
<i>Wie negative Auslöser dein wahres Wesen stärken können</i>	177
Schattenseiten der Willenskraft: Machtmissbrauch und Kontrollsucht	178
Deine Glaubenssätze über den Willen und die Macht	180
<i>Übung: Die Ich-bin-Collage</i>	181

5 DEIN HERZRAUM – DEINE LIEBESKRAFT ENTFALTEN	183
Die sieben Qualitäten des Herzens	183
Sanftheit	184
<i>Sanft den Zugang zum inneren Kind freilegen</i>	185
<i>Das Gegenteil von Sanftheit ist Härte</i>	187
<i>Übung: Wo bin ich hart zu mir?</i>	188
Mitgefühl	190
<i>Übung: Mitgefühl trainieren</i>	191
<i>Mangel an Mitgefühl in unserem Umfeld</i>	192
<i>Das Gegenteil von Selbstmitgefühl ist der innere Kritiker</i>	194
Verbundenheit	197
<i>Verbundenheit spüren durch Körperkontakt</i>	198
<i>Verbundenheit spüren über die Ferne</i>	198
<i>Verbundenheit mit anderen Menschen positiv verstärken</i>	199
<i>Größere Bewusstseinsfelder</i>	203
Loslassen	203
<i>Loslassen in der Familie und in Beziehungen</i>	204
<i>Das Gegenteil von Loslassen ist Festhalten</i>	205
<i>Die vier Phasen des Loslassens</i>	208
<i>Warum Loslassen unser Herz erleichtert</i>	212
<i>Visualisiere deine Seelenfamilie</i>	213
Vergebung und innerer Frieden	216
<i>Vergebung und Erwartungen</i>	217
<i>Vergeben und Verzeihen</i>	218
<i>Sich selbst vergeben</i>	219
<i>Übung: Affirmationen zur Selbstvergebung</i>	220
<i>Anderen Menschen vergeben</i>	222
<i>Um Vergebung bitten</i>	225
<i>Wenn du vergeblich darauf wartest,</i> <i>dass dich jemand um Verzeihung bittet</i>	227
<i>Das Gegenteil von Vergebung ist Vergeltung und Rache</i>	228
Geben und Empfangen in Balance bringen	229
<i>Übung: Die Waage</i>	229

<i>Geben ist nicht seliger als Nehmen</i>	233
<i>Selbstfürsorge trainieren</i>	234
<i>Aktivitäten und Verpflichtungen reduzieren</i>	236
Authentizität	239
<i>Das Gegenteil von Authentizität ist die Maskerade</i>	243

6 DEIN BEZIEHUNGSRAUM – DEINE

BEZIEHUNGEN HEILEN	245
Eifersucht und Verlustängste heilen	246
<i>Typische Verhaltensweisen bei Eifersucht</i>	247
Beziehungsgängste erkennen	250
<i>Bindungsgängste und die Flucht vor Nähe</i>	251
Vielleicht doch mehrere Partner haben?	254
<i>Entscheide dich: Angst oder Liebe?</i>	255
Sich nach Enttäuschungen auf Beziehungen einlassen	256
<i>Die goldene Mitte finden</i>	257
<i>Blockierende Glaubenssätze loslassen</i>	258
Die Angst vor Nähe überwinden	260
<i>Warnsignale erkennen</i>	262
<i>Positive Signale erkennen</i>	264
<i>Selbstliebe – der Schlüssel für eine gesunde Beziehung</i>	265
<i>Gemeinsam die Beziehung vertiefen</i>	266
Bindung ist keine Co-Abhängigkeit	267
<i>Co-Abhängigkeit in Beziehungen</i>	268
<i>Narzisstischen Missbrauch in Beziehungen erkennen</i>	269
<i>Wie kommt es zu co-abhängigen Beziehungen?</i>	271
<i>Emotional verletzte Frauen neigen zu co-abhängigen Beziehungen</i>	273
<i>Diese Männer sind anziehend für co-abhängige Frauen</i>	274
<i>Was können wir aus co-abhängigen Beziehungen lernen?</i>	275
<i>Sich weiterentwickeln und in Balance kommen</i>	276
<i>Bedingungslose Liebe statt Bedürftigkeit</i>	278

