



## CHECKLISTE

### STECKE ICH IM ERSTEN IRRTUM ÜBER SELBSTLIEBE?

- Bekomme ich die Selbstliebe bereits seit längerer Zeit einfach nicht hin?
- Erdulde ich ungute Situationen und erkläre es mir selbst mit dem Argument, ich müsste zuerst mehr Selbstliebe lernen, um dann später die Situation verbessern zu können? (beruflich und privat)
- Weisen mich andere auf ein angebliches Selbstwertthema hin?
- Sagen Lebenspartner oder andere Menschen immer wieder einmal entwürdigende oder herablassende Dinge zu mir?
- Empfinde ich mich manchmal in der Position des schwarzen Schafs, das irgendwie keiner haben will oder jeder angreift?
- Läuft es bei der Verteilung von Dingen, Plätzen und Rechten häufig auf Benachteiligung für mich hinaus?
- Glaube ich daran, dass mehr Selbstliebe die Schlüssellösung für viele meiner Probleme ist und setze mich damit selbst unter Druck?



## WORKSHEET

### DAS LEBEN IST EIN ECHO

Soviel Selbstliebe habe ich im Moment (von 0–10):



Welche Person spiegelt mir mit ihrem Verhalten, dass ich mich selbst ablehne?

---

Welche Lebenssituation spiegelt mir gerade, dass ich mich selbst ablehne?

---

Welche selbstschädigenden Handlungen vollziehe ich immer wieder?

---

---

Bei welchen schädlichen Handlungen mir gegenüber lasse ich andere gewähren?

---



## SELFLOVE CHALLENGE

### FINDE 3 LÜGEN ÜBER DICH

Wenn Du unwahre schlechte Dinge über Dich denkst oder hörst, beschädigt dies Deinen Selbstwert mit jedem Gedanken immer mehr. Du wirst Dich mangelhaft fühlen und das auch ausstrahlen. Finde 3 unwahre Behauptungen über Dich und befreie Dich von ihnen.

1. Schreibe 3 negative Behauptungen über Dich auf, zusammen mit der Person, die es behauptet (Vater, Mutter, Partner, Du selbst ...)

(1) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Prüfe nun jede einzelne Behauptung auf ihren Wahrheitsgehalt. Fange mit Aussage (1) an. Frage Dich: *Ist es in jedem Fall eine zu 100% nachweisbar korrekte Aussage, dass ich (1)... bin/tue?*

Ja oder  Nein?

3. Wenn es *nicht* zu 100% korrekt ist, notiere hinter die Aussage das Wort »falsch!« Falls Du schwankst, denke nochmal nach und finde ein Beispiel, in dem es nicht zutrifft. Frage Dich dann nochmal: *Ist es zu 100% korrekt, dass ich ... bin/tue?*

Lass nun zu, dass Du neu darüber denkst:

A) *Es ist eine Lüge über mich, wenn jemand sagt, dass ...*

B) *Die Wahrheit lautet, dass ...*

Schreibe das Neue hier auf, wenn Du magst:

---

---



## WORKSHEET

**Denkst Du auch so?**

### **6 BEDENKEN GUTER MENSCHEN, DIE SELBSTLIEBE VERHINDERN**

#### **Bedenken #1: Die Angst, schlecht zu sein**

*Wenn ich mehr von dem tun würde, was mir guttut, hätten andere mehr Arbeit oder Unannehmlichkeiten. Ich möchte aber niemandem schaden.*

► **Wahrheit:** Auf Dich selbst zu achten fügt niemandem Schaden zu. Es beendet höchstens einen Komfort für andere. Weil sie auf diesen nicht verzichten wollen, vermitteln sie Dir das Gefühl, Du würdest ihnen Schaden zufügen. In Wahrheit endet aber nur ein Vorteil auf Deine Kosten.

► **Weg:** Ersetze das Wort »Schaden« durch das Wort »Achtsamkeit« und sieh alles nochmal an. *Ich schade niemandem. Ich bin nur achtsamer im Umgang mit mir und meinem Leben.* Achtsam sein könnte der andere ja ebenfalls, wenn er das mag. Wenn aber nicht, kannst Du *Deine Achtsamkeit* dennoch leben.

