

ONLINE MINDSET KURS

SELBSTLIEBE
ENTFALTEN

LIFECHANGER
Energy

MENTALAKADEMIE



1

ARBEITSBUCH

Der Umwelt und deinem Drucker zuliebe, bitte ab Seite 2 drucken.

WARUM IST ES WICHTIG SICH MIT DEM THEMA SELBSTLIEBE ZU BESCHÄFTIGEN?

Hallo und schön, dass du dich dafür entschieden hast, diesen speziellen Kurs mitzumachen.

Wir sind die Plattform, wenn es darum geht neu durchzustarten und aus einem oder mehreren Hamsterrädern des Lebens auszutreten.

Die Zeit rückt schnell voran, ABER es ist nie zu spät etwas im Leben zu verändern.

Du kennst sicher die Definition von Wahnsinn von Albert Einstein:

«Immer wieder das Gleiche zu tun, aber andere Ergebnisse zu erwarten.»

Wenn man jünger ist, fallen Veränderungen noch eher leicht. Aber 50plus beginnt für viele Menschen eine neue Lebensphase. Und es ist eine weit verbreitete Fehlannahme, dass in dieser neuen Lebensphase keine Veränderung der Persönlichkeit mehr erwünscht wird. Wir stellen das Gegenteil fest. Die Generation Babyboomer wird anders alt, als es früher noch der Fall war!

Jedoch nehmen viele Menschen immer noch an, dass ihre Persönlichkeit im Laufe des Lebens immer «stabiler» wird. Je älter – je weiser. Das ist eine Illusion! Die Persönlichkeitsentwicklung ist niemals fertig! Ausser man beschliesst, dass es so ist.

2

Gerade das Thema Selbstliebe ist in der heutigen Zeit ein «heisses» Thema.

In dieser schnelllebigen und digitalen Zeit muss man mithalten können, denn ansonsten ist man schnell out. Das Selbstbild leidet sehr oft unter dem Druck von Aussen. Junge Menschen sind zunehmend mehr verunsichert.

Im fortgeschrittenen Alter schwimmen die Reste von Selbstbewusstsein sehr oft mit den Hitzewallungen und Testosteronschüben davon. Gerade in dieser Zeit hadern sehr viele Menschen mit sich selbst.

Das liegt daran, dass wir uns von der Anerkennung anderer (also von aussen) abhängig gemacht haben.

Wann hast du dir selbst zum letzten Mal diese Fragen gestellt:

«Wie geht es mir?»

«Wie fühle ich mich gerade?»

«Was denke ich momentan über mich?»

«Was sind meine Wünsche?»

Vermutlich ist es schon eine ganze Weile her. Sonst würdest du das hier nicht lesen, oder?

Dabei sind es doch deine Bedürfnisse, die du als erstes stillen solltest, um Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden zu erfahren.

Dich selbst zu lieben, ist die Basis für deine Gefühle und letzten Endes auch für deine Gesundheit.

Du selbst bist das Wichtigste in deinem Leben – und das solltest du hochschätzen.

Selbstliebe heißt nicht, dass man selbstverliebt ist. Es geht nicht darum, dass du dich ab sofort ständig im Spiegel betrachten musst, und nur noch egoistisch handelst. Oh nein, denn Egoisten lieben sich nicht selbst.

Selbstliebe heißt, dich und deine Bedürfnisse und Gefühle zu respektieren, zu akzeptieren und nicht zu ignorieren.

Gleichzeitig bedeutet es auch, dass dein Selbstwertgefühl nicht von der Zuneigung und Wertschätzung anderer Menschen abhängt, sondern davon, wie sehr du dich selbst wertschätzt. Diese Selbstliebe kannst du erlernen. Und ganz ehrlich: Wenn nicht jetzt wann, dann?

Wir möchten dir mit unserem Geschenk den Anreiz geben, dass du jetzt anfängst deine Selbstliebe wieder ganz neu zu entdecken.

SELBSTLIEBE IST EIN RIESIGES LEBENSKAPITEL

Darunter fällt alles, was mit SELBST- beginnt, wie Selbstbestimmung, Selbstachtung, Selbstverantwortung, Selbstverwirklichung ... usw.

In unserem Kurs hier können wir nicht detailliert auf alle Kapitel zum Thema Selbstliebe eingehen, denn das würde den Rahmen hier massiv sprengen.

