

Dez 2020

Selbstliebe ist...



**Selbstliebe ist wichtiger als Selbstbewusstsein,
Selbstvertrauen, Selbstwert.
Selbstliebe ist das aller, aller Wichtigste!**

Doppelklick auf:

https://youtu.be/li6ZzSg_oEo

Früher waren Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit die zentralen Begriffe. Heute überschattet alles oder übersteigt alles die Selbstliebe.

In Coachinggesprächen wird immer öfter klar, dass die Lebensfreude, das Lebensglück und die Lebenszufriedenheit am deutlichsten steigen, wenn mit dem Begriff Selbstliebe gearbeitet wird.

Was ist nun die Selbstliebe? Genau darum geht's in diesem Kurz-Video, in diesem Text.

Warst du jemals **verliebt**? Dann weißt du, dass in dieser Phase ein anderer Mensch, genau so wie er ist, ohne wenn und aber, deine ganze Liebe bekommen hat. Und er hat dich, ohne wenn und aber, so geliebt, wie du warst. Du warst **Geliebte**. Du warst **Geliebter**! Liebe verändert nicht. Lieben, das bedeutet: akzeptieren, annehmen, so sein lassen wie jemand ist, wie etwas ist.

Hast du heute einen **guten Freund**, dann ist er für dich deshalb so wichtig, weil er dir wiederum das Gefühl gibt, dass du so, wie du bist, in Ordnung bist. Er korrigiert nicht an dir herum, er schimpft nicht mit dir und er lässt dich so sein wie du bist und sagt JA zu dir!

Gott ist die Liebe. Weil Gott die Liebe ist, lässt auch er mich so sein wie ich bin. Er akzeptiert mich und liebt mich genau so, wie ich bin! Ja, das ist ein neues Gottesbild. Wer in der Bibel nachschlägt wird merken, dass dieses Bild – Gott ist die Liebe – immer wieder zu finden ist.

Selbstliebe heißt: Für dich selbst gilt dasselbe. „*Liebe dich mit deiner ganzen Kraft! Nimm dich so an, wie du bist, akzeptiere dich, so wie du bist.*“

Probleme mit uns selbst haben wir vor allem deshalb, weil man uns **eingeredet** hat - und das ist Teil der Erziehung -- **dass wir nicht in Ordnung sind!!**

Unsere Eltern haben ganz häufig **Bedingungen** gestellt: wenn du brav bist, dann bekommst du Zuwendung. Wenn du es so machst, wie wir es wollen, dann mögen wir dich. Wenn du ein braves Kind sein möchtest, dann machst du es so... Liebe mussten wir uns verdienen. Es war bedingte Liebe.

Unsere Eltern haben es bestmöglich gemacht. Besser konnten Sie es aus ihrer eigenen Lebensgeschichte heraus auch nicht.

Als Folge unsere Erziehung gibt es viel, was wir bis heute an uns selber nicht mögen, was wir ablehnen, was wir verurteilen. **Das EGO** verstärkt diese Unzufriedenheit mit uns selber und macht uns ständig Vorwürfe: „**DAS ist nicht genug, du musst, du sollst, warum hast du nicht...**“

Dieses EGO ist mit ein Grund, dass wir mit vielen früheren Entscheidungen hadern. Ja oft schimpfen wir mit uns selbst: „**Warum war ich „so blöd“! Warum hab ich „so unsinnig“ entschieden?**“ Das stimmt nicht! Du hast alles in deinem Leben so gut gemacht, als du konntest. Du hast immer so entschieden, wie du dachtest, dass es jetzt richtig ist. Du warst nie bewusst böse, hast nie bewusst falsch entschieden. Ja, manches hätten wir anders entschieden, wenn wir gewusst hätten, was herauskommt. Aber das ist das Leben, das ist Lernen und Erfahrungen machen. So lernen wir das Leben kennen. **In Summe: Liebe dein Lebenswerk!** Liebe alle Schritte deines Lebens; sie haben dich zu dem gemacht, was du heute bist. Und wenn du jetzt etwas Anderes, etwas Neues machen möchtest, dann hab den Mut und tu es!

Für all das brauchen wir die Selbstliebe. **Liebe heilt alles!** Liebe zu uns selbst lässt uns nicht egoistisch werden, lässt und nicht selbstüchtig und rücksichtslos werden, sondern genau das Gegenteil. **Die Liebe zu uns selbst verändert und heilt und bringt inneren Frieden.** Und die Liebe in uns will sich nach außen vermehren. Die Selbstliebe stärkt die Liebe zu den anderen und zur Welt. Sie ist die Basis für Nächstenliebe und Solidarität.

Selbstliebe ist ein Prozess. Selbstliebe hört nie auf zu wachsen. Uns anzunehmen ist eine Lebensaufgabe. Unsere Einzigartigkeit, unsere Besonderheit, unsere Wünsche und Ziele, unsere Wünsche und Bedürfnisse zu leben, ist immer eine Herausforderung.

Selbstliebe ist verbunden mit **Achtsamkeit und Bewusstheit.** Diese Fähigkeiten, diese Haltungen brauchen wir, um uns selber viel zu beobachten: „*Wie gehe ich mit mir um, wie mit den anderen? Wie rede ich mit mir? Wie rede ich mit anderen? Wie beurteile und bewerte ich mein So-Sein, mein Tun, mein Denken?*“

Gelingt uns Selbstliebe immer öfter, dann erhöht das ganz wesentlich Lebensfreude, Lebensglück und Lebenszufriedenheit.

Auf wichtige Details der Selbstliebe gehen die nächsten Videos, die nächsten Artikel genauer ein.

Zuerst aber noch eine generelle Regel, ein genereller Tipp: **Schau mit anderen Augen auf dich; schau mit den Augen der Liebe!** – wie ein Freund/eine Freundin, wie ein Geliebter, eine Geliebte.

Ob du als Folge dieses liebevollen Blicks etwas dankbar zurückgibst und ablegst oder ob du etwas selbstsicher beibehältst, das entscheidest du mit der „Stimme deines Herzens“.

Selbsteinschätzung:

1. Wo stehst du mit deiner Selbstliebe auf der Skala von 1-10?
2. Wie weit kannst du schon „Liebe“ (dir selbst gegenüber und anderen gegenüber) unabhängig machen von irgendwelchen Bedingungen
3. Wie weit lässt dein Gottesbild einen liebenden Gott zu, der nicht verurteilt und bestraft

Zentraler Gedanke:

Ich mache die Selbstliebe zu einem ganz großen Ziel meines Lebens.

Folgende Videos beschäftigen sich mit Teilbereichen der Selbstliebe

Selbstliebe ist Selbst-Annahme. Das erhöht deine Lebenszufriedenheit und deine Toleranz

Selbstliebe ist Lebensintensität. Das erhöht deine Lebensfreude und DU wirst eine Quelle der Freude.

Selbstliebe ist ein volles Liebes-Konto. Immer voll Energie und unerschöpflich in der Nächstenliebe

Selbstliebe ist eine Welt voller Gefühle. Das offene Herz fühlt Lebensglück und wird zur Quelle

Selbstliebe ist ein gesunder Körper. Alles beitragen, um Gesundheit zu erhalten bzw. zu erlangen

Selbstliebe heißt, das Leben zelebrieren und wirklich genussvoll leben. Fülle ist Ziel und Quelle