*Hier könnte ich achtsamer mit mir selbst sein:*

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

### **Bedenken #2: Die Angst, verlassen zu werden**

*Wenn ich mehr meinen eigenen Weg gehen würde, könnte der andere mich am Ende verlassen. Ich habe aber Angst, verlassen zu werden.*

► **Wahrheit:** Die Angst, verlassen zu werden, ist immer ein gemeinsames Thema. Beide haben es. Der eine versucht, seine Angst, verlassen zu werden, in den Griff zu bekommen, indem er Konsequenzen androht, falls er verlassen wird. Der andere versucht, seine Angst, verlassen zu werden, durch seine Unterwerfung in den Griff zu bekommen. Wenn Du Stück für Stück Deinen Weg gehst, ohne den anderen zu verlassen, kann er lernen, dass mehr Selbstwert nicht zur Trennung führen muss. Oft steigt damit sogar der gegenseitige Respekt.

► **Weg:** Ersetze das Wort »verlassen« durch das Wort »finden«. *Wen findest Du und wer findet Dich, wenn Du mehr Deinen Weg gehst?*

---

---

---

### **Bedenken #3: Angst vor Strafe**

Mit meinen Mängeln bin ich für andere mehr Belastung als Gewinn. Aber man duldet mich, solange ich mich kleinmache. Würde ich Selbstliebe gewinnen und meine Unterordnung beenden, wäre ich noch mehr eine Belastung und würde die Folgen zu spüren bekommen.

► **Wahrheit:** Eine ständige Selbst-Unterordnung zwingt den anderen in die stressige Rolle eines »Übergeordneten«. Als solcher kann er Dich nur schwer lieben und fühlt sich ebenfalls benutzt. Das macht ihn wütend. Diese Wut verstärkt dann wiederum Dein Gefühl, ein Fehler zu sein.

► **Weg:** Zwingt den anderen nicht in die Rolle eines Übergeordneten, nur weil Du Dich unterordnest. Du hast keine *Mängel*. Wie jeder, so hast auch Du *Eigenschaften*, von denen manche geringer ausgebildet sind und andere höher. Ersetze das Wort »Mängel« durch das Wort »Eigenschaften« und richte Dich immer wieder auf die *hoch entwickelten* aus. Wenn Du magst, notiere Dir 3 Beispiele für gute oder hoch entwickelte Eigenschaften:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

#### **Bedenken #4: Konfrontationsangst**

*Wenn ich mehr mache und sage, was ich denke, werde ich oft am Ende dafür angegriffen und schlecht behandelt. Ich möchte aber keine Konfrontationen erleben.*

► **Wahrheit:** Du hast nicht Angst vor Konfrontationen, sondern vor den *Folgen einer Konfrontation*. Und diese bestehen in den negativen Gefühlen und Bestrafungsaktionen, die man Dich in Deiner Kindheit gelehrt hat.

► **Weg:** Du musst gar nicht in die Konfrontation gehen. Du musst auch kein Kämpfer und Krieger werden. Denke an Mahatma Gandhi und sein Konzept des *gewaltfreien Widerstandes*. Er rief seine Landsleute dazu auf, die Rollen der Unterdrückten nicht mehr aktiv auszufüllen. Sie sollten einfach aufhören, das Spiel weiter mitzumachen. Bald darauf war Indien aus langer Unterdrückung befreit.

Wenn Du aufhörst, etwas (Selbst-)Schädigendes zu praktizieren, ist das kein Angriff. Du bist nicht schlecht, nur weil Du Deine Mitwirkung an einem schlechten Spiel beendest. Womit konkret könntest Du aufhören?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_



### **Bedenken #5: Egoismus**

*Ich möchte ein guter Mensch sein. Zu viel Selbstliebe ist aber egoistisch. Egoisten sind rücksichtslose Menschen, weil sie nur an sich denken. Ich will kein egoistischer, schlechter Mensch sein.*

► **Wahrheit:** Selbstliebe und Egoismus sind grundverschieden. Der Egoist nimmt anderen zum eigenen Vorteil etwas weg. Der Selbstliebende hört einfach nur damit auf, sich von Egoisten etwas wegnehmen zu lassen.