7 DEIN SEELENRAUM – DIE SPIRITUELLE	
DIMENSION DER SELBSTLIEBE	281
Die Integration des Schattens	284
<i>Der Schatten als innerer Verfolger oder Zerstörer</i>	287
Depressionen oder die dunkle Nacht der Seele?	287
<i>Die dunkle Nacht der Seele erkennen</i>	288
<i>Professionelle Hilfe in spirituellen Krisen</i>	293
Verbindung mit dem höheren Selbst.	294
<i>Kontakt zum höheren Selbst finden</i>	296
Aufstiegs- und Abstiegsspiralen	302
<i>Ritual: Spaziergang als Manifestation deines höheren Selbst</i>	305
DANKSAGUNG	308
KONTAKT	309
LITERATUREMPFEHLUNGEN	310

Dieses Buch widme ich all jenen Menschen, die schon länger auf der Suche nach ihren Herzensqualitäten sind. Vielleicht hast du dich schon oft gefragt, ob es möglich ist, in die Selbstliebe zu kommen? Ob liebevolle Beziehungen überhaupt existieren? Dann bist du hier genau richtig. Egal, was du erlebt hast, egal, was dich verletzt hat, egal, wie deine Kindheit war ...

Du bist liebenswert.

Du kannst lieben.

was andere Menschen von uns denken oder ob sie uns mögen oder nicht.

Auf dem Weg zu dieser Quelle in uns stellen sich tausend Fragen. Einige davon führe ich hier auf – vielleicht sind dir manche davon vertraut.

Welche Fragen stellst du dir insgeheim? Welche Fragen lassen dich nachts nicht schlafen?

- Wie kann ich mich so annehmen, wie ich bin?
- Wie besänftige ich meinen inneren Kritiker?
- Wie kann ich meinen Körper annehmen?
- Wie kann ich meine eigene Schönheit sehen und anerkennen?
- Wie kann ich lernen, nicht immer so hart zu mir zu sein?
- Wie überwinde ich meine Selbstablehnung?
- Wie löse ich Selbstsabotageprogramme auf, die dafür sorgen, dass ich vor Nähe und intimen Beziehungen davonlaufe?
- Wie löse ich mich aus emotionalen Abhängigkeiten?
- Wie kann ich wieder vertrauen, wenn ich Verrat erlebt habe?
- Wie aktiviere ich meine Selbstliebe, wenn ich in der Kindheit keine Liebe erfahren habe?
- Wie kann ich mich lieben, wenn ein Elternteil Narzisst war?
- Wie komme ich vom Schmerz in die Liebe?
- Wie schaffe ich es, liebevolle Beziehungen zu kreieren?
- Wie lasse ich die Kontrolle los?
- Wie kann ich alte Beziehungen und Verletzungen loslassen?
- Wie öffne ich mich wieder für das Fühlen?
- Wie kann ich denjenigen vergeben, die mich verletzt haben?

Dieses Buch bietet dir Antworten auf diese Fragen und noch viel mehr. Es nimmt dich mit auf eine Reise und macht dich im Herzen stark. Dabei ist jede Reise einzigartig. Denn jedes Leben und jeder Mensch ist unvergleichbar.

Doch bevor du darauf vertraust, dass ich dir diesen Weg zur Selbstliebe zeigen kann, fragst du dich vielleicht, wer dieses Buch

geschrieben hat. Welche Erfahrungen bringt die Autorin mit, um über dieses Thema schreiben zu können? Darf ich mich vorstellen?

Mein persönlicher Weg zur Selbstliebe

Mein eigener Weg zur Selbstliebe begann mit überwältigendem Liebeskummer. Als junge Frau war ich zwei Mal hintereinander verliebt in unnahbare Männer, die zwar spirituell veranlagt waren, aber große Probleme hatten, sich wirklich auf Nähe einzulassen. Mein Schmerz war sehr groß und gleichzeitig wurde er zum Motor für meine eigene Entwicklung. Denn es scheint so zu sein, dass wir Liebe gar nicht entwickeln (im Sinn von »lernen«) müssen, sondern dass sie eher wie eine Erinnerung ist, an die wir anknüpfen, während wir das emotionale Wollknäuel, das sich um unser Herz gelegt hat, entwirren.

