



# Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 3

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke

## Schlüssel Nr. 3

*Selbstmitgefühl & Selbstzentrierung. Die eigene  
Einzigartigkeit erkennen, Vergleiche loslassen*



Der dritte Schlüssel zur Selbstliebe liegt darin, Deine Einzigartigkeit zu erkennen und wertzuschätzen. Mache Dir bewusst, dass es keinen zweiten Menschen wie Dich auf dieser Welt gibt. Sicher gibt es andere, die Dir ähnlich sind, Seelenverwandte.

Und doch: Du bist einzigartig, ein ganz individuelles Juwel in der Schatzkammer des Universums. Mache Dir bewusst, was Dich einzigartig macht. Deine Stimme, Deine Augen, Deine Fingerabdrücke, Dein ganz persönliches Lebensgefühl.

Was macht es aus, dass Du Du bist? Wie kannst Du das Licht Deiner einzigartigen Seele im Alltag zum Leuchten bringen und andere Menschen im Herzen berühren?

Besonders der Ausdruck über die Kunst, über Deine Sprache und Deine Handlungen kann dazu beitragen, diese Individualität für Dich selbst und andere zu offenbaren. Vertraue dabei ganz auf Dein authentisches Selbst. Lasse die konditionierten Stimmen los, die Dir Deine Eltern und die Gesellschaft eingeprägt haben. Fange stattdessen an, eigene Gedanken zu denken, unabhängig und frei.

Wenn Du einmal Deine Einzigartigkeit erkannt hast, wirst Du sehen, dass nur Du selbst bestimmte Dinge in die Welt bringen kannst. Du bist unersetzbar! In diesem Moment kannst Du auch den Drang loslassen, Dich mit anderen zu vergleichen.

Schon von frühester Kindheit an wurden wir darauf trainiert, uns mit anderen zu vergleichen. Dies zeigte sich bei den Schulnoten, dem Entwicklungsstand oder bei der Kleidung. Unsere Eltern verglichen sich ebenfalls mit ihren Nachbarn und Freunden. Welche Frau war hübscher, welcher Mann verdiente mehr Geld? Wer hatte das schönste Haus?



## Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 3

Diese Vergleiche führen nur zu Leid, im besten Falle spornen sie uns zu mehr Leistung an. Aber ist es Leistung, was die Seele wirklich will? Wenn Du das Gefühl loslässt, Dich mit anderen vergleichen zu müssen, erkennst Du, dass Dich auf Deinem Weg niemand überholen kann.

Jeder geht seinen eigenen individuellen Weg. Du gehst Deinen Weg. Besonders wenn das Leben hart war, kann es sein, dass Du das Gefühl hast, viele Ziele und die Erfüllung Deiner Träume liegen noch weit in der Zukunft.

Doch dieser Umstand sollte Dich nicht davon abhalten, weiter an Deinen Zielen und Visionen festzuhalten. Vertraue Dir selbst und finde Frieden in Deinem einzigartigen Selbst!

**Deine Einzigartigkeit anzuerkennen, ist  
der dritte Schlüssel zur Selbstliebe!**

### Affirmationen

Ich nehme meine Einzigartigkeit an.

Ich blicke auf mein eigenes Leben voller Mitgefühl.

Ich vertraue meiner inneren Stimme.

Ich lasse den Drang los, mich mit anderen zu vergleichen.

Ich gehe meinen eigenen Weg,  
auf dem mich niemand überholen kann.

Ich verfolge meine eigenen Ziele.

Ich kenne meinen einzigartigen Wert.

Es gibt etwas, das nur ich tun kann, wofür ich geboren wurde.

Ich habe eine einzigartige Bestimmung in meinem Leben.

Ich folge dem Stern meiner Seele.



## Übung: Vom Vergleichen zum eigenen Zentrum

Schaue Dir das Märchen vom **hässlichen Entlein** an. Im Kurs habe ich Dir dazu zwei Varianten vorgestellt. Ein Video ist mit einer Männerstimme und eines wird von einer Frau gesprochen. In den Videos gibt es nichts zu sehen. Du kannst das Märchen auch mit geschlossenen Augen anhören. Nimm Dir dafür Zeit. Mache es bitte nicht nebenbei.

Während dem Märchen tauchen bestimmte Schlüsselszenen auf und achte bitte darauf, welche davon Dich besonders emotional ansprechen. Beobachte, an welcher Stelle im Märchen Du Dich berührt fühlst.

Notiere Dir am Ende, welche Gedanken und Gefühle Dir durch das Märchen bewusst geworden sind und was das mit Deinem eigenen Leben zu tun hat.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 3

### Mit wem vergleichst Du Dich?

Im nächsten Schritt notiere Dir bitte, mit welchen Menschen Du Dich vergleichst. Denke an Freunde, Verwandte, Nachbarn, Kollegen, Konkurrenten, Stars und Vorbilder. Worum drehen sich Deine Gedanken und Gefühle?

### Beginne mit Vergleichen, die Dich runterziehen:

Name der Person, besondere Eigenschaften	Deine Gedanken: Ich bin ... ich kann ... ich kann nicht ...	Dein Gefühl dazu:

Arbeite dann mit dem Arbeitsblatt: „Von der Selbstverurteilung zur Selbstvergebung“



## Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 3

**Mit wem vergleichst Du Dich, um Dich an Deine Ziele und Sehnsüchte zu erinnern? Wer inspiriert Dich? Wer gehört zu Deiner Seelengruppe, ist Dir ähnlich?**

<b>Name der Person, besondere Eigenschaften</b>	<b>Deine Gedanken: Ich möchte auch... Insgeheim sehne ich mich danach</b>	<b>Dein Gefühl dazu:</b>



## Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 3

### Die Neidkarte

Wenn Du bei der Beschäftigung mit dem Thema Vergleichen und Vorbilder mit dem Gefühl von Neid in Berührung kommst, schaue nicht weg. Frage Dich lieber, was hat diese Person, was Du auch gern hättest / tun würdest und es Dir versagt hast? Welche Sehnsüchte hat diese Person verwirklicht, die Du selbst hast?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Arbeite auch hier mit der Selbstvergebung.**

ICH \_\_\_\_\_ VERGEBE MIR SELBST, MICH MIT \_\_\_\_\_

VERGLEICHEN ZU HABEN UND ERKENNE JETZT MEINE LIEBENSWÜRDIGKEIT AN.

ICH \_\_\_\_\_ VERGEBE MIR, AUF \_\_\_\_\_ NEIDISCH

GEWESEN ZU SEIN UND ERKENNE, DASS ICH DIE KRAFT HABE, MEINE TRÄUME ZU VERWIRKLICHEN.

ICH \_\_\_\_\_ VERGEBE MIR, AUF \_\_\_\_\_ NEIDISCH

GEWESEN ZU SEIN UND WÜNSCHE ALLE MENSCHEN LIEBE, GLÜCK, ERFOLG UND GESUNDHEIT.



## *Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 3*



*Ich erkenne nun, dass ich ...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wenn Du Dich noch weiter mit dem Thema vertiefen möchtest, kannst Du ein eigenes Märchen schreiben oder eine Kurzgeschichte!**



## *Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 3*