



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 1

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke

Schlüssel Nr.1

Bedingungslose Selbstakzeptanz



Dieses erste Tor zur Selbstliebe ist das Wichtigste. Den Schlüssel dazu kannst Du Dir selbst schenken. Du bist es Wert! In dem Moment, wo Du Deine Liebenswürdigkeit bejahst, ohne Bedingungen, wird ein enormes Kraftpotential in Dir frei.

Besonders empfindsame Menschen sehen sich von frühester Kindheit an damit konfrontiert, dass sie anders sind. Oft genug schlussfolgern sie daraus, dass sie deshalb nicht in Ordnung seien, dass etwas mit ihnen nicht stimme. In den meisten Biografien folgen dann viele Jahre, in denen sich Sensitive an die Erwartungen aus ihrem Umfeld anpassen wollen. Da dies nie ganz gelingen kann, scheitern sie regelmäßig an diesem Anspruch.

Die bedingungslose Selbstakzeptanz holt Dich raus aus dem Spiel des sich Ändern-Wollens. Wenn Du Dich selbst bedingungslos annehmen kannst, kommst Du innerlich zur Ruhe. Auf

diesem Boden kann die Selbstliebe wachsen. Du brauchst niemandem zu beweisen, dass Du gut bist, dass Du richtig bist. Stattdessen fängst Du einfach an zu SEIN.

Du kannst einfach damit beginnen, Dich selbst, Deine Gedanken, Deine Gefühle und Deine Taten nicht mehr zu bewerten. Beobachte Dich selbst wertfrei, wie ein Vogel, der über einer Landschaft schwebt. Erlaube Dir, zu lernen und Fehler zu machen. Erlaube Dir, unvollkommen zu sein und darin Deine Vollkommenheit zu entdecken. Nimm die Masken ab, die Dich zu einem Schauspieler haben werden lassen, sei authentisch, sei Du selbst. Dein Selbst ist viel größer, als Du ahnst. Es kann sich nur durch Akzeptanz entfalten. Vertraue Dir voll und ganz.

Auch Dein Körper ist es wert, bedingungslos geliebt zu werden. Wie oft versuchen wir, unseren Körper zu verändern? Wie oft bemängeln wir unser Aussehen, unser Gewicht, unsere Gesundheit? Schenke jeder Zelle Deines Körpers Deine ganze Aufmerksamkeit und



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 1

Deine bedingungslose Liebe. Es ist völlig gleichgültig, wieviel Du wiegst, wie Deine Haare gerade aussehen oder welche Kleidung Du trägst.

Höre auf, Dich selbst zu belügen, wenn Du Dir einredest, erst mit ein paar Kilogramm weniger Gewicht wäre Dein Leben perfekt. Der innere Kritiker in Dir wird immer wieder Punkte finden, die nicht in Ordnung sind, und der Körper ist oft die Leinwand für Selbstkritik und Selbstverurteilung. Das hat Dein Körper nicht verdient! Zu jedem Zeitpunkt tut er sein Bestes, um Dir zu dienen und Dein Leben zu erhalten. Je mehr Du die Signale Deines Körpers verstehst und auf sie Rücksicht nimmst, umso näher wirst Du Dich Deiner Wahrheit fühlen und Deinen Bedürfnissen Ausdruck verleihen.

Selbstakzeptanz ist der erste Schlüssel zur Selbstliebe!



Affirmationen

*Ich liebe und akzeptiere mich bedingungslos so, wie ich bin.
Ich nehme mein Leben dankbar an.*

Ich weiß, dass ich nichts leisten muss, um glücklich zu sein.

Ich erlaube mir, mein Leben zu genießen.

Ich liebe und achte meinen Körper.

Ich weiß, dass ich vom Leben gewollt bin.

Ich akzeptiere meine Vergangenheit und lerne daraus.

*Ich entscheide mich dafür, meine wahre Größe zu leben.
Ich umarme das Leben.*



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 1

Geschichte

Wie eine große Seele in einem kleinen Körper erwachte

Es war einmal ein Junge, der in einem kleinen Körper geboren wurde. Dieser Körper war nicht nur klein, er wies starke Fehlbildungen auf. Ihm fehlten vollständig beide Beine und Arme, stattdessen hatte er einen kleinen Fuß und eine kleine Hand direkt am Rumpf gebildet. Dieser Junge wurde in einer Familie geboren, die sich ein Kind wünschten und wo die Eltern sich liebten. Nach dem ersten Schock nahmen sie das Kind so an, wie es war und liebten es von ganzem Herzen. Der kleine Junge wurde älter und irgendwann begriff er, dass er anders war als die anderen. Da sein Kopf und sein Verstand voll funktionsfähig waren, erkannte er seine Behinderung. Er konnte nicht wie die anderen Kinder laufen, springen und auf Bäume klettern. Er konnte andere Menschen nicht umarmen. Mit dem Eintritt in das Schulalter wurde seine Behinderung immer deutlicher.

