



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Einleitung

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke



Einleitung: Willkommen in Deinem Herzen!

Wie Du am meisten aus diesem Coaching-Programm lernst und was Du dafür brauchst

Zunächst möchte ich Dir gratulieren, dass Du die Bereitschaft mitbringst, in Deine persönliche Entwicklung Zeit, Geld und Liebe zu investieren. Das ist großartig!

Das Selbstbewusstsein lässt sich nicht über Nacht anknipsen, wenn Du Jahrzehnte lang etwas anderes gelebt hast. Doch mit Deiner Bereitschaft, Dich mindestens 3 Monate damit zu beschäftigen, erhöhst Du Deine innere Wirksamkeit. Denn es braucht auch Geduld, Ausdauer und den Willen, Dein Leben nun liebevoll zu leben.

Wie viel Zeit wirst Du in Dich investieren? Du brauchst mindestens 1 Stunde pro Woche, um meine Videos, MP3-Downloads und Übungen zu sehen oder zu hören. Dann wäre es gut, wenn Du dich mindestens eine weitere Stunde selbständig mit den Übungen beschäftigst und manches in den Alltag umsetzt. Auch 1 Stunde Austausch pro Woche mit dem Buddy lege ich Dir ans Herz. So dass Du mit 3-4 Stunden Zeit Investition pro Woche rechnen kannst. Trage Dir die Zeit in Deinen Kalender ein. Sei verbindlich mit Dir selbst.

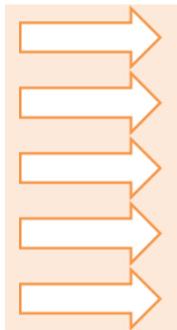
Perfektionismus & Ängste. Auch bei der inneren Transformationsarbeit mit den Themen „Selbstliebe“ und „Selbstwert“ kann Dir Dein innerer Kritiker Druck machen, dass Du alles „richtig“ machen sollst. Lass Dich nicht so sehr von ihm beeinflussen. Im Kurs gehen wir noch tiefer darauf ein. Du musst nichts perfekt machen. Deine Bereitschaft reicht, Dich auf das Programm einzulassen.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Einleitung

Umsetzung der Übungen. Bitte vergleiche Dich nicht mit anderen Teilnehmern im Kurs. Jeder Mensch folgt seinem eigenen Lebensweg und im eigenen Tempo. Deine innere Stimme weiß, wann Du reif bist für bestimmte Einsichten, Erkenntnisse und Durchbrüche. Vertraue auf Deine innere Führung und lasse sich alles von allein entfalten. Du trägst Deinen Teil dazu bei, indem Du aktiv am Programm teilnimmst.

Was du für das Programm brauchst:



- Internet & Telefon
- Einen Drucker zum Ausdrucken der Materialien
- Lautsprecher zum Anhören der Videos und MP3s
- Einen Ordner, wo alle Ausdrücke hineinkommen
- Humor, Geduld, Neugier und Offenheit

Deine Bereitschaft:

„Ich bin es mir wert, mich um mich selbst zu kümmern!
Ich gehe für meine Herzenswünsche meinen eigenen Weg!
Ich gebe mir selbst die Erlaubnis, meine Ziele zu realisieren!
Ich erlaube mir, groß zu träumen und meine Selbstliebe erblühen zu lassen!“

Triff eine Vereinbarung mit Dir selbst, das Coaching-Programm zu Ende zu bringen.

Ich _____ verabrede mit mir selbst, das Programm

„Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe“ vollständig zu durchlaufen und alle Übungen nach meinen Möglichkeiten zu absolvieren. Ich bin bereit, alles zu tun, um mein Ziel

in Bezug auf mein Selbstwertgefühl und meine Selbstliebe zu erreichen.

Ort, Datum

Unterschrift



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,



Selbstliebe ist ein großes Wort. Sie ist der geheime Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Und genau darum geht es in diesem Programm.

Mit Hilfe der hier zur Verfügung gestellten Videos, Tests, meditativen Texten und konkreten Praxisübungen erhältst Du *Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe* für ein gesundes Selbstwertgefühl.

Ich spreche Dich hier mit „Du“ an, weil diese Reise sehr persönlich wird. Unser Programm bringt Dich in Berührung mit tieferen Schichten Deines Bewusstseins. Schritt für Schritt kannst Du in Deinem eigenen Tempo zu mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen wachsen. Wenn Du

dieses Programm jetzt begonnen hast, ist es Zeit für Dich, zu Dir nach Hause zurückzukehren: in Dein Herz. Tief in Deinem Seelenbewusstsein ist die reine, bedingungslose Liebe gespeichert, egal wie sich Dein bisheriger Lebensweg gestaltet hat. Dieses Programm unterstützt Dich dabei, die Entscheidung, Dich selbst zu lieben, aktiv umzusetzen. Es möchte Dich an die Schönheit Deiner Seele erinnern und auf Deiner Lebensreise ein Stück begleiten.

