

Entdecke Deine Selbstliebe – und wie Du sie stärken kannst

Gefunden auf [Mindvalley.com](https://www.mindvalley.com/); übersetzt von Taygeta

Kannst du dich an einen Zeitpunkt erinnern, in dem du von dir selbst enttäuscht warst und dich gefragt hast: "Stimmt etwas nicht mit mir? Warum fühle ich mich wie ein Versager?" Und dann hast du vielleicht deine Stirne gerunzelt, und bist tief in den Kaninchenbau eingedrungen:

"Ich mache zu viele Fehler; ich verstehe das einfach nicht richtig. Ich kämpfe oft mit anderen, ich höre nie auf zu jammern, und ich hasse mich für das, was an jenem Tag damals passiert ist, als alles meine Schuld war. Ich habe mich zu oft im Stich gelassen. Wie kann ich mir selbst vertrauen, jemals das Richtige zu tun? Wenn ich über diese Dinge nachdenke, mag ich mich selbst nicht, fühle mich als Verlierer..."

An einer solchen Stelle beginnt das Dilemma der Selbstliebe.

Die meisten Menschen haben die charakteristische Tendenz, mit solchen Gedankengängen mit ihrer Selbstliebe umzugehen: Selbstliebe als Belohnung dafür, endlich die Person geworden zu sein, die man sein möchte. Diese Haltung impliziert aber, dass man die Selbstliebe davon abhängig macht, ob man objektiv "gut" oder "erfolgreich" ist.



Wahre Selbstliebe gibt dir die Kraft und den Mut, jede Schwierigkeit im Leben zu überstehen.

Aristoteles meinte: *"Der Mensch liebt tief im Inneren sein Selbst mehr als seine Liebsten (seine Familie, geliebte Menschen). Aber als kulturelle Wesen können sie zu der Überzeugung gelangen, dass sie ihre Lieblingsmenschen mehr lieben als sich selbst."*

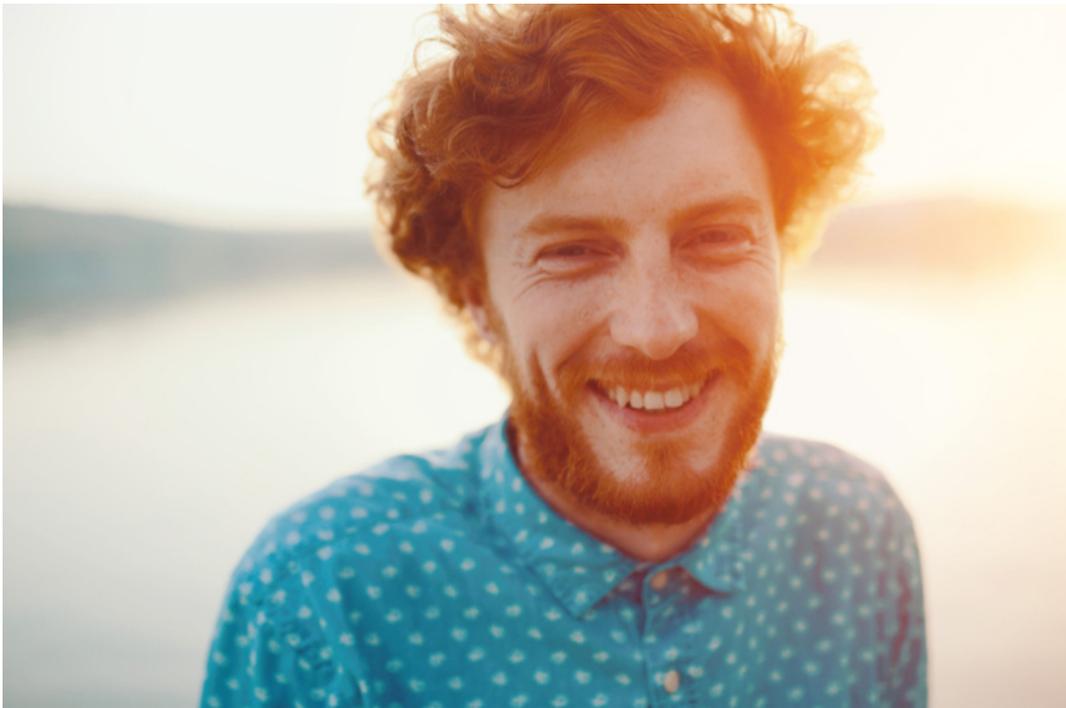
Das würde aber bedeuten, dass man sich bereits liebt...