Ich studierte damals Psychologie und wusste intuitiv, dass ich mit akademischen Weisheiten nicht weiterkommen würde, sondern dass es darum ging, meine Gefühle zu heilen. Und so machte ich mich auf die Suche nach Heilung und absolvierte zunächst einige Seminare zur Atemtherapie und besuchte später weitere Selbsterfahrungsgruppen, die mich dann mit tiefen Verletzungen aus meiner Kindheit in Kontakt brachten. Die Wunden, die zu heilen waren, belasteten mein inneres Kind. Und damit war ich auch in Resonanz mit Beziehungskonstellationen, die meine alten Verletzungen und Verluste widerspiegeln. Doch da war noch viel mehr. Ich erinnerte mich daran, dass ich schon als Kind Schwierigkeiten hatte, meinen zarten Körper anzunehmen. Ich fand mich nicht besonders hübsch. Als Jugendliche war ich ein Bücherwurm und liebte die Kunst. In dieser Zeit erlebte ich mich als Einzelgängerin und als unverstandene, spirituelle Sucherin, während sich meine Schulfreundinnen mit Partys, Jungs und Teenagerproblemen beschäftigten.

Nach dem Abitur begann ich mit meinem Psychologiestudium, doch immer noch war ich im Umgang mit anderen unsicher und angespannt. So beschloss ich, mich auf den Weg der Selbsterfahrung zu machen. Die Atemtherapie war ein erster Schritt, ich besuchte auch Kurse in den Bereichen systemische Familienaufstellung, NLP, Bindungspsychologie und Schamanismus. Nach dem Abschluss meines Studiums verschlug es mich an den Bodensee, wo ich meinen Mann kennenlernte. Inzwischen arbeite ich seit vielen Jahren als Psychologin und Coach, schreibe Bücher und gebe Online-Kurse. In all den Jahren hat mich die Sehnsucht nach Liebe nie losgelassen. Auch den Glauben an die Liebe habe ich nicht einen Moment verloren, na ja zumindest die meiste Zeit.

Seit vielen Jahren bin ich auf dem Weg der Selbstliebe, und ich lebe in einer liebevollen Partnerschaft. Ich dachte, ich wäre nun stark und selbstsicher. Doch das Jahr 2020 brachte neue Enttäuschungen und Verletzungen mit sich. Plötzlich fühlte ich mich um Jahre zurückgeworfen in meiner Entwicklung, bis ich mich wieder auf meine Wurzeln besann. Diese Erfahrungen haben mich enger in Verbindung gebracht mit dir, liebe Leserin, lieber Leser. Ich fühlte mich erinnert an den Beginn meines Weges, und mir wurde wieder bewusst, wie schwer es ist, die ersten Schritte zur Selbstliebe zu gehen und Enttäuschungen, Verrat und Verletzungen hinter sich zu lassen.

Es sind nicht nur Kindheitsverletzungen, die unser Herz belasten können. Auch als Erwachsene können wir emotional stark verletzt werden, zum Beispiel durch Mobbing am Arbeitsplatz, Erbschaftsstreit, familiäre Konflikte oder den Verlust von Freunden oder Familienmitgliedern. All diese verstörenden Erfahrungen können uns tief erschüttern und uns mit der Frage nach der Selbstliebe konfrontieren.

Dieses Buch schreibe ich als Psychologin, die nicht nur aus Theorien schöpft, sondern auch aus persönlichen psychologischen und spirituellen Erfahrungen. Aus fachlicher Sicht kann ich sagen, dass mein Zugang zum Thema »Selbstliebe« eine Mischung ist aus Tiefenpsychologie, hypnosystemischer Therapie, Bindungs- und Entwicklungspsychologie

und Transpersonaler Psychologie. Darüber hinaus verknüpfe ich uralte Traditionen und spirituelle Erfahrungen unserer Vorfahren mit modernen wissenschaftlichen Studien zum Beispiel zum Thema Herzintelligenz und Vergebungsforschung.