Jeder Mensch sehnt sich nach Liebe. Diese Sehnsucht treibt uns im Leben an. Wir sehnen uns danach, zu lieben und geliebt zu werden. Auf der Suche nach Liebe gehen wir oft Kompromisse ein, die uns nicht gut tun. Bleibt unser Wunsch unerfüllt, fühlen wir uns meist traurig, deprimiert, einsam und verlassen. Oft bemessen wir unseren eigenen Wert danach, wie andere uns behandeln oder wie leistungsfähig wir sind. Genau diese Abhängigkeit führt häufig dazu, dass Menschen sich selbst nicht wertschätzen. Die Verletzungen aus der Vergangenheit bleiben wie ein Echo in unserem Gedächtnis erhalten. Die verzerrte Wahrnehmung des eigenen Ichs zu überwinden, bedeutet endlich aus einer Hypnose der Wertlosigkeit aufzuwachen. Du öffnest Dich dabei einer höheren Wahrnehmung Deines Selbst: dass Du bedingungslose Liebe bereits bist. Du hast es nur vergessen.

Mit Hilfe der Anleitungen in diesem Programm kannst Du Dich unabhängiger von der Bestätigung Deines Umfelds machen. Die gute Nachricht ist, Du kannst Dich einfach dafür entscheiden, Dich selbst vollkommen anzunehmen, zu lieben, wertzuschätzen und Dich wichtig zu nehmen. Wenn Du die Liebe in Dir selbst gefunden hast, ist ein Leben in Freude, Schönheit und Freiheit möglich. Es gibt keinen Grund mehr, Dich selbst zu verurteilen, zu bestrafen oder zu kritisieren. Dies sind Muster, die aus der Kindheit kommen. Du hast es in Deiner Hand, sie einfach loszulassen!

Du allein entscheidest, ob Du diesen Weg gehen möchtest. Niemand kann Dich davon abhalten. Egal wie Deine Vergangenheit gewesen sein mag, Deine Zukunft kannst Du selbst gestalten. Verletzungen gehören zu unserem Weg dazu, doch sie dürfen uns nicht dabei



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Einleitung

behindern, ein erfülltes Leben zu leben. Sie sind vielmehr ein Aufruf zum Wachsen, eine Gelegenheit an Stärke zu gewinnen, und an innerer Autonomie.

Wenn Du Dir das Geschenk der Selbstliebe überreichst, wirst Du in einem neuen Licht erblühen. Selbstliebe ist wie eine kleine Pflanze, die Du zunächst mit viel Aufmerksamkeit hegen und pflegen musst. Sie braucht Wasser und auch Deine Tränen, sie braucht Aufmerksamkeit, Luft zum Atmen und Raum zum Leben. Wenn diese Pflanze ein starker Baum geworden ist, dann nährt er Dich und versorgt Dich mit seinen Früchten.

Das sind:

- Selbstvertrauen,
- Würde,
- innere Stärke,
- Selbstfürsorge,
- Entscheidungskraft,
- Lebendigkeit und
- seelisches Wachstum.

Mein eigener Zugang zu diesem Thema:



Auf meinem eigenen Weg, am Beginn meiner Selbsterfahrung durch therapeutische Gruppen, stand zunächst auch die Frage nach meiner eigenen Liebeshwürdigkeit. Ich fühlte mich nicht liebenswert und hatte Angst vor Verlusten und Ablehnung. Durch die Scheidung meiner Eltern als ich noch sehr klein war, verlor ich meinen Vater und damit einen Menschen, den ich sehr liebte und brauchte. Diese tiefe Wunde, dieser tiefe Verlust prägte meine erste Lebenshälfte. Aus den Umständen meiner Kindheit zog ich falsche Schlüsse. Ich bildete mir ein, nicht liebenswert zu sein und hatte Angst vor dem Alleinsein. Im Laufe meiner vielfältigen Erfahrungen mit Menschen erkannte ich schließlich, dass meine Ängste Illusionen waren und dass fast alle Menschen dieselben Ängste und Prägungen haben.

Ich konnte diese falschen Überzeugungen loslassen und durch neue, liebevolle Strukturen in mir ersetzen. Heute lebe ich glücklich verheiratet mit meinem Mann Arno und entdecke jeden Tag aufs Neue, was mir Freude bereitet und was meine Seele zum Klingen bringt. Das Schreiben von Büchern und das Malen von Bildern gehören für mich dazu, wie das Atmen. Und so hoffe ich, dass dieses Programm auch zu einem hilfreichen Begleiter für Deinen Lebensalltag wird und freue mich auf Dein Feedback.

Der Anfang einer Reise beginnt mit dem ersten Schritt

Auf dem Weg zu mehr Selbstliebe begegnet uns meist ein Zustand von Unzufriedenheit, und wir sehen uns konfrontiert mit Verletzungen aus der Vergangenheit. Wenn Du einige der folgenden Aussagen für Dich bestätigen kannst, wird dieses Buch für Dich eine Hilfe sein.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Einleitung

Bestandsanalyse. Wie steht es um Deinen Selbstwert?

Bitte kreuze alle Punkte an, denen Du zustimmen kannst.

