



Weil du soooo viel Liebe verdient hast!

Dein Mini-Workbook für mehr Selbstliebe



Die intensivste
Beziehung, die wir je
haben können, ist die
mit uns selbst.

SHIRLEY MCLAINE

Selbstliebe, die

[ˈzɛlpstˌli:bə] *Nomen*

Selbstliebe beschreibt eine wertschätzende und annehmende Haltung sich selbst gegenüber. Sie steht in enger Verbindung mit Begriffen wie Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstmitgefühl, Selbstfürsorge und Selbstvertrauen.

Dabei bedeutet Selbstliebe nicht, sich immer großartig finden zu müssen. Auch schwierige Seiten, Unsicherheiten oder Fehler dürfen dazugehören.

Doch wozu brauchen wir Selbstliebe eigentlich?

Wie wir mit uns selbst umgehen, beeinflusst viele Bereiche unseres Lebens. Wenn wir lernen, unsere Stärken wahrzunehmen und gleichzeitig freundlicher mit unseren Schwächen umzugehen, kann das unser Selbstvertrauen und unsere innere Stabilität unterstützen.

Auch in Beziehungen spielt der Umgang mit uns selbst eine wichtige Rolle. Wer eigene Bedürfnisse, Gefühle und Grenzen besser wahrnimmt, kann häufig klarer kommunizieren und bewusster entscheiden, was guttut und was nicht. Selbstliebe bedeutet deshalb nicht Egoismus.

Sie kann vielmehr dabei helfen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, ohne die Bedürfnisse anderer aus dem Blick zu verlieren.

Und vielleicht ist Selbstliebe am Ende gar nicht die Frage:

„Finde ich alles an mir gut?“

Sondern eher:

„Kann ich auch dann auf meiner eigenen Seite bleiben, wenn es gerade schwierig wird?“

Wie ist dein Umgang mit dir selbst gerade?

Vielleicht gibt es Bereiche, in denen du liebevoll und verständnisvoll mit dir umgehen kannst – und andere, in denen dir das deutlich schwerer fällt. Die folgenden Aussagen sind kein Test und keine Diagnose. Sie sollen dir lediglich dabei helfen, ein wenig genauer hinzuschauen.

Welche Punkte kennst du von dir?

- ☐ Ich vergleiche mich häufig mit anderen.
- ☐ Wenn jemand anderer Meinung ist als ich, fühle ich mich manchmal schnell persönlich zurückgewiesen oder verletzt.
- ☐ Wenn mir etwas gelingt, spiele ich meinen eigenen Anteil daran häufig herunter und denke zum Beispiel: „Ich hatte einfach Glück.“
- ☐ Die Anerkennung und Aufmerksamkeit anderer sind mir sehr wichtig. Wenn sie fehlen, werde ich schnell unsicher.
- ☐ Mit mir selbst gehe ich häufig deutlich kritischer um als mit anderen Menschen.
- ☐ Manchmal fällt es mir schwer, mich ehrlich für andere zu freuen, weil dabei eigene Unsicherheiten oder Vergleiche auftauchen.

Vielleicht hast du dich in einem Punkt wiedererkannt. Vielleicht in mehreren. Vielleicht auch gar nicht.

Es geht nicht darum, möglichst wenig anzukreuzen.

Interessanter ist die Frage:

Was passiert in dir, wenn du diese Sätze liest?

Manche dieser Muster kennen wir alle gelegentlich. Wenn sie jedoch sehr häufig auftreten oder dich im Alltag belasten, kann es hilfreich sein, ihnen etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Selbstliebe ist dabei kein Zustand, den man irgendwann perfekt erreicht.

Sie kann sich vielmehr darin zeigen, wie wir mit uns umgehen, wenn wir unsicher sind, einen Fehler machen oder gerade nicht unserer besten Version entsprechen.

Und genau das kannst du Schritt für Schritt üben.

Dieses Workbook möchte dich dabei unterstützen, deinen Umgang mit dir selbst bewusster wahrzunehmen und freundlicher zu gestalten.



Wie redest du eigentlich mit dir?

Sprache kann viel bewirken.

Ein Satz kann uns verletzen, beruhigen, entmutigen oder stärken. Und während wir oft sehr genau darauf achten, wie andere mit uns sprechen, überhören wir manchmal, wie wir selbst mit uns umgehen.

Deshalb möchte ich dich zu einer kleinen Beobachtung einladen:

Wie klingt deine innere Stimme?