► **Weg:** Woher kommt die Idee, dass irgendein Verhalten von Dir rücksichtslos sein könnte? Welche Personen haben Dich solche Gedanken gelehrt?

---

Prüfe nach: Waren obige Person(en) selbst immer rücksichtsvoll und selbstlos? Falls nicht, welches Recht haben sie dann, Dir vorzuwerfen, Du wärest egoistisch, schlecht oder rücksichtslos?

**TIPP:** Prüfe immer, ob eine Person selbst das vorlebt, was sie von anderen fordert. Falls nicht, sind ihre Anweisungen unbrauchbar und nichts, wonach man sich richten kann.

### **Bedenken #6: Anmaßung**

*Wenn ich einfach tue, was für mich gut ist, würde ich ja behaupten, ich hätte auch »das Recht dazu«. Das klingt anmaßend. Ich will kein anmaßender Mensch sein.*

► **Wahrheit:** Dein Recht, auf dieser Welt einen Raum einzunehmen und ihn auch zu benutzen, ist zusammen mit Dir geboren worden. Niemand muss es Dir geben, niemand kann es Dir nehmen. Außer Du selbst.

► **Weg:** Prüfe nach: Wem gegenüber glaubst Du das Recht auf Deine Anwesenheit und Deinen eigenen Weg rechtfertigen oder erbitten zu müssen?

---

Wann hast Du dieser Person das Recht zugestanden? Oder hat sie es sich einfach selbst zugeschrieben? Wäre es gut, ihr dieses Recht wieder abzusprechen?

*Ja, das mache ich: Hiermit hole ich alle Rechte von Dritten, die glauben, sie dürften über mich, meine Interessen oder mein Lebensglück bestimmen, wieder zu mir zurück.*

---

Datum, Unterschrift



SELFLOVE CHALLENGE

## SCHREIBE DIR SELBST EINEN LIEBESBRIEF

Stelle Dir vor, Du möchtest einer anderen Person einen lieben Brief schreiben, weil Du sie sehr magst oder sie aufmuntern möchtest. Du setzt Dich also hin und überlegst, was Du an dieser Person gut, wertvoll und schön findest. Du denkst nach, auf welche Weise sie andere bereichert. Schreibe es in Deinen Worten, so wie es die andere Person erfreuen würde.

---

---

---

---

---

---

---

---



## CHECKLISTE

### STECKE ICH IM DRITTEN IRRTUM ÜBER SELBSTLIEBE?

- Glaube ich, dass es nur die Möglichkeiten gibt, die mir gerade einfallen?
- Unterbinde ich Ideen mit Einwänden, noch bevor sie ausgesprochen sind?
- Denke ich, ich wäre materiell oder emotional abhängig?
- Glaube ich, ich müsste die aktuelle Situation bewahren?
- Waren meine Mutter oder mein Vater Opfer ihres Lebens?
- Habe ich Angst vor einer neuen Verantwortung, falls ich Entscheidungen treffen würde?
- Denke ich, dass mich Veränderungen in eine schlechtere Situation führen würden?
- Befürchte ich, irgendwann alleine dazustehen, wenn ich etwas für mich selbst tue?
- Befürchte ich, ich könnte zu viel Veränderung nicht alleine bewältigen?
- Bin ich dem Leben gegenüber misstrauisch, weil ich schon oft Reinfälle erlebt habe?



## WORKSHEET

### **Vielfältige Möglichkeiten erdenken**

## **5 SCHRITTE, WIE DU DEM BINÄREN DENKEN ENTKOMMST**

Binäres Denken, »nur A oder B«, ist meistens falsch. Übe  
Deinen Geist in vielfältigem Denken.