Auch die Gespräche mit meinen Klienten, die sich mir zum Thema Selbstliebe anvertraut haben, schenkten mir wertvolle Einblicke in psychologische Zusammenhänge. Schließlich danke ich all jenen, die an meinem Online-Programm zur Selbstliebe teilnehmen und die mir Geschichten aus ihrem Leben geschrieben haben. Es sind diese ganz persönlichen Geschichten und Lebenserfahrungen, die enorm wichtig für dieses Buch sind. Du wirst in den verschiedenen Kapiteln immer wieder Einblick in ihre Lebensgeschichten erhalten. Sie schenken dir einen Spiegel, um dich selbst zu erkennen.

Was ist der Auslöser für deine Suche nach Liebe?

Jede Reise zur Selbstliebe beginnt mit einem Schmerz, mit einer Verletzung oder einer plötzlichen Erkenntnis. Das kann Liebeskummer sein oder die schmerzhafteste Erkenntnis, dass du in einer toxischen Beziehung lebst. Es kann die Erfahrung von Ablehnung oder Verlust sein, von Mobbing, Einsamkeit oder du hast gesundheitliche Probleme. All das macht uns verletztlich, verursacht in uns intensive Gefühle. Diese schmerzhaften Erfahrungen bringen dich stark mit der Sehnsucht nach Liebe in Verbindung und lassen dich deinen wahren Wesenskern berühren.

Die globale Coronakrise, die 2020 wie eine Sturmflut über uns hereingebrochen ist, hat das Leben von vielen Menschen auf den Kopf gestellt. Viele haben im Rahmen des Lockdowns ihre Arbeit verloren oder monatelang im Homeoffice gearbeitet. Das ständige Zusammensein mit der Familie, oft in beengten Wohnverhältnissen,

hat schwelende Konflikte an die Oberfläche geholt. Die gesellschaftlichen Veränderungen haben dazu geführt, dass sich das Leben auf die eigenen vier Wände konzentriert. So manche Paare haben sich getrennt, und auch Freundschaften wurden auf die Probe gestellt. Wir alle haben Enttäuschungen erlebt, und sicher gab es viele Situationen, die uns dazu bewogen haben, uns mit dem Thema Selbstliebe zu beschäftigen.

Ob es die Coronakrise ist oder etwas anderes – für jeden gibt es einen oder mehrere Auslöser, die uns erkennen lassen, dass jetzt die Zeit ist, um Selbstliebe zu praktizieren. Was ist bei dir der Auslöser?

Anja: Appell eines Sohnes an die verzweifelte Mutter

Sehr lange habe ich in meinem Leben praktisch nur nach den Bedürfnissen der anderen gehandelt, gefühlt, Entscheidungen getroffen und vieles getragen. Immer das Gute und das Potenzial in ihnen sehend, immer verzeihend und nachgiebig, um alle glücklich zu wissen. Wenn ich spürte, was mein Gegenüber brauchte, machte es mich zufrieden, wenn ich es ihm geben konnte.

Leider musste ich in meiner Ehe – wir heirateten recht rasch – die Erfahrung machen, dass mein Mann cholerisch war und mich mit den Jahren zunehmend verbal und psychisch tyrannisierte. Seine Entschuldigungen für sein Verhalten stärkten in mir immer wieder den Glauben daran, dass ich mit viel Liebe helfen könnte, seine Wunden einer schlimmen Kindheit zu heilen. So geriet ich in eine Selbstüberschätzung. Und obwohl ich immer von mir behauptete, dass ich mich selbst liebe und annehme, hatte ich doch viel zu wenig Selbstliebe, um endlich einen Schlussstrich zu ziehen. Ich war zu 100 Prozent für alle da, fast bis zur Selbstaufgabe und in Kraftlosigkeit.