<input type="radio"/>	1. Ich fühle mich unzufrieden mit meinem Leben.
<input type="radio"/>	2. Ich fühle mich unvollkommen.
<input type="radio"/>	3. Ich habe Angst, nicht liebenswert zu sein.
<input type="radio"/>	4. Ich habe Angst vor Ablehnung.
<input type="radio"/>	5. Ich fühle mich nicht attraktiv.
<input type="radio"/>	6. Mein Körper erfüllt meine Erwartungen und Wünsche nicht.
<input type="radio"/>	7. Menschen haben mich in der Vergangenheit oft enttäuscht. Meist begleiten mich danach Schuldgefühle und ich frage mich, was ich falsch gemacht habe.
<input type="radio"/>	8. Oftmals vergleiche ich mich mit anderen und fühle mich dadurch unter Druck oder minderwertig.
<input type="radio"/>	9. Ich habe Schwierigkeiten, Nein zu sagen
<input type="radio"/>	10. Ich habe Angst, Fehler zu machen / zu versagen.
<input type="radio"/>	11. Ich befürchte, nicht gut genug zu sein.
<input type="radio"/>	12. Ich möchte durch Leistung, Perfektion und gutes Aussehen Anerkennung von meinem Umfeld.
<input type="radio"/>	13. Ich habe Angst, was andere Menschen über mich denken.
<input type="radio"/>	14. Meine geputzte Wohnung ist mir wichtiger als meine körperliche Verfassung. (Was sollen denn die Nachbarn oder ein Besuch über uns denken?)
<input type="radio"/>	15. Meine Familie, Kinder, Partner & Eltern sind wichtiger als ich.
<input type="radio"/>	16. Ich habe kaum noch Zugang zu meinen eigenen Bedürfnissen.
<input type="radio"/>	17. Ich bin immer für andere da.
<input type="radio"/>	18. Ich weiß nicht genau, was ich im Leben will.
<input type="radio"/>	19. Ich habe Angst, für meine Arbeit angemessene Honorare zu verlangen.
<input type="radio"/>	20. Ich reagiere verunsichert auf Kritik oder brauche sehr viel Lob.

_____ Punkte (bitte trage hier Deine Gesamtpunktzahl ein)

Je höher Deine Punktzahl ist, umso sicherer ist es, dass Du dieses Coaching-Programm brauchen kannst, um Dein Selbstwertgefühl zu verbessern!



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Einleitung

Wie Du mit negativen Gefühlen umgehen kannst, die bei dieser Selbstanalyse aufkommen können:

Wenn Du Dich in diesen kurzen Schilderungen wiedererkannt hast, kann das zunächst lähmende und schwere Gefühle in Dir auslösen. Es soll jedoch nur eine Bestandsaufnahme sein. Stelle Dir einfach vor, dass dies nur Programme wie in einem Computer sind, die einmal in Deinem Nervensystem eingespeist wurden. Es sind nur Muster. Dies ist niemals die Wahrheit! Es ist der verzerrte Ausdruck dessen, was Dich in der Vergangenheit verletzt hat.

Der Witz an der Sache liegt darin, dass wir alle diese und ähnliche Prägungen in uns tragen. Was wäre, wenn es in Dir noch eine andere Instanz gäbe, die Dir die Wahrheit über Dein wirkliches Wesen verraten könnte? Stelle Dir einmal vor, wie es ist, Kontakt zu diesem weisen Anteil in Dir zu haben. Deine Seele hat die Gesamtübersicht über Dein Leben. Vielleicht gibt es tief in Dir eine noch ganz andere Wahrheit, eine Möglichkeit, ein zufriedenes Leben zu leben. Im Verlauf der nächsten Wochen und Monate wirst Du Dich tiefer und tiefer mit der Stimme Deiner Seele verbinden und mit der Liebe, die in Dir selbst schlummert.

Selbsteinschätzung: Wo stehst Du zu Beginn des Coaching-Programms mit Deiner Selbstliebe? Kreuze auf einer Skala von 1 bis 10 an, wo Du Dich selbst einschätzt.

Schwach
stark

1 *2* *3* *4* *5* *6* *7* *8* *9* *10*

Lebensbereiche und der Selbstwert

Wie sieht Dein Selbstwert in verschiedenen Lebensbereichen aus?
(bitte vergib eine Punktzahl von 1 bis 10)

	Beziehung & Partnerschaft		Spiritualität, Glaube, Religion
	Berufsleben		Kinder und Familie
	Körper und Gesundheit		im Umgang mit Kollegen
	Dein Aussehen		Chef / Ämter / Behörden
	Kreativität & Gaben		Lernen, Studium, Fortbildung
	Geld		Sport
	Freundschaft		Liebesleben



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Einleitung

Vielen Dank für Deine Offenheit und Dein Vertrauen!

Atme nun 10 Mal tief ein und aus und versuche,
eventuell aufsteigende Emotionen durch das
offene Atmen frei durch Dich hindurchfließen zu lassen!



Lege eine gute Musik ein, die Leichtigkeit, Liebe und Zuversicht vermittelt.

Im Online-Kursbereich findest Du eine Reihe von Empfehlungen und Links zu Youtube-Videos von mir.

Danke!