**1.** Folgende Ist-Situation(en) in mir selbst oder im Au-  
ßen würde ich gerne verbessern:

---

---

---

**2.** In folgende gute Situation würde ich gerne kommen.

---

---

---

(Eine bessere Situation konkret zu formulieren, verhilft  
Deinem Verstand zu mehr Klarheit.)

**3.** Angenommen, ich könnte keinen Menschen verändern außer mich selbst: Mit folgenden Dingen könnte ich als Erstes »aufhören«:

---

---

---

(Mit etwas einfach aufzuhören übersieht der Verstand oft als Möglichkeit.)

**4.** Angenommen, ich könnte einen gewünschten Zustand niemals sofort erreichen, sondern immer nur einen einzigen guten Schritt in diese Richtung machen. Was wäre ein einziger guter Schritt, jetzt?

---

---

---

(Mit einem einzigen Schritt zu beginnen, ohne alle Schritte und Folgen sicher zu wissen, lehnt der Verstand oft spontan ab. Darum ist es gut, das einmal in Ruhe zu formulieren.)

5. Wäre ich nicht gefangen in dem Gedanken, dass ich nichts wirklich verändern könnte, dann würde ich Folgendes tun:

---

---

---

(Einen negativen Gedanken grundsätzlich aus der Wertung zu entfernen, öffnet den Blick für neue Möglichkeiten.)

Wenn Du magst, dann sammle jetzt ein paar Möglichkeiten, etwas positiv zu verändern, die Du bislang noch nicht genutzt hast.

Wäre ich jemand anderes, so würde ich mir Folgendes raten:

---

---

---

(Für einen Moment eine externe Position einzunehmen, macht sachlich und befreit aus negativen Gefühlen.)



## WORKSHEET

### **Worksheet: So viele Wahlmöglichkeiten!**

## **WIE DU DER ILLUSION VON SELBST- BESCHRÄNKUNG ENTKOMMST**

Dein Verstand glaubt solange an Irrtümer, bis er schwarz auf weiß sieht, dass die Tatsachen anders sind. Schreibe ihm einige Fakten auf, so dass er es sehen kann.

*Dies alles, ob groß oder klein, kann ich jederzeit wählen:*

---

---

---

---

---

---

---

Ist es also wirklich wahr, wenn ich den Satz denke: *Ich habe doch keine Wahl?*

Ja

Nein





SELFLOVE CHALLENGE

## SCHREIBE DEM UNIVERSUM EINEN BESCHLUSS

Stelle Dir vor, das Universum wäre eine wohlwollende Kraft, die sich freut, Dich in allem zu unterstützen, was Du für Dich selbst und Deinen Lebenssinn tust. Diese Kraft beginnt mit der Unterstützung, sobald sie erfährt, was Du beschlossen hat. Was würdest Du dieser Kraft als Deinen Beschluss mitteilen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## CHECKLISTE

### STECKE ICH IM VIERTEN IRRTUM ÜBER SELBSTLIEBE?

- Denke ich oft, dass ich in einer Situation bin, aus der es keinen umsetzbaren Ausweg gibt?
- Bewundere ich tatkräftige und erfolgreiche Menschen und fühle mich selbst eher minderwertig?
- Glaube ich kritisierenden Aussagen anderer über mich?
- Misstraue ich lobenden Aussagen anderer über mich?
- Denke ich manchmal über Alternativen nach, breche aber gleich wieder ab, weil ich keine sehe?
- Denke ich, dass ich meine gefühlte Situation nur verbessern könnte, wenn ich »ganz viel« an mir selbst verbessere?
- Habe ich insgeheim Argumente gesammelt, um nichts verändern zu müssen?
- Erkläre ich manchmal anderen oder mir, dass ich etwas oder jemanden leider einfach ertragen muss?
- Beschwichtige ich mich selbst gerne mit Gedanken wie: *Es könnte ja noch viel schlechter sein!* ?