Unser Ansatz entspricht keiner psychologischen Grundlage auf Grund wissenschaftlicher Erkenntnisse, sondern beruht auf autodidaktischer Selbsterfahrung.

Das Ziel dieses Kurses ist es, dir einen Anreiz zu bieten, dass du das Thema Selbstliebe überhaupt wieder als ein unbedingt in Angriff zu nehmendes Thema für dich entdeckst.

Lass uns loslegen!

Viel neue Erfahrungen hier wünscht dir

Die Lifechanger-Energy Crew



Let's go!

ANLEITUNG FÜR DEN RESTART DEINER SELBSTLIEBE IN 2 SCHRITTEN

SCHRITT 1: STELLE DIR SELBST EIN PAAR WICHTIGE FRAGEN

1. Warum sollte ich mich jetzt mit Selbstliebe beschäftigen?

Unsere Antwort:

Weil du jetzt ist Dir ein Leben voller Freude, Glück und Erfüllung erschaffen willst. Du bist nicht mehr auf Anerkennung von aussen angewiesen, sondern vertraust voll und ganz auf dich selbst. So wirst dein Körper und dein Geist einen sehr vitalen und selbstbewussten Aufschwung nehmen.

Grund genug für dich, oder hast du selbst weitere Gründe gefunden?

2. Wie merkst du, dass es mit deiner Selbstliebe nicht gut aussieht?

Unsere Antwort:

Ein erstes Anzeichen ist, dass du dich ständig mit anderen Menschen vergleichst und die Leistungen oder das Aussehen anderer als viel besser/schöner einstufst.

Du hast das Bedürfnis, dich ständig selbst zu optimieren. Sei das körperlich, aber auch geistig. Du bist unzufrieden mit deinem Körper und beim Blick in den Spiegel hegst du keine freundlichen Gedanken über deinen Körper. Geistig könnte deine ständige Weiterbildungssucht ein Anzeichen sein.

Ein weiteres Anzeichen könnte sein, dass du alles persönlich nimmst und dich sofort angegriffen fühlst und alles auf dich beziehst. Du fühlst dich ständig als Opfer bestimmter Umstände. Du wirst sehr oft «getriggert», wie es heute so schön heisst.

Kritik raubt dir den Schlaf und du kannst dich nur schwer damit abfinden, dass andere dich kritisieren. Und eine andere Variante ist, dass du dich selbst ständig kritisierst.

Fallen dir selbst noch weitere Punkte ein?

3. Schleppst du aus deiner Kindheit noch Glaubenssätze herum?

Ein besonderer Glaubenssatz ist der perfekte Selbstliebe-Killer:

«Ich bin nicht gut/perfekt genug. Anerkennung bekomme ich nur, wenn ich perfekt bin.»

Wirkt dieser bei dir immer noch? Hast du noch andere Glaubenssätze, welche dir bekannt sind?

4. «Wer ist der wichtigste Mensch in meinem Leben?»

Du überlegst, wer das sein könnte? Dein Vater, deine Mutter, deine Tochter, dein Sohn, dein Bruder, deine Schwester, dein Mann, deine Frau

Halt Stopp! Höre auf zu überlegen, denn die Antwort sollte wie aus der Pistole geschossen das Wort ICH sein.

Du solltest die wichtigste Person in deinem Leben sein, denn sonst läuft hier etwas total schief.

Also bitte schreibe jetzt das Wort ICH irgendwo an einen Spiegel zur Erinnerung.

SCHRITT 2: ABSOLVIERE DEN 10-PUNKTE SELBSTLIEBE RESTART PLAN

Es geht hier darum, dass du anfängst dich wieder mit deiner Selbstliebe zu beschäftigen. Es geht nicht darum, dass du schon wieder perfekt sein musst! Vergiss den Perfektionismus jetzt ein für alle Mal. Unsere Anleitung soll dir einfach Lust machen, dich wieder mit diesem Thema zu beschäftigen.

Du kannst diese Punkte auch ausdrucken, ausschneiden und kreativ als kleines Geschenk für dich verpacken! Sei für einmal kreativ für dich selbst



#1: Was macht dich aus?

Nimm bitte einen Zettel und einen Stift und notiere dir alles Positive, was du an dir magst. Das können auch winzige Details sein. Du kannst diese Liste später immer noch weiter ergänzen, wenn dir etwas einfällt.

Es ist in diesem Punkt völlig uninteressant was andere sagen/denken. Nur deine eigene Ansicht über dich ist gefragt.