Und Rumi drückte es so aus: *"Deine Aufgabe ist es nicht, nach Liebe zu suchen, sondern lediglich alle Barrieren in dir selbst zu suchen und zu finden, die du gegen dich selbst errichtet hast."*

In der christlichen Bibel wird uns gesagt, dass Jesus nicht die Selbstliebe befahl – sondern ihr Vorhandensein voraussetzte. Dies wird aus seiner Aufforderung deutlich: “Liebe deinen Nächsten, wie du dich (bereits) selbst liebst”. Das heisst also, dass Jesus davon ausgeht, dass jeder Mensch von Natur aus sich selbst liebt.

Man muss nicht lernen, sich selbst zu lieben – man muss sich nur daran erinnern, die Selbstliebe hervorzubringen und daran zu glauben.

Sich selbst zu lieben ist der Schlüssel zum Glückhsein



Selbstliebe ist selbstbewusst, warm und fürsorglich. Sie ist die vollständige Akzeptanz dessen, wer und was man ist – die Anerkennung und Bestätigung seiner selbst.

Sie ist bedingungslose Unterstützung, Selbstfürsorge und das Mitgefühl, das du dir selbst gibst, und dies drückt sich letztendlich in optimaler Gesundheit, grossem Selbstwertgefühl, Glück, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden aus.

Die Selbstliebe ist also eine grundlegende Notwendigkeit, ein grundlegender positiver Wert, der zu innerem Frieden und zu Glück führt.

Was Selbstliebe nicht ist

Selbstliebe ist nicht das verzweifelte Bedürfnis, besser oder verdienstvoller zu sein als andere. Sie ist nicht egoistisch oder nicht eitel. Sie ist nicht von bestimmten gewünschten Ergebnissen abhängig. Und sie hat nichts mit dem übertriebenen Gefühl von Wichtigkeit zu tun, das aus dem klassischen Narzissmus resultiert.

Was wahre Selbstliebe ist

Selbstliebe ist offen und ehrlich.

Sie ist die ultimative Verpflichtung, sich selbst kennen zu lernen und sich so zu akzeptieren, wie man geschaffen ist. Es bedeutet, das Leben voll und ganz so zu erleben, wie es einem geschieht und ständig nach Wegen zu suchen, um aus diesen Erfahrungen physisch, psychologisch und spirituell zu wachsen.

Wahre Selbstliebe bedeutet, sich selbst bedingungslosen Respekt und Wertschätzung zu geben und anzuerkennen, wie grossartig man ist. Sie erinnert dich daran, dass du es verdienst, dass all deine persönlichen Bedürfnisse abgedeckt werden, während du dich selbst als würdig, wertvoll und glücksverdient betrachtest.

Es ist das gesicherte Wissen, dass du dich immer liebst und dem treu zu bleiben, was du bist – egal, was du tust oder versäumst zu tun, ob richtig oder falsch, und egal, was passiert.

Warum es wichtig ist, sich selbst zu lieben

Es ist einfach nicht gut möglich, sich um andere zu kümmern, wenn man sich nicht zuerst um sich selbst kümmert. Wenn du dich selbst wirklich und bedingungslos liebst, kannst du mit tieferem Mitgefühl für andere durch die Welt gehen, und auch mit einem tiefen Gefühl der Freude und der Wonne im Akt des Gebens.



Die Selbstliebe ist daher dein Fundament und dein Treibstoff. Wenn dieses Fundament nicht vorhanden ist, wird dein ganzes Leben instabil und unsicher sein. Aber wenn du dich selbst wirklich liebst, geht das Leben mit Leichtigkeit voran, und alles fügt sich auf magische Weise an seinen Platz.

Du wirst eine grössere Widerstandskraft haben, um jedes herausfordernde Lebensereignis und alle persönlichen Widrigkeiten zu überstehen. Depressionen, Ängste, Stress und die Besessenheit durch Perfektionsstreben werden angesichts des reinen Optimismus, den die Selbstliebe erzeugt, verschwinden.

Du wirst immer wissen, dass solche Momente vergehen werden und sagen: "Ich bin in Ordnung, weil ich mich in jeder Situation fair behandeln werde."

Sich selbst zu lieben ist eine lebenslange Romanze

Oscar Wilde sagte einmal: "Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze".

Das heisst auch, Selbstliebe ist kein Ziel, sondern eine alltägliche Praxis.

Aber bevor wir zu den täglichen Selbstliebetechiken und -übungen kommen, musst du zunächst Folgendes wissen:

Du bist das Zentrum des Universums [für dich] – Alles beginnt mit dir und endet mit dir. Du wirst in Ewigkeit bei dir selbst sein. Das bedeutet, dass du von einem Ort der Selbstliebe aus operieren willst und nicht von einem Ort des Selbsthasses.