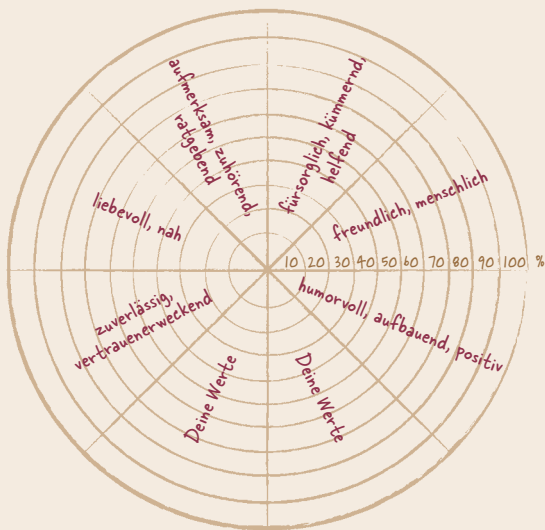


## WORKSHEET

### **Ganz selbstverständlich liebenswert sein DARUM BIN ICH KEIN PROBLEM, SONDERN EINE BEREICHERUNG**

Liebenswert bist Du, sobald Du das ganz leicht und selbstverständlich über Dich denken kannst. Dies wiederum geschieht, wenn Du praktisch geübt hast, solche Gedanken zu formulieren und auszusprechen. Sieh dafür als Erstes nach, was Du schon Gutes in Dir hast.

#### **Das Rad der »liebenswerten Eigenschaften«**



Fülle im Rad der liebenswerten Eigenschaften intuitiv aus, von welchen Du wieviel hast, sofern man sie Dich auch ins Leben bringen lässt.

Dieses Rad ist Deine wahre Natur. Das bist Du. Sieh es gerne an und sage: *Ja, das stimmt!* dazu.



#### SELFLOVE CHALLENGE

Zähle einer (fiktiven) anderen Person 5 Punkte auf, in denen Du gut bist.

#### **Hierin bin ich gut:**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_



## SELFLOVE CHALLENGE

Erkläre einem (fiktiven) Anderen, warum Dein Körper okay ist und was Du im Leben damit Tolles vorhast.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

## Vorher/Nachher-Vergleich

Überprüfe in aller Ruhe und mit offenem Herzen nochmal den Gedanken vom Anfang: *Zuerst muss ich meinen Körper lieben lernen.*

Stimmt er noch immer?

Was ist Dein neuer, besserer Gedanke über Dich und Dein Leben?

---

---



## CHECKLISTE

### STECKE ICH IM SECHSTEN IRRTUM ÜBER SELBSTLIEBE?

- Denke ich häufig, andere könnten meine Dinge besser machen als ich?
- Denke ich manchmal, dass ich »zu blöd« für etwas bin, auch wenn ich weiß, dass ich das nicht denken sollte?
- Kann ich leicht drei Eigenschaften aufzählen, die mir fehlen, um mehr Erfolg zu haben?
- Suche ich immer wieder innerlich oder äußerlich die Nähe zu Menschen, die ich irgendwie als »besser« ansehe als mich selbst?
- Hat mir schonmal jemand angedroht, ich würde niemals wieder einen besseren Freund oder Partner finden als ihn/sie?
- Versuche ich mich manchmal schon im Vorherein zu rechtfertigen, obwohl ich noch gar nicht angegriffen wurde?
- Fällt mir häufig meine Fehlerhaftigkeit auf und fallen mir eher selten meine Fähigkeiten auf?
- Kenne ich das Gefühl, es wäre besser, gar nicht erst anzufangen, damit ich mich nicht blamieren kann?