Doch bevor ich mich befreien konnte, hatte ich ein Schlüsselerebnis mit einem meiner Kinder: Deren Leiden und Trauer ging

mir mehr ans Herz als mein eigener Schmerz. Und es überwältigte mich stark, als mein damals neunjähriger Sohn mich verzweifelt anbrüllte, ich solle mich endlich von Papa trennen, weil es sonst nie besser werden würde.

Ich bekam über diese bedingungslose Liebe zu den Kindern Zugang zu meinem Selbstwert und meinem inneren Kind. Da begann mein Weg zur Selbstliebe, der noch immer andauert. Das Bedürfnis, diesen Weg gehen zu wollen, beschreibe ich gern mit »Siebenmeilenstiefeln«: Es rennt wie von selbst.

Viele Menschen brauchen einen starken Auslöser, um endlich den Weg der Selbstliebe zu gehen. Doch du musst nicht warten, bis eines deiner Kinder dich anschreit, bis Freunde dich wachrütteln oder bis du eine Krankheit bekommst, die dich aus deinem gewohnten Alltag herauskatapultiert. Manchmal ist es tatsächlich so, dass wir insgeheim darauf warten, endlich von außen die Erlaubnis zu bekommen, uns selbst gut behandeln zu dürfen. Oder wir warten auf eine Katastrophe, die uns vor Augen führt, dass es so nicht weitergeht. Bist du bereit, auf die Signale des Lebens zu hören? Sie können aus deinem Umfeld kommen oder direkt aus deinem Herzen, meist in Verbindung mit einem starken Gefühl von Sehnsucht.

Ein Weckruf zur Selbstliebe ist gleichzeitig ein spiritueller Ruf, denn wir sind aufgefordert, unsere limitierenden Glaubenssätze zu erforschen und loszulassen, um einer höheren Ebene der inneren Wahrheit Platz zu machen. Solange wir uns im Mangel fühlen, sind wir von unserer wahren Natur entfremdet, nämlich dass wir selbst Liebe sind.

Selbstliebe ist im Grunde genommen eine Entscheidung, die wir treffen. Nutze jeden Auslöser, jeden Schmerz, um diese Entscheidung zu bekräftigen. Was wir am meisten brauchen, ist die Erkenntnis, dass wir liebenswert sind und es verdient haben, glücklich und zufrieden zu leben – jenseits irgendwelcher Leistungen. Es ist diese tiefe Sehnsucht nach Liebe in uns, die uns keine Ruhe lässt. Wie ein leuchtender

Stern aus der Ferne wirst du magisch davon angezogen, um dann irgendwann dieses Gefühl der Liebesschwungung in deinem eigenen Herzen zu finden. Dort ist die Quelle der Liebe verborgen, und ein unerschöpfliches Kraftfeld hilft dir, alte Verletzungen zu heilen.

Alles, was dich emotional verletzt hat, wird eines Tages wie eine Perle sein, ummantelt mit schimmerndem Perlmutter, das in allen Regenbogenfarben leuchtet. Diese Art der Verwandlung ist die Alchemie der Selbstliebe. Du beginnst mit deiner Verletzung und wirst eine tiefe Wandlung in deinem Inneren erfahren, die am Ende dein wahres, liebevolles Wesen zum Ausdruck bringen wird.

Diese magische Heldenreise ist Teil unserer kollektiven Erfahrung. Doch viele Menschen bleiben auf dem Weg stecken, weil der Schmerz und die Enttäuschung zu groß erscheinen, zu überwältigend. Du musst jedoch keine Angst vor der Trauer oder vor der Wut haben, die zum Vorschein kommen wird. All diese Gefühle gehören zu dir, sind deine Schätze und ein Teil deiner Lebendigkeit.

Dieses Buch wird dir helfen, den Weg bis zum Ende zu gehen, die Wandlung zu vollziehen und wie ein wunderschöner Schmetterling davonzufliegen. Du brauchst nicht im Kokon steckenzubleiben. Ich lade dich ein, auch deinen Schmerz als eine Einladung zu sehen, den Weg zur Selbstliebe zu beschreiten. Du bist nicht allein, wir gehen gemeinsam auf die Reise.