Du trägst am meisten zu dir Sorge – Niemand sonst ist mehr an dir interessiert – an deinem Wohlbefinden, deiner Sicherheit, Gesundheit, deinem Glück und deiner Existenz – als du selbst. Niemand weiss besser als du selbst, was dich glücklich macht oder was dir am meisten weh tut. Es gibt niemanden, der jederzeit bereit ist, dich zu retten, zu unterstützen oder zu trösten. Niemand kann bessere Entscheidungen für dich treffen oder dir eine bessere Stellungnahme dazu abgeben, was du tun solltest – ausser dir selbst. Niemand ist für dein spirituelles Wachstum da – ausser du selbst.

Die Liebe, die du suchst, existiert nicht – ausser in dir – Hier liegt eine der grössten Täuschungen des Menschen. Liebe ist ein Wunsch, ein Verlangen nach dem, was du schon einmal gefühlt oder erlebt hast, verbunden mit der Hoffnung, es wieder zu haben – die ganze Zeit über. Der Wunsch nach Liebe von anderen an sich kann dich nicht glücklich machen. Die Liebe von anderen Menschen kann dich nur glücklich machen, wenn sie etwas Neues hinzufügt oder sich ausdehnt oder zumindest deine eigene Selbstliebe widerspiegelt. Und die Liebe zu anderen kann nur aus der Selbstliebe entstehen: eine Widerspiegelung oder Erweiterung der Liebe, die man für sich selbst empfindet.

Fünf Techniken und Übungen zur Selbstliebe

- • **Höre auf deine innere Stimme** – Der Verstand operiert immer von einem Ort der Dualität aus, also ist es normal, sich unter- oder überlegen zu fühlen. Mache dir bewusst und erkenne, wie du dich mit deinem eigenen Verstand behandelst. Achte auf deine Selbstgespräche und darauf, wie du dich dabei fühlst. Lege alle erniedrigenden Gedanken ab und richte deinen Geist und deine Handlungen auf positive Verhaltensweisen aus.
- , **Kläre deinen Verstand** – Beobachte und verstehe deine gegenwärtigen Überzeugungen und Werte sowie die wahren Beweggründe dahinter (achte darauf, dass du nicht die Überzeugungen und Werte anderer Menschen mit dir herumträgst). Wenn deine Überzeugungen und Werte nicht deinem höchsten Gut dienen, frage dich, warum du an ihnen festhältst.
- **f Investiere viel Zeit in eine gute Eigenpflege** – Pflege dich mit gesunden täglichen Handlungen: gute Ernährung, Bewegung, richtiges Schlafmass, gesunde Intimität und soziale Interaktionen, viel Zeit für Spass, Abenteuer und Entspannung. Wenn du deinen Körper richtig ernährst und pflegst, wirst du optimale Energie und Vitalität haben, die auf deinem Selbstwertgefühl aufbauen. Selbstwertgefühl und Selbstliebe gehen Hand in Hand, und die Teilnahme an Dingen, die du gut kannst, wird die Endorphine erhöhen

und die beste Version von dir selbst hervorbringen.

- „ **Setze Grenzen und schütze dich selbst** – Finde, was gut für dich ist und was nicht, und gewinne die Klarheit, die du brauchst, um zu verstehen, was du in deinem Leben akzeptieren und was du nicht akzeptieren willst. Lasse dich niemals wie einen Fussabtreter behandeln. Bringe die richtigen Menschen in dein Leben, die deine eigene Selbstachtung und dein Ansehen widerspiegeln. Leben und gestalte dein Leben mit Absicht, mit Sinn und mit Zweck.
- ... **Erforsche deine Spiritualität** – Glaube ist die Grundlage für Selbstliebe, egal, an welche Religion oder welches System du glaubst. Wenn du an etwas glaubst, öffnet sich deine Seele für die Schönheit des Vertrauens in dich selbst. Wenn du deine Spiritualität erforschst, wird sie dich auf eine Reise mitnehmen, auf der du Dinge über dich selbst lernen kannst, und diese neuen Gedanken, Gefühle, Leidenschaften und ursprünglichen Emotionen werden dich dazu bringen, dich selbst zu schätzen, weil du authentisch Du selbst bist. Das wird deine Intuition stärken und dir helfen, Entscheidungen aus dem Bauch heraus zu treffen.



Geführte Meditation für die Selbstliebe

Meditieren heisst, sich auf ein lauterer Objekt zu konzentrieren, um friedvoll und ruhig zu werden. Da dein Glück von der Erfahrung des inneren Friedens abhängt, solltest du irgendeine Form von Meditation in dein tägliches Leben integrieren. Reduziere und beseitige allmählich deine negativen, verdrehten Geisteszustände und ersetze sie durch positive, friedvolle Zustände.