Es war ihm unmöglich, wie andere Kinder die Schule zu besuchen und Hausaufgaben zu schreiben oder seinen Schulranzen zu tragen. Er war immer auf Hilfe angewiesen. Da seine Eltern sehr religiös waren, begann er als kleines Kind, nachts im Bett zu beten. Er betete zu Gott, dass er ihm Arme und Beine schenken würde. Es gab nichts, was er sich sehnlicher wünschte. Irgendwann erlebte er eine sehr tiefe Verzweiflung und eine Art Depression, weil sich sein sehnlichster Wunsch nicht erfüllte. Dieser kleine Junge ging durch die dunkle Nacht der Seele, er fühlte sich von Gott verlassen und enttäuscht. Doch nach einigen Jahren erwachte in ihm ein neuer Glaube. Er erkannte, dass er vom Leben genau so gewollt war, wie er ist. Er akzeptierte das schier Unmögliche: seine Behinderung. Von diesem Tag an begann er, Dinge auszuprobieren. Er fuhr Skateboard, verbrachte viel Zeit in der Natur und probierte andere Sportarten aus, sowie auch eine Fortbewegung ohne Rollstuhl. Er erlaubte sich, Freude in seinem Leben zu genießen und neue Herausforderungen anzunehmen, auch wenn sie unmöglich erschienen. So gewann er Stück für Stück sein Selbstvertrauen und Gottvertrauen.

Heute ist dieser Junge ein erwachsener Mann, der vor tausenden Menschen spricht. Er hält Vorträge an Schulen, in Gemeindezentren, ja sogar in Gefängnissen. Er macht den Menschen Mut, ihr eigenes Leben in die Hand zu nehmen, egal welche Schwierigkeiten sie erlebt haben. Er bestärkt seine Zuhörer in ihrem Wert, indem er seine eigene Liebenswürdigkeit erkannt hat. Er spielt Golf, geht surfen im Ozean, er hat sogar studiert und Bücher geschrieben. Sein größter Traum war die Gründung einer eigenen Familie. Als Kind konnte er sich nicht vorstellen, dass ihn jemals eine Frau lieben könnte. Heute ist er glücklich verheiratet mit einer Frau, die nicht behindert ist. Sie haben gemeinsam mehrere, eigene Kinder. Seine Liebe und seine Begeisterung haben sehr vielen Menschen geholfen, ihren eigenen Wert und ihre Einzigartigkeit zu erkennen. Sein Name ist Nick Vujicic.

Sieh Dir seine Videos auf Youtube an. https://youtu.be/1bGqTf_jHSE

Auf Facebook: <https://www.fbvideo.com/videos/997319897101988>

Oder auf seiner Webseite: <https://www.lifewithoutlimbs.org/media/videos/>



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 1

Impulsfragen zur Geschichte

Wie fühlst Du Dich, nachdem Du die Geschichte gelesen und ein Video von Nick angeschaut hast?

Wodurch fühlst Du Dich in Deinem Leben behindert und benachteiligt?

Wem gibst Du dafür die Schuld?

Wie geht es Dir damit, die Verantwortung dafür an andere abzugeben? (an Deine Eltern, an das Schicksal, die Gesellschaft, Gott?)

Wie verhinderst Du Dein eigenes Glücklichein, wenn Du Dir selbst Dinge versagst, von denen Du denkst, dass sie für Dich unmöglich sind?



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 1

Was glaubst Du, musst Du erreichen, um zufrieden sein zu können mit Dir und Deinem Leben?

Wie gehst Du mit Rückschlägen und Niederlagen um?

Was würde sich in Deinem Leben verändern, wenn Du nun anfangen würdest, wie Nick, Dein Leben einfach zu genießen?

Wie kannst Du Frieden mit Deinem Weg und Deinem Schicksal finden?

Was würde geschehen, wenn Du Dich selbst einfach bedingungslos annehmen würdest?

Welches besondere Geschenk kannst Du anderen geben, gerade weil Du bestimmte Erfahrungen gemacht hast, die Dich zu dem Menschen haben werden lassen, der Du heute bist?



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 1

Visionsübung:

Wie würde Dein Leben aussehen, wenn Du Dich selbst von Herzen annehmen würdest?

Stelle Dir vor, wie dein Leben aussehen würde, wenn Du Dich selbst vollkommen annehmen, lieben und akzeptieren könntest.