Was wir durch Selbstliebe lernen können

Um das Gefühl zu entwickeln, dass es sich lohnt, den Weg der Selbstliebe zu gehen, habe ich hier eine schöne Überraschung für dich. Zusammen mit den Teilnehmern meines Onlinekurses zur Stärkung der Selbstliebe ist ein wundervolles Gedicht entstanden. Nach dem Vorbild von Charlie Chaplins Gedicht »Als ich mich selbst zu lieben

begann« haben wir neue Strophen kreiert. Viele haben mitgemacht und mir ihre Texte gesendet. Lies diese Zeilen zur Selbstliebe und lasse dich inspirieren und motivieren.

Als ich mich selbst zu lieben begann

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
wurde die Welt für mich bunter, schöner und lebendiger.
Ich begann, die Herausforderungen und Menschen mit einer
starken inneren Kraft zu umarmen.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
entdeckte ich meine eigenen Bedürfnisse und gab ihnen endlich Raum.
Wie von selbst entfalteten sich meine seit langem schlafenden
Talente und Fähigkeiten.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
gab ich meinem inneren Drang, mich zu öffnen und sichtbar
zu werden, Ausdruck.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
ließ ich es zu, wieder das zu lieben, was mir wirklich wichtig ist,
und mich nicht mehr davon abbringen zu lassen.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
fingen Situationen an, sich magisch zu fügen und mit mir
zusammenzuarbeiten statt gegen mich.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
fühlte ich mich mit allem, was ist, verbunden, und das Gefühl,
nicht dazuzugehören, verschwand.*

Als ich mich selbst zu lieben begann,
wollte ich meine Liebe, Zuversicht und Kraft mit anderen Menschen teilen,
damit auch sie zuversichtlich sein können.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
achtete ich auf meine Bedürfnisse,
ging ich weg von dem, was mir nicht guttat,
und riskierte das Nichtwissen von dem, was kommt.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
vergab ich mir, gedacht zu haben, ich sei nicht liebenswert,
alles auf mich zu beziehen und
ständig Verständnis für andere zu haben.
Ich reflektierte mehr und fragte, was denn für mich stimmt.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
lernte ich, dem Gedankenkarussell weniger Aufmerksamkeit zu geben
und dem Vertrauen mehr zu vertrauen,
lernte ich, den Sprung zu wagen, und habe verstanden,
dass es ein Größeres gibt,
dass es um Mitgefühl und um die Liebe geht.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
war ich weniger hart zu mir und zu anderen,
konnte mich zentrieren und gab der Angst keine Macht,
denn es ging um mein Leben.
Ich wurde mutiger und kämpfte.
Zum Schluss lernte ich, loszulassen und zu vergeben.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
fing ich an, achtsamer zu werden, und grenzte mich besser ab.
Ich stand zu mir und meinen Entscheidungen,
auch nahm ich Hilfe in Anspruch.

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
lernte ich, dass auch Nichtstun eine Qualität ist,
und habe erkannt, dass Leistungsdenken den Eigenwert nicht stark macht,
sondern die liebevolle Selbstannahme, so wie ich bin.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
fing ich an, mich weniger abzulenken,
stattdessen malte ich wieder und tat Dinge, die ich längst vergessen hatte,
weil ich ihnen keine Aufmerksamkeit geschenkt hatte.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich auch anderen besser Liebe schenken,
nicht weil ich es musste oder ich mich zum Helfen verpflichtet fühlte,
sondern weil ich durch meine Selbstliebe eine große innere Kraft bekam,
die es mir ermöglichte, die Liebe, die ich für mich empfand,
durch das Weitergeben sogar noch zu vervielfältigen.
Heute weiß ich, das nennt man Nächstenliebe.*

Selbstliebe-Test

Der Selbstliebe-Test besteht aus zwei Teilen. Zunächst schauen wir, in welchen Bereichen dein Selbstwertgefühl angegriffen ist, es dir also an Selbstliebe mangelt. Im zweiten Teil geht es darum, wie stark dein Selbstwertgefühl und damit auch deine Selbstliebe ausgeprägt ist.

Teil 1: Wo mangelt es dir an Selbstliebe?