Achte in den nächsten Tagen einmal darauf,

- welchen Tonfall du dir selbst gegenüber verwendest,
- welche Worte besonders häufig auftauchen,
- in welchen Situationen du besonders kritisch mit dir wirst,
- und was diese Gedanken in dir auslösen.

Vielleicht hörst du Sätze wie:

„Das war wieder typisch.“

„Warum bekomme ich das nicht hin?“

„Andere schaffen das doch auch.“

„Ich darf mir keinen Fehler erlauben.“

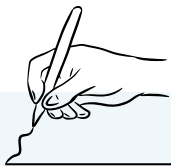
Oder vielleicht bemerkst du auch schon eine freundliche Stimme in dir.

Es geht bei dieser Übung nicht darum, deine Gedanken sofort zu verändern.

Der erste Schritt ist viel einfacher:

Nimm wahr, wie du mit dir sprichst.

Schreibe auf, was dir auffällt:



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page. There are 20 lines in total, starting from the top and ending near the bottom of the page.



“NEIN” ist das neue Zauberwort

Wann hast du das letzte Mal etwas getan, das du nicht wolltest?

Vermutlich musstest du gar nicht lang darüber nachdenken, weil dir direkt etwas eingefallen ist. Viele Menschen erleben es als unhöflich oder egoistisch, eine Bitte abzuschlagen. Dabei kann ein klares "Nein!" auch für dein Gegenüber viel besser sein, als ein nebenbei ausgeführtes "Ja".

Ein "Nein" zu Dingen die uns widerstreben kann auch ein klares "Ja" zu uns und unseren Grenzen sein. Es hilft uns dabei auch die Dinge zu akzeptieren, die wir einfach nicht tun wollen, macht uns freier von den Erwartungen der anderen und bringt uns näher zu uns selbst.

Wenn du das nächste Mal um etwas gebeten wirst, das du nicht tun möchtest: Sag' einfach "Nein"! Es braucht dafür keine Begründung, wenn du dich aber wohler fühlst, darfst du natürlich auch eine Erklärung liefern.

Schreib' anschließend auf, wozu du nein gesagt hast und wie es dir damit ging:

Wie hast du dich gefühlt und wie geht es dir jetzt?



Selbstmitgefühl statt Widerstand

Schon als Kinder lernen viele von uns, dass nicht alle Gefühle gleich willkommen sind. Gerade starke Gefühle wie Wut, Angst oder Traurigkeit durften manchmal wenig Raum haben – „Stell dich nicht so an!“ – oder wir wurden mit ihnen eher allein gelassen.

Gefühle, die als positiv erlebt werden, wie Freude oder Liebe, dürfen wir dagegen häufig leichter annehmen und zeigen. Dabei lernen wir ganz selbstverständlich, dass nicht jede Euphorie bedeutet, dass wir etwas auch am nächsten Tag noch genauso gut finden – und dass nicht jede Verliebtheit automatisch Liebe werden muss.

So beginnen wir früh, Gefühle in Kategorien wie „angenehm“ und „unangenehm“ oder sogar „angebracht“ und „unangebracht“ einzuteilen. Die Folge kann sein, dass wir gerade die Empfindungen, die wir als unangenehm bewerten, lieber wegschieben, statt sie wirklich wahrzunehmen.

Die Folge?

Manchmal stauen sich Gefühle über lange Zeit an und finden dann irgendwann auf eine Weise ihren Weg nach außen, die uns selbst überrascht. Vielleicht werden wir plötzlich sehr wütend, ziehen uns komplett zurück oder merken erst spät, wie viel eigentlich schon länger in uns arbeitet. Deshalb kann es so hilfreich sein, auch den weniger schönen Gefühlen Raum zu geben – nicht, um ihnen ungefiltert zu folgen, sondern um sie zunächst wahrzunehmen und besser zu verstehen.

Denn dann kann etwas Spannendes passieren: Wut, Frust, Angst und Co müssen nicht mehr so sehr gegen uns arbeiten. Wir lernen eher, mit ihnen umzugehen, statt sie nur wegzudrücken.

Deshalb empfehle ich dir auf der nächsten Seite eine wirkungsvolle Übung, wann immer dich das nächste Mal ein Gefühl besucht, das du in der Vergangenheit gern unterdrückt hast.

Wenn das Gefühl auftaucht, betrachte es in aller Ruhe und beantworte schriftlich folgende Fragen:

- Was ist es für ein Gefühl?
- Wo fühlst du es?
- Wie oft kannst du es fühlen?
- Wie könntest du ihm dabei helfen, den Raum zu bekommen, den es gerade braucht? (bei Wut z.B. laut schreien)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Was Selbstliebe für uns oft so schwer macht



Ist es wirklich so einfach, ein zufriedeneres Leben zu führen?

