



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 9

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke

Schlüssel Nr. 9

Dein Herz öffnen und liebevolle

Beziehungen zulassen



Nimm Deine Verletzlichkeit an. Dein offenes Herz macht Dich ausgesprochen menschlich. Nichts, was Du fühlst, ist falsch. Deine Gefühle sind Teil Deiner menschlichen Erfahrung. Zu weinen, wenn Du traurig bist, macht Dich authentisch. Jemandes Nähe zu suchen, weil Du gerade Trost brauchst, macht Dich liebenswert. Wütend zu sein, wenn jemand Deine Grenzen überschreitet, macht Dich stark. Schmerz zu fühlen, wenn Du jemanden verlierst, zeigt, dass Du ein Herz hast, das trauert. All dies ist Teil unserer Natur.

Dich und Deine Gefühle hinter einer Mauer zu verstecken, ist ein Überlebensmechanismus, den Du vielleicht in der Vergangenheit gebraucht hast, er hilft Dir heute jedoch nicht mehr. Stattdessen zwingt er Dich in ein starres Korsett, das Dir die Luft zum Atmen nimmt. Das Abschneiden Deiner Gefühle macht Dich zu einem Schatten Deines Selbst und bringt Dich weg von Deiner Lebendigkeit. Dich verletzlich und authentisch zu zeigen, gibt anderen Menschen erst die Chance, Dich wirklich so kennenzulernen, wie Du bist. Oft verbinden wir damit Schamgefühle, denn uns wurde beigebracht, unsere Gefühle zu verstecken. Sobald Du die anezogene Hemmung ablegst, Dich wirklich zu zeigen, wirst Du von den Menschen in Deinem Umfeld erst richtig wahrgenommen.

Besonders in intimen Beziehungen und Freundschaften ist es wichtig, die letzten Schleier zwischen Dir und Deinem Gegenüber fallen zu lassen. Wenn Ihr Euch erlaubt, tief in das Herz des anderen zu schauen, ist das Gefühl für die Seele da. Dein Trennungsschmerz kann geheilt werden und Du wirst erfahren, wie es ist, wahrhaftig miteinander verbunden zu sein. Auf dem Weg dahin können alte Verletzungen hochkommen, doch sie sollten Dich nicht davon abhalten, Dich noch tiefer fallen zu lassen.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 9

Hinter all dem Schmerz ist so viel Liebe verborgen, Deine wahre Schönheit, Dein Selbst! Wie eine Zwiebel kannst Du Dich Schicht für Schicht öffnen für die Liebe und die Nähe Deines Partners. Nimm die Liebe an, die Du erhältst, stoße sie nicht weg. Nimm Komplimente an, erlaube anderen, Dich wertzuschätzen.

*Deine Verletzlichkeit zu bejahen,
und Dich wirklich auf Beziehungen einzulassen,
das ist der neunte Schlüssel zur Selbstliebe.*

Affirmationen

Ich nehme meine Verletzlichkeit an.

Meine Verletzlichkeit ist Ausdruck meiner Lebendigkeit.

Ich erlaube mir, meine Gefühle zu fühlen und zu zeigen.

Meine Gefühle sind unschuldig.

*Indem ich meine Gefühle zeige, erlaube ich anderen,
mich wirklich zu kennen.*

Es ist sicher für mich, mich authentisch mitzuteilen.

*Je mehr Nähe ich in einer Beziehung zulasse,
umso tiefer wird die Beziehung.*

*Hinter meinem Schmerz wartet die unendliche Liebe
meiner Seele auf mich.*

Je mehr Liebe ich annehme, umso mehr Liebe kann ich geben.

*Beziehungen unterstützen mich dabei, mich selbst zu entdecken, zu
heilen und mein Herz zu öffnen.*



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 9

Übung 4: Höre Dir die geführte Meditation „Liebevoll Beziehungen in Dein Leben ziehen“ an und notiere Dir hier, in welchen Bereichen Du welche Menschen (mit welchen Qualitäten) Du in Dein Leben einladen möchtest.

Notizen...