6



#2: Wie lauten deine negativen Glaubenssätze über dich?

Schreibe auf ein weiteres Blatt alles auf, was du Negatives über dich selbst denkst. Falte das Blatt in der Mitte und schreibe diese Gedanken in die linke Spalte. Vielleicht fallen dir auf Anhieb nicht alle Gedanken ein, daher notiere immer wieder mal auf dem Zettel, wenn du negativ über dich denkst oder sprichst.

In der rechten Spalte verwandelst du dann den negativen Satz in einen positiven.

z.B. Ich bin so blöd, ich schaffe das nie... > Das ist jetzt schwierig, aber ich schaffe das



#3: Höre nicht auf andere

Übernimm Verantwortung für dich und entscheide allein, ohne auf andere zu hören. Und werde dir auch klar darüber, dass du es nie allen recht machen kannst. Es wird immer Menschen geben, welche dich oder das was du tust, nicht gut finden. Die Meinung anderer basiert rein auf ihre ganz persönliche Bewertung, welche aber mit dir gar nichts zu tun hat.

Darum kopple dich ab und triff deine Entscheidungen selbst, egal ob es um kleinere oder grössere Entscheide geht. Du kannst Meinungen einholen, aber schlussendlich liegt die Entscheidung bei dir.



#4: Lobe dich selbst

Bitte besorge dir ein grosses Einmachglas und schreibe jeden Abend kleine Zettel mit einem Lob an dich selbst. Lobe alles, was du im Laufe des Tages gut gemacht hast auch wenn das in deinen Augen ganz normale Sachen sind.

Wenn es tagsüber Sachen gab, die du nicht toll gemacht hast, dann erkenne an, dass es auch solche Sachen geben darf. Du bist deswegen nicht schlecht! Sprich über das, was passiert ist positiv. Siehe 2.

Am Ende eines Monats leerst du dann das Glas aus und beginnst neu. Vielleicht nimmst du dir vorher Zeit alle Zettel nochmals zu lesen. Zeit für dich!



5: Setze Grenzen

Vielleicht hast du dich bisher ständig «geopfert» und Dinge gemacht nur damit du Anerkennung bekommst. Tue ab sofort nichts mehr aus Angst vor Ablehnung und um Anerkennung zu erhalten, wenn es dir total widerstrebt, es zu tun. Sage NEIN.

Und du brauchst dich dafür nicht entschuldigen und keine Ausreden erfinden, stehe einfach dazu und sage, dass du es nicht tun willst.



#6: Übernahme Verantwortung

Du bist kein Opfer irgendwelcher Umstände. Erkenne an, dass alles, was du in deinem Leben jetzt vorfindest, eine Kreation von dir selbst ist. Mit anderen Worten, du hast alles selbst erschaffen. Ja, das mag dir vielleicht jetzt völlig schräg überkommen, aber es ist so. Das ist das Gesetz der Resonanz oder auch der Anziehungskraft. Ursache und Wirkung. Auch wenn dir das nicht bewusst ist, aber es ist so. Um dieses Gesetz akzeptieren zu können, wäre es hilfreich dich darüber genau zu informieren. Du darfst uns gerne dazu befragen oder frag Dr. Google.



#7: Vergleiche dich nicht

Vergleichen ist gerade in der heutigen Zeit ein grosses Problem durch die sozialen Medien. Man sieht dort immer andere Menschen, die «besser» sind als man selbst.

Das führt unweigerlich zu einem niedrigen Selbstwert und dieser beruht auf wenig Selbstliebe. Man sieht oft nur die Fassade und nicht was dahintersteckt. Daher vergleiche dich ab sofort nur mit dir selbst. Wie warst du früher – wie bist du heute? Du wirst vieles entdecken, was du heute viel besser machst als früher. Das stärkt deine Selbstliebe, alles andere zieht dich nur runter.

8



#8: Verbringe Zeit mit dir allein

Gönne dir täglich ein wenig Auszeit für dich ganz allein. In dieser Zeit reflektiere dein derzeitiges Leben und versuche alles positiv zu sehen, was dich betrifft. So hast du auch einen besseren Zugang zu deiner inneren Stimme, welche dir sagt, was gut ist für dich und was nicht. Höre auf deine Intuition.



#9: Gönn dir etwas Gutes

Gönn dir regelmässig etwas, was dir guttut, und was du liebst. Z.B. ein heisses Bad, ein Buch lesen, kreativ sein, Musik hören, Sonne tanken etc.