Skript zur Selbstliebe-Meditation:

Dies ist das Transkript einer kurzen, einfachen und effektiven Meditation. Du kannst sie schnell mit deiner eigenen Stimme aufnehmen und bei jeder Meditation anhören:

Schliesse deine Augen.

Bringe deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung – atme einfach ein...und aus. Sei dir der Atmung voll bewusst, manipulierte sie nicht – folge ganz einfach deinem Ein- und Ausatmen. Erlaube deinem Geist, sich in deinen Atem zu versetzen.

Bringe dein Bewusstsein in dein Herz.

Wiederhole nun dreimal im Geiste:

Ich liebe mich so, wie ich bin. Ich liebe mich so, wie ich bin. Ich liebe mich so, wie ich bin.

Atme ein und aus. Wiederhole in deinem Geiste dreimal diese Worte (von Og Mandino):

Ich bin das grösste Wunder der Natur. Nie seit Anbeginn der Zeit gab es jemand anderen mit meinem Geist, meinem Herz, meinen Augen, meinen Ohren, meinen Händen, meinem Haar, meinem Mund. Keiner, der früher gelebt hat, keiner, der heute lebt, und keiner, der morgen kommen wird, kann so gehen und sprechen und sich bewegen und denken wie ich. Alle Menschen sind meine Brüder, doch ich bin anders als jeder andere. Ich bin ein einzigartiges Geschöpf.

Ich bin ausserordentlich, und in jeder Ausserordentlichkeit liegt ein Wert; deshalb bin ich wertvoll. Ich bin das Endprodukt von Tausenden von Jahren der Evolution; deshalb bin ich sowohl geistig als auch körperlich besser ausgestattet als alle Kaiser und Weisen, die mir vorausgegangen sind.

Öffne langsam deine Augen.

Wenn du einen bestimmten Aspekt oder eine bestimmte Situation überwinden möchtest, um die Selbstliebe zu beschleunigen, verwende das Mantra: "Auch wenn ich (... *hier deine Problematik einfügen* ...), so liebe und akzeptiere ich mich immer tief und vollständig.

Positive Affirmationen zur Selbstliebe

Affirmationen zur Selbstliebe sind kraftvolle Aussagen, die die Fähigkeit besitzen, deine Überzeugungen zu allem zu ändern. Die grösste Wirkung kannst du erzielen, wenn du sie gleich morgens oder direkt vor dem Schlafengehen laut aussprichst, damit die Worte besser in dein Unterbewusstsein eindringen können.



Schreibe einige der folgenden Affirmationen, die bei dir nachklingen, in ein Notizbuch, in ein Tagebuch oder auf Haftnotizzettel und lasse sie überall zu Hause herumliegen, damit du sie siehst.

Ich bin der Liebe würdig

Ich trage Kraft, Mut und Widerstandsfähigkeit in mir

Ich habe die Fähigkeit, jede Herausforderung zu bewältigen, die das Leben mir bietet

Überfluss und Liebe fließen von und zu mir

Ich bin reine Schönheit

Ich bin von der liebevollen Energie des Universums umfasst

Ich liebe mich selbst über alle Massen

Ich bin des unendlichen und nicht endenden Mitgefühls würdig

Mein Leben ist eine Feier für meine Fähigkeiten und Erfolge

Beim Auftreten von Schwierigkeiten steigt Liebe aus meinem Herzen

In jeder Situation fließt Liebe in mir und durch mich

Mein Körper ist ein schöner Ausdruck meiner Individualität

Ich bin authentisch, wahrhaftig und ausdrucksstark

Die Liebe bringt mir Jugendlichkeit und Energie, und die erneuert mich

Ich ehre und respektiere meine Grenzen und danke für die Fähigkeiten, die ich habe

Mein Leben gründet auf dem Respekt vor mir selbst und anderen

Ich habe Vertrauen in meine Individualität

Ich bin Liebe, Mitgefühl und Empathie

Ich bin genug

Ich bin genau derjenige/diejenige, der/die ich in diesem Moment sein muss.

Ich bin die verkörperte Liebe

Dich selbst zu lieben ist die göttliche Beziehung, die du zu dir selbst aufbaust und die dazu beiträgt, jeden einzelnen Aspekt deines Lebens zu verbessern.

Ein grossartiges Dokument zur Selbstliebe

Abschliessend möchte ich noch die inspirierenden Worte von Charlie Chaplin zur Selbstliebe empfehlen, die er anlässlich seiner Rede zu seinem siebzigsten Geburtstag formuliert hatte.

ALS ICH MICH WIRKLICH SELBST ZU LIEBEN BEGANN ...

... von Charlie Chaplin