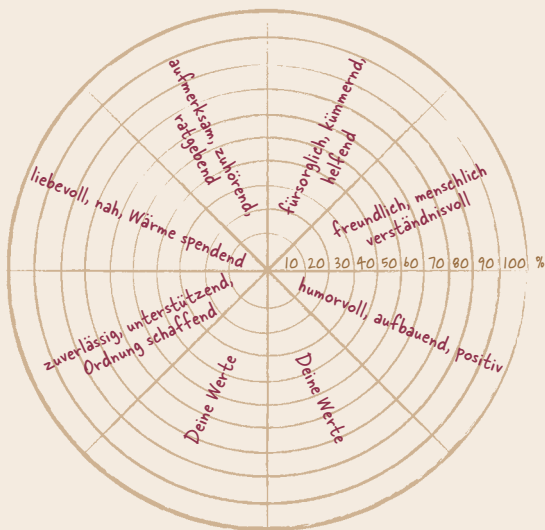


## WORKSHEET

Es ganz selbstverständlich schaffen

# DAS RAD MEINER WERTVOLLEN FÄHIGKEITEN

Um etwas zu schaffen, brauchst Du Fähigkeiten. Viele davon hast Du bereits. Mache sie jetzt sichtbar. Fülle im Rad der wertvollen Fähigkeiten intuitiv aus, wieviel Du wovon hast.



Zudem verfüge ich noch über folgende Gabe(n):

---



## SELFLOVE CHALLENGE

Schreibe Deiner Unterstützung einen Liebesbrief.

Stell Dir vor, Du möchtest einer Person, die Dir viel geholfen hat, Deinen ganz herzlichen Dank schicken. Du setzt Dich also hin und schreibst, was Du so gut, wertvoll und schön an ihr findest. Schreibe es in Deinen Worten, für welche Fähigkeiten Du dankbar bist.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## WORKSHEET

### **Ich selbst sein dürfen**

## **ALLES GUTE BRAUCHT DEINE ZUSTIMMUNG UND KRAFT**

Bei dem Thema Selbstliebe beschäftigst Du Dich viel »mit Dir selbst«. Dabei kann sich einiges im Kreis drehen und Deinen Lebensmut und Deine Kraft verbrauchen. Wenn Du Dich hingegen auf »Das Gute im Leben« und Deinen Beitrag dazu ausrichtest, entkommst Du dieser inneren Falle. Aktiv das Gute zu unterstützen macht glücklich, fühlt sich nach Liebe an und lenkt Dich davon ab, Dich selbst als schlecht zu betrachten. Irgendwann erkennt dann ein Teil von Dir, dass es viel mehr Glück und Liebe bringt, etwas Gutes in der äußeren Welt zu machen, als sich ständig mit Ungutem in der inneren Welt zu beschäftigen.

*Für mich gehört zu dem Guten in der Welt Folgendes:*

---

*So könnte ich kleine oder größere Beiträge zur Vermehrung von Gutem in der Welt leisten:*

---

---



SELFLOVE SECRET

**SelfLove Secret #1**

## **NICHTS ABLEHNEN BEDEUTET LIEBEN.**



*Liebe ist ein innerer Zustand  
ohne jede Ablehnung.*

*Darum ist jede verschwundene Ablehnung –  
auch gegenüber sich selbst –  
eine Befreiung für die Liebe.*



Das Leben reagiert wie ein Echo auf Ablehnungen. Sobald Du gegen etwas drückst, drückt es gegen Dich. Sobald Du es umarmst, umarmt es Dich. Sobald Du neutral wirst, wird es auch neutral. Aus ganzem Herzen neutral zu werden ist wie eine Erlaubnis für den anderen (oder für Dich selbst), da sein zu dürfen. Oft ist das bereits Liebe.



SELFLOVE SECRET

## SelfLove Secret #2

### GEFÜHLE STECKEN AN.

*Über Dein Herz  
strahlen Deine Gefühle nach außen.  
Wer in diese Ausstrahlung eintaucht,  
erlebt in sich, was Du fühlst.*

Nicht jeder kann auseinanderhalten, ob es seine eigenen oder Deine Gefühle sind. Viele sagen dann nur: »In der Nähe von ... fühle ich mich irgendwie gut/nicht gut.«

Wenn Du zum Beispiel glücklich oder lustig bist, wird sich jemand in Deiner Nähe entweder auch glücklich oder lustig fühlen oder er wird sich genau davon provoziert fühlen.