Oder schenke dir selbst ein kleines Geschenk.

Aber fette Pizza, Wein und Schokolade ist unter Umständen keine gute Wahl. Das sind oft eher «Frustgeschenke» und tun schlussendlich nicht gut.



#10: Denk an deinen Körper

Nebst den vielen mentalen Sachen zum Thema Selbstliebe solltest du einen wichtigen Teil von dir nicht vergessen. Dein Körper ist dein wichtigstes Gut, ohne diesen würdest du nicht existieren.

Was du ab sofort unterlassen solltest: Mäkle nicht an deinem Körper rum. Stelle dich einmal nackt vor einen Ganzkörper Spiegel und schaue dir deinen Körper vorurteilsfrei an. Schaue mit Liebe auf deinen Körper, nicht mit Abneigung. Überlege, wie du deinem Körper zukünftig besser Sorge tragen kannst. Dazu hast du ja schon einiges in unserem Körperprogramm gelernt.



Alle 10 Karten sind gleich hoch und breit. Perfekt zum Ausschneiden....

Das war's für jetzt!

ABER NUN ZUM SCHLUSS NOCH DIES ...

Wir hoffen, dass dir unsere **ANLEITUNG FÜR EINEN RESTART DEINER SELBSTLIEBE** geholfen hat, dir selbst dieses Geschenk zu machen.

Das war ein kleiner Anfang....

Wir wünschen dir gutes «Schrauben» an den Zahnrädern deiner Selbstliebe und freuen uns, dich bald persönlich kennen zu lernen. Unser Schlusswort überlassen wir einem berühmten Mann.



Charlie Chaplin
(Bildquelle swissinfo.ch)

SELBSTLIEBE

ein Gedicht vorgetragen an seinem 70. Geburtstag

Als ich begann mich selbst zu lieben, erkannte ich, dass Schmerz und emotionales Leid nur Warnzeichen dafür sind, dass ich dabei war gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, das ist **Authentizität**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, habe ich verstanden, wie sehr es jemanden verletzen kann, wenn ich versuche ihm meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich wusste, dass es nicht der richtige Zeitpunkt war und die Person nicht bereit dafür war, obgleich ich selbst diese Person war. Heute nenne ich es **Selbstachtung**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, habe ich aufgehört, nach einem anderen Leben zu verlangen, und konnte sehen, dass alles, was mich umgab, mich einlud zu wachsen. Heute nenne ich es **Reife**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, habe ich verstanden, dass ich in jeder Lebenslage, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und alles geschieht im absolut richtigen Moment. Also konnte ich ruhig sein. Heute nenne ich es **Selbstvertrauen**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, hörte ich auf, mir meine eigene Zeit zu stehlen und ich hörte auf, riesige Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Wonne und Freude bereitet; Dinge, die ich liebe und die mein Herz zum Lachen bringen. Und ich tue sie auf meine eigene Art und Weise und in meinem eigenen Rhythmus. Heute nenne ich es **Einfachheit**.

11

Als ich begann mich selbst zu lieben, befreite ich mich von allem, was nicht gut für meine Gesundheit ist, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich hinunterzog und weg von mir selbst. Anfangs nannte ich diese Haltung gesunden Egoismus. Heute weiß ich, es ist **Selbstliebe**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, hörte ich auf, zu versuchen immer recht zu haben, und seitdem habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich entdeckt, das ist **Bescheidenheit**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, weigerte ich mich weiter in der Vergangenheit zu leben und mich, um die Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur für den gegenwärtigen Moment, in dem *alles* geschieht. Heute lebe ich jeden einzelnen Tag, Tag um Tag, und ich nenne es **Erfüllung**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, da erkannte ich, dass mich mein Verstand durcheinanderbringen und krank machen kann. Aber als ich ihn mit meinem Herzen verband, wurde mein Verstand zu einem wertvollen Verbündeten. Heute nenne ich diese Verbindung **Weisheit des Herzens**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten oder irgendwelcher Art Probleme mit uns selbst oder anderen zu fürchten. Sogar Sterne kollidieren und aus ihrem Zusammenprall werden neue Welten geboren. Heute weiß ich: **Das ist das Leben!**

Allgemeine Hinweise:

Dieses Arbeitsbuch darf nicht an Dritte weitergegeben, kopiert und vervielfältigt werden oder für eigene zweckentfremdet werden.