Lies die folgenden Aussagen und mache hinter jeden Satz, den du mit Ja beantworten kannst, ein Häkchen. Am Schluss zählst du zusammen, wie viele Häkchen du gemacht hast.

1. Wenn ich morgens in den Spiegel schaue, habe ich das Gefühl, nicht zufrieden zu sein, besser aussehen zu müssen, nicht gut genug zu sein, so wie ich bin.
2. Manchmal habe ich Angst, mich lächerlich zu machen, wenn ich mich authentisch zeige in Beziehungen.
3. Ich befürchte zu egoistisch zu sein, wenn ich meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle zum Ausdruck bringe.
4. Ich kann schlecht Nein sagen und mich abgrenzen.
5. Im Berufs- und Privatleben fällt es mir schwer, souverän mit Kritik umzugehen.
6. Oftmals habe ich das Gefühl, nicht zu wissen, was ich will im Leben.
7. Ich vergleiche mich oft mit anderen und fühle mich dabei schlecht.
8. Es fällt mir schwer, meine eigenen Bedürfnisse zu spüren.
9. Ich habe das Gefühl, mich in Beziehungen immer anstrengen zu müssen, weil ich nicht ich selbst sein kann.
10. In meinen Freundschaften und Beziehungen opfere ich mich oft auf, habe aber das Gefühl, nicht dasselbe zurückzubekommen.
11. Ich kann mich nicht gut entspannen, weil ich immer das Gefühl habe, etwas leisten zu müssen.
12. Ich kann nicht gut allein sein, brauche immer Menschen um mich herum.
13. Ich fühle mich einfach nicht liebenswert.
14. In Freundschaften und Partnerschaften gehe ich zu viele Kompromisse ein, aus Angst, ganz allein dazustehen.
15. Ich leide oft unter Schuldgefühlen und Unsicherheit.
16. Wenn ich Fehler mache, leide ich stark unter meinem inneren Kritiker, der mir einredet, ich müsste alles perfekt machen.
17. Es fällt mir schwer, anderen zu glauben, wenn sie mich loben, meine Arbeit wertschätzen oder mich attraktiv finden. Ich vermute, dass sie es nicht ernst meinen oder mich nur manipulieren wollen oder mich nicht richtig kennen.

18. Es fällt mir schwer, mich liebevoll um meinen Körper und meine Gesundheit zu kümmern.

_____ Punkte

Auswertung

1 bis 6 Punkte: Wow!

Herzlichen Glückwunsch! Es gibt nur wenige Bereiche in deinem Leben, die mit einem schwachen Selbstwertgefühl verknüpft sind. Schau dir genau an, welche das sind. Wenn du gezielt daran arbeitest, kann dich nichts mehr aufhalten. Dann ruhst du in dir selbst und wirst auf magische Weise ein Leben führen, das deinen Träumen und Wünschen entspricht.

7 bis 12 Punkte: Achtung!

Es gibt einige Elemente in deinem Selbstbild, die auf ein angeknackstes Selbstwertgefühl hinweisen. Schau dir genau an, welche Lebensbereiche davon betroffen sind. Du wärst gut beraten, dein Herz für die Selbstliebe zu öffnen, um mehr Vertrauen in dich und deine Liebenswürdigkeit zu gewinnen. Du zweifelst zu oft an dir. Wenn du dein Selbstwertgefühl gezielt stärkst, wirst du deinen Lebensweg sicherer und zufriedener beschreiten.

13 bis 18 Punkte: SOS!

Du hast sehr viele Punkte in diesem Test bejaht, die klar auf ein negatives Selbstbild hinweisen. Dein Selbstwertgefühl ist stark angegriffen. Wahrscheinlich hast du viel Negatives erlebt und viele Enttäuschungen erfahren müssen. Kopf hoch! Du bist hier genau richtig. Sei mutig und öffne dich für den Gedanken, dass dieses Ergebnis nicht in Stein gemeißelt ist. Du brauchst Unterstützung, um dein negatives Selbstbild ins Positive zu verwandeln und um deinen inneren Kritiker zu besänftigen.