Ein wenig Selbstliebe lernen – und schon läuft alles?

So einfach ist es natürlich nicht. Denn wie wir mit uns selbst umgehen, hat oft eine Geschichte. Vielleicht hast du gelernt, besonders streng mit dir zu sein. Vielleicht fällt es dir schwer, Grenzen zu setzen, deine Bedürfnisse ernst zu nehmen oder freundlich mit dir zu bleiben, wenn etwas nicht gelingt.

Selbstliebe bedeutet deshalb für mich nicht, sich jeden Tag großartig finden zu müssen.

Vielleicht beginnt sie viel leiser:

dich selbst besser zu verstehen, deine Grenzen wahrzunehmen und Schritt für Schritt einen anderen Umgang mit dir zu entwickeln.

Wenn du beim Ausfüllen dieses Workbooks gemerkt hast, dass du an diesem Punkt gern weitergehen möchtest, gibt es zwei Möglichkeiten:

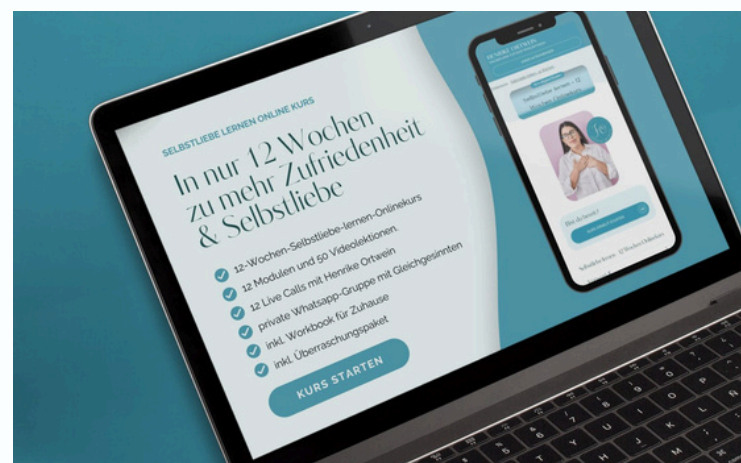
1. Du möchtest erst einmal für dich weiterarbeiten

Dann ist mein 12-Wochen-Onlinekurs „Selbstliebe lernen“ vielleicht der passende nächste Schritt für dich.

Dort begleite ich dich über mehrere Wochen mit Übungen, Impulsen und Reflexionen dabei, deinen inneren Dialog bewusster wahrzunehmen, eigene Bedürfnisse und Grenzen ernst zu nehmen und Schritt für Schritt einen liebevolleren Umgang mit dir selbst zu entwickeln.

Du kannst die Inhalte in deinem eigenen Tempo bearbeiten und immer wieder zu ihnen zurückkehren.

Mehr erfahren



„Der Weg entsteht
im Gehen.“
— Franz Kafka



2. Du möchtest deine Themen lieber persönlich anschauen

Vielleicht merkst du aber auch, dass hinter Selbstkritik, Anpassung, Verlustangst oder dem Gefühl, immer funktionieren zu müssen, mehr steckt. Dann kann eine individuelle therapeutische Begleitung sinnvoll sein.

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie begleite ich Menschen in meiner Praxis in Hamburg und online unter anderem bei Themen rund um Trauma, innere Kindarbeit, Selbstregulation und belastende Beziehungsmuster.

Du musst dabei nicht schon wissen, welche Methode für dich die richtige ist.

Ein erster Schritt kann einfach darin bestehen, dein Anliegen einmal in Ruhe zu sortieren.

Wenn meine eigenen Kapazitäten aktuell ausgeschöpft sind, kann der erste Kontakt auch über eine Mitarbeiterin aus meinem Team erfolgen. Sie ist von mir im traumasensiblen Umgang geschult und nimmt sich Zeit, dein Anliegen aufzunehmen und gemeinsam mit dir zu schauen, welcher nächste Schritt passen könnte.

Wenn du lieber persönlich schauen möchtest, was hinter deinen Mustern steckt und welche Unterstützung zu dir passen könnte, dann vereinbare ein erstes Infogespräch.

Vielleicht musst du heute noch gar nicht wissen, wohin dein Weg führt.

Vielleicht reicht für den Moment die Frage: Was würde mir jetzt wirklich guttun?

Mehr erfahren

Vielleicht darf ich auch dich bei diesem Weg begleiten?

Herzensgrüße,

Henrike Ortwein