Kleiner Tipp:

Schließe Deine Augen und lasse über dein Gesicht ein Lächeln erstrahlen. Sei ein Smiley und schaue, wie sich das auf Dein Gefühl und Deine Gedanken auswirkt!



Wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du morgens in den Spiegel schaust und Du Dich selbst bedingungslos annehmen würdest?



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 1

Wie würdest Du mit anderen Menschen reden, wenn Du Dich selbst bedingungslos annehmen würdest? (Freunde, Kollegen, Verwandte, Chef, Partner, Kinder)

Wie würde Dein idealer Berufsalltag aussehen, wenn Du Du selbst sein könntest?



Wie würdest Du mit Schmerzen in Deinem Körper umgehen, wenn Du Dich selbst bedingungslos annehmen würdest?

Wäre es Dir wichtig, was andere über Dich denken, wenn Du Dich selbst bedingungslos annehmen würdest?



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 1

Wofür könntest Du dich begeistern, wenn Du Dich selbst bedingungslos annehmen würdest?

Was würde Deine Lebensfreude drastisch erhöhen, wenn Du Dich selbst bedingungslos annehmen würdest?

Wie würdest Du über Dich selbst und Deine Vergangenheit denken, wenn Du Dich vollkommen akzeptieren würdest?

Was könntest Du Dir selbst verzeihen?



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 1

Was würdest Du aus „Fehlern“ in der Vergangenheit lernen, wenn du keine Energie mehr verschwenden würdest, um Dich selbst dafür nieder zumachen / zu verurteilen? Wenn Du einfach sagen könntest: Ja, das war ein Fehler / eine Erfahrung / eine Lektion... Was könntest Du mit einem liebevollen Blick sagen? Was hast Du daraus gelernt?



Welche größere Vision würdest Du in Deinem Leben anstreben?

Wie würdest Du Deine Liebe anderen zeigen?

Nimm Dir einen Moment Zeit, um über diese Fragen nachzudenken und schreibe sie hier auf. Alternativ kannst Du auch ein Bild von Dir malen oder eine Collage kleben.



Notizen





Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 1

Meditative Übungen

1.) Sei ein Buddha: Das innere Lächeln

Suche Dir einen bequemen Ort, an dem Du sitzen oder liegen kannst. Schließe Deine Augen und konzentriere Dich ganz auf Deinen Körper. Lass Deine Gedanken ziehen wie Wolken am Himmel. Beobachte Deinen Atem, wie er in Dich hinein- und ausströmt. Beginne, mit Deinem Mund ein Lächeln zu formen. Lächle so, wie es Dir angenehm ist. Lenke Deine Aufmerksamkeit nun zu Deinem physischen Herzen. Lächle zu Deinem Herz und sende liebevolle, positive Aufmerksamkeit zu diesem wichtigen Organ. Verweile eine Zeit lang bei Deinem Herzen und wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Lungen. Schicke Dein Lächeln in Deine Lungen hinein und atme tief ein und aus. Nach einer kurzen Weile richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine Wirbelsäule, lächle in Deine Wirbelsäule und in Deinen Rücken hinein, lass sich dieses Lächeln in der ganzen Muskulatur und im Nervengewebe ausdehnen.

Mache dir bewusst, dass dieses Lächeln Deine inneren Organe mit einer Frequenz versorgt, die Deine Zellen in Harmonie und Selbstheilung versetzt. Die liebevolle Aufmerksamkeit für Deine Organe und Deinen gesamten Körper bringt Dich in einen Zustand der inneren Ruhe, der Entspannung und der Zufriedenheit. Lenke Deine Aufmerksamkeit nun auf Deinen Magen. Der Magen reagiert bei vielen Menschen sehr empfindlich auf Stress. Lächle nun Deinem Magen zu und lass ihn wissen, dass er sich jetzt entspannen darf. Zur Verstärkung kannst Du bei Bedarf auch Deine Hände auf dieses Organ legen. Richte Deine Aufmerksamkeit nun auf die Leber. Auch die Leber ist ein sehr wichtiges Schlüsselorgan bei der Verarbeitung von emotionalen wie auch Stoffwechselgiften. Lächle zu Deiner Leber und bedanke Dich innerlich dafür, was sie alles so jeden Tag für Dich leistet. Sende liebevolle Gefühle zu Deiner Leber. Richte Deine Aufmerksamkeit nun zu den Nieren. Sie sitzen auf der Hinterseite Deines Körpers über den Hüften am unteren Rücken. Auch die Nieren leisten jeden Tag sehr viel, sie filtern Dein Blut und sie sind auf der geistigen Ebene in Resonanz mit Deinen Beziehungsthemen. Schicke ein Lächeln zu Deinen Nieren und lasse diese liebevolle Energie durch diese Organe fließen. Bedanke Dich in Gedanken für ihr unermüdliches Tun. Richte Deine Aufmerksamkeit nun auf Deinen Darm und auf die Blase, lächle in den Rumpf Deines Körpers und sende auch hier Deine liebevolle Aufmerksamkeit hinein. Beachte auch Deine Fortpflanzungsorgane. Versorge auch sie mit Deinem inneren Lächeln und Deiner liebevollen Aufmerksamkeit.