Bist Du hingegen unglücklich, so wird der andere ebenfalls Unglück in sich fühlen. Er wird Dich dann entweder aufheitern wollen, oder er will Dein Unglück abwehren und nimmt Abstand. Deine Gefühle erzeugen im anderen nämlich ähnliche Gefühle.




SELFLOVE SECRET

### SelfLove Secret #3

## GEDANKEN ÜBERTRAGEN SICH.



*Auch Deine Gedanken  
strahlen nach außen.  
Menschen in Deiner Nähe nehmen  
bewusst oder unbewusst wahr,  
was Du denkst. Auch über Dich.*



Darum sprechen andere manchmal genau das aus, was Du gerade denkst. Andere antworten auf etwas, das Du noch gar nicht gefragt hast. Manchmal tun sie sogar etwas, was Du befürchtest. Obwohl es gar nicht deren eigene Gedanken sind, kommen sie unbewusst auf die Idee, etwas zu sagen oder zu tun, was eigentlich *Dein* Wunsch oder *Deine* Angst ist.



SELFLOVE SECRET

#### SelfLove Secret #4

## WAS DU LIEBST, VERMEHRT SICH UND GELINGT.



*Was immer Du ganz und gar  
in Dein Herz schließt,  
wird wachsen, gelingen und erfolgreich werden.  
Das gilt auch für Dich selbst.*



Menschen suchen nicht einfach nur einen Menschen, ein Produkt oder eine Leistung. Sie suchen das Gefühl, welches der Kontakt mit Dir in ihnen erzeugt.

Wenn Du liebst, was Du machst, werden Menschen kommen, die etwas von Deinem Gefühl der Liebe mitbekommen möchten. Das ist Dein Magnet für Erfolg auf jedem Gebiet, das Du liebst.



SELFLOVE SECRET

### SelfLove Secret #5

## WAS DU ABLEHNST, KÖNNTE AUCH DICH ABLEHNEN.

*Manche Situationen, Verhaltensweisen,  
Menschen oder Dinge, die Du emotional ablehnst,  
fühlen sich dadurch aufgefordert,  
Dich zunehmend zu bedrängen.  
Was Du hingegen nicht bewertest, wird Dich  
zunehmend in Ruhe lassen.*

Etwas nicht zu mögen ist normal. Wenn Du Dich von so etwas einfach nur abwendest und stattdessen Dingen zuwendest, die Du liebst, ist alles in Ordnung. Fokussierst Du hingegen Deine Energie von Ablehnung immer wieder oder immer mehr, so wird das Abgelehnte darauf reagieren. Es setzt sich in Bewegung. Aus Deiner Sicht taucht dann mehr davon auf.



SELFLOVE SECRET

### SelfLove Secret #6

## ES KOMMT SO VIEL, WIE DU ZULÄSST.

*Dein Herz hat einen Schutz nach außen,  
dessen Durchlässigkeit Du selbst bestimmst.  
Dieser Schutz wirkt gleichzeitig auch  
in Dir selbst. Öffnest Du Dein Herz,  
so erlebst Du Liebe.  
Verschließt Du es, dann fehlt Dir Liebe.*

Sich intuitiv vor Verletzungen oder Eindringlingen zu schützen, indem man seine Tür verschließt, ist ein natürlicher Überlebensreflex. Gleichzeitig sperrt eine geschlossene Tür auch das Gute aus. Darum ist es gut, immer zwei Türen zu haben. Die eine sperrt das Schlechte aus, die andere öffnet sich immer wieder für das Gute.



SELFLOVE SECRET

**SelfLove Secret #7**

**ALLES WARTET DARAUF,  
WAS DU DIR SELBST GIBST.**

*Dein Leben und Du, ihr seid eins.  
Wenn Du wartest, wartet Dein Leben auch.  
Lehnst Du Dich ab,  
erzeugt Dein Leben auch Ablehnung.  
Umarmst Du Dich, umarmt Dich auch Dein Leben.  
Dein Leben und Dein Selbst  
warten auf Deine Signale.*

Wenn die Erde trocken ist, warten alle auf den erlösenden Regen. In der Natur gibt es viele Situationen, in denen nur die Hoffnung auf ein gutes Ereignis im Außen bleibt. Im Fall von Liebe jedoch ist es umgekehrt. Das Außen wartet darauf, dass Du die Liebe zur Dir und Deinem Leben entdeckst. Erst dann reagiert es. Du selbst bist der segensreiche Regen, auf den Dein Leben wartet.