Wähle noch weitere Organe, die Dir wichtig sind. Das können die Muskeln sein, die Knochen oder auch das Nervensystem, alle Organe, die sich im Kopf befinden oder sogar Deine Haut. Je nachdem, welche Organe besonders viel Liebe brauchen, sende dort bewusst Deine liebevolle Aufmerksamkeit hin. Abschließend kannst Du auch Deinen Körper insgesamt mit einem inneren Lächeln versorgen und Dir immer wieder bewusst machen, wie vollkommen Dein Körper ist, auch wenn er bestimmte Schwächen aufzeigt. Nach dem Du Deinen gesamten Körper mit dem inneren Lächeln erleuchtet hast, stelle Dir vor, dass Du Deine Gesamtpersönlichkeit mit diesem inneren Lächeln beschenkst.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 1

2.) Übung mit dem Spiegel

Diese Übung ist besonders für Menschen geeignet, die Probleme mit ihrer körperlichen Erscheinung haben. Stelle Dich vor einen Spiegel, der möglichst viel von Deinem Körper zeigt, auch wenn es Dir schwerfällt. Suche ganz bewusst nach einer Stelle an Deinem Körper, die Du als positiv empfindest. Meistens suchen wir unbewusst nach Körperstellen, die wir nicht mögen. Genau das sollst Du in diesem Moment vermeiden. Statt sich also über Deine Haare aufzuregen oder über Deine Brüste, konzentriere Dich auf diejenigen Körperstellen, die Du schön findest. Nehmen wir an, Du findest Deine Augen schön oder Deine Zähne. Nimm ganz bewusst jetzt die Schönheit dieses Organs oder dieses Körperteils wahr, verstärke Deine Aufmerksamkeit für das Schöne an Dir.

Wenn Du diese Wertschätzung und die Dankbarkeit für diesen positiven Teil Deines Körpers voll empfindest, suche nach weiteren Körperstellen, die Dir positiv auffallen. So kannst du Schritt für Schritt ganz bewusst jeden Millimeter Deines Körpers betrachten und ihn würdigen. Wenn sich dabei ein gutes Gefühl einstellt, kannst Du auch versuchen, Körperstellen, die Du nicht so gerne magst ebenso mit dieser liebevollen Aufmerksamkeit zu betrachten. Gehe aber nur so weit, wie es Dir in diesem Augenblick gerade möglich ist. Wenn Du nur eine einzige Stelle an Deinem Körper als positiv empfindest, kannst Du einfach an dieser Stelle länger verweilen. Vielleicht ergibt es sich mit der Zeit automatisch, dass Du weitere Körperstellen findest, die Dir doch schön erscheinen.

Oftmals ist unser Blick auf den eigenen Körper getrübt durch Verletzungen aus der Vergangenheit. Das können Sprüche sein von anderen Mitschülern aus der Schule, von Lehrern, von Geschwistern oder sogar den eigenen Eltern. Wir sind es gewohnt, ständig bewertet zu werden. Wir haben gelernt, uns mit anderen zu vergleichen. Dabei haben wir in der Regel oft den Kürzeren gezogen. Wenn Du anfängst, diese alten Verletzungen loszulassen und Dich in einem neuen Licht sehen kannst, wirst Du die Schönheit Deines Körpers erkennen. Mit der Akzeptanz für Deinen Körper wirst Du auch Deine Gesamtpersönlichkeit mehr und mehr akzeptieren und wertschätzen.

Gib Dir jetzt ein heiliges Versprechen, Dich selbst bedingungslos zu akzeptieren!

Warte nicht darauf, dass ein Wunder geschieht. Versuche niemandem zu beweisen, dass Du gut bist! Erlaube Dir selbst, Dich in Deiner derzeitigen Situation, in Deiner Unperfektion usw. anzunehmen.

Drucke Dir die nächste Seite aus und trage Deinen Namen ein. Oder gestalte selbst eine kunstvolle Karte mit Deinem Versprechen an Dich! Viel Freude dabei.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 1