SELFLOVE SECRET

### SelfLove Secret #8

## **SELBSTBESCHULDIGUNG LÖST SICH DURCH DAS ERKENNEN DER BOTSCHAFT AUF.**

*Selbstvorwürfe sind Momente des Innehaltens.  
Ihr Sinn ist die Möglichkeit zu einer Korrektur.  
Wurde die Korrektur erkannt und durchgeführt,  
werden die Selbstvorwürfe überflüssig.*

Es gibt zwei Arten von Selbstvorwürfen. Die eine Art sind alte Meinungen und Stimmen anderer Menschen, die in Deinen Erinnerungen nachklingen. Dann sind es Echos, die Du ignorieren lernen darfst.

Die andere Art sind Deine eigenen Gedanken, die gerade der Frage nachgehen, ob etwas *gut* oder *schlecht* war. Dann sind es Korrekturhinweise und Aufforderungen, es ab nun besser zu machen.



SELFLOVE SECRET

SelfLove Secret #9

**AUF DAS VERSCHWINDEN VON  
ANGST ZU WARTEN ERZEUGT  
NOCH MEHR ANGST.**

*Angst verhindert Liebe, darum warten  
die Gedanken oft darauf,  
dass zuerst die Angst verschwindet.  
Doch je länger Du wartest,  
umso machtloser fühlst Du Dich. Und umso  
mehr Angst bekommen die Gedanken.*

Etwas zu tun, anstatt zu verharren, ist ein bedeutender Schlüssel gegen Ängste. Zu erleben wie Du Dir mittels Aktivitäten die Kontrolle über Dein Leben zurückholst, beruhigt Deine Ängste spürbar.



SELFLOVE SECRET

### SelfLove Secret #10

## **SELBSTLIEBE STEIGT DURCH DANKBARKEIT, UND SIE SINKT DURCH BEKLAGEN.**

*Wenn Du liebst, bist Du dankbar, dass  
Du etwas oder jemanden zum Lieben hast.*

*Diese Dankbarkeit ist der Gastgeber  
für noch mehr Liebe.*

*Beklagst Du Dich hingegen über einen  
Mangel, vertreibst Du die Dankbarkeit  
und als Folge auch die Liebe  
aus Deinem Leben.*

Natürlich erzeugen unschöne Zustände keine guten Gefühle. Doch ein innerer Zustand wird nicht besser, nur weil man einen äußeren Zustand nicht mag. Ein innerer Zustand wird besser, wenn man zum Außen eine gute Haltung findet. Darum ist der Austausch von *Beklagen* gegen *Dankbarkeit* ein großer Schlüssel.

# Spirify.

Die Selbstcoaching-App von Ruediger Schache



Die Reise zu Dir selbst. Jeden Tag.

[www.Spirify.app](http://www.Spirify.app)



## Dein Selbst-Coaching mit der Spirify® App.

### ① Wähle Deine Ziele.

**Love:** Selbstliebe, Liebe, Beziehung.

**Mind:** Gedanken, Klarheit, Stabilität.

**Soul:** Gefühle, Emotionen, Sinn.

**Life:** Selbstwert, Lösungen, Erfolge.

Oder einfach alles.

### ② Gehe Deinen Weg.

Folge täglich 2-3 Minuten dem neuen Coaching Beitrag. Höre den passenden Meditations-PodCast. Probiere die Übung des Tages.

Oder ziehe einfach eine SpiriCard.

### ③ Erlebe Klarheit, Liebe, Selbstliebe, Sinn. Jeden Tag. Immer mehr.

