

<https://youtu.be/ilnlQ20scXE>

V 199



Selbstlob stinkt! Ist das RICHTIG oder FALSCH? – 5 Tipps

Sind Sie geizig mit Lob? Sich selbst gegenüber und den anderen gegenüber?
Oder loben SIE viel?

Bleiben Sie ein paar Minuten dran. Ich habe 5 gute Tipps für Sie. Denn Loben ist eine ganz wichtige Fähigkeit für LF. Ich bin DR Peter... *Ich freue mich* Kanal...

Tipp 1: Als alter Erziehungsspruch ist er falsch

Mit dem Spruch „Selbstlob stinkt“ sollten Kinder hübsch bescheiden bleiben, sollten Sie abhängig bleiben von Eltern und Lehrern und sollten sie autoritätsgläubig werden. Als Erziehungsspruch ist er nicht hilfreich, sondern er ist eindeutig falsch.

- ☐ Haben Sie selbst Erfahrungen mit dem Spruch gemacht?
- ☐ Ist der Spruch irgendwo in Ihnen abgespeichert?
- ☐ Loben Sie andere Menschen wenig, sehr selten oder gar nicht?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, dann befreien Sie sich mit den nächsten Tipps von dieser Altlast.

Tipp 2: Gesundes Selbstbewusstsein braucht Selbstlob

Wenn Menschen zwar schnell mit sich schimpfen und mit sich unzufrieden sind, dann fehlt das gesunde Selbstbewusstsein. Wenn Menschen vergessen sich selber zu loben und auf sich stolz zu sein, wenn etwas gut gegangen ist, dann fehlt das gesunde Selbstbewusstsein.

Ein erfülltes und glückliches Leben ist nur möglich, wenn wir ein gutes Selbstbewusstsein besitzen. Gutes Selbstbewusstsein bedeutet: Ich bin mir meines Wertes bewusst. Ich respektiere und schätze mich selbst. Ich kenne meine Fähigkeiten, Stärken und Talente. Ich stehe zu mir und mag mich. Ich mag mich mit meinen Stärken und Schwächen, mit meinen Erfolgen und Misserfolgen. Wer in sich den Spruch „Selbstlob stinkt“ hat, kann das nicht gut genug und das schwächt sein Selbstbewusstsein.

Tipp 3: Angeborei ist falsches Selbstlob

Niemand mag Angeber und Hochstapler. Wenn ich Angebern begegne, hilft mir der Spruch: „Wer angibt hat's nötig!“ Solchen Menschen fehlt das gesunde Selbstbewusstsein und die Selbstliebe. Genau deshalb geben sie so an. Ich bin sicher, wer so ein Video ansieht, ist kein Angeber!

Ein wenig gefährdet sind wir aber alle, dass wir ab und zu das Spielchen spielen „Meins ist besser als Deins!“ Es ist eine Fortsetzung aus der Kindheit: „Mein Papa ist stärker! Unser Auto fährt schneller! Ich kann das besser! Ich habe da viel mehr... Im Altenheim heißt dann das Spiel: meine Krankheit ist viel schlimmer als deine! Ich leide noch viel mehr. Ich spüre die Kopfschmerzen schon drei Tage vor dem Wetterumschwung...

Dieses Spiel gibt's auch beim Alltagsplausch: Ich habe mich da mehr erkundigt, ich weiß das besser, ich habe da mehr recht als du... oder: ich kenne da einen noch viel schlimmeren Fall. Ich weiß da noch eine viel bössere Sache. Auf meinen Reisen habe ich viel mehr ... viel weniger...

Tipp 4: Selbstliebe braucht Selbstlob – Liebe braucht Lob

Gutes Zusammenleben ist unabdingbar für das eigene glückliche Leben. Zum Guten Zusammenleben gehört es, dass wir mit den anderen wertschätzend umgehen. Wie soll ich andere wertschätzen, wenn ich mich selber nicht wertschätze? Wie soll ich andere loben, wenn ich mich selber nicht loben kann? Wie soll ich Nächstenliebe leben, wenn ich keine Selbstliebe habe? Damit wird deutlich: zur Selbstliebe gehört ganz wesentlich das Selbstlob. Erhöhen Sie das Selbstlob, das erhöht Ihre Selbstliebe. Und viel Selbstliebe heißt ja: Sie sind VOLL Liebe = liebevoll. Damit lebt sich's gut! Sie mit sich selbst und die anderen mit Ihnen.

Was alles noch zur Selbstliebe dazugehört und wie man Selbstliebe entwickelt, dazu gibt's eigene Videos. Es gibt eine ganze Playlist zum Thema Selbstliebe – ich verlinke diese Playlist.

Tipp 5: Wer andere nicht lobt, dem fehlt Selbstlob

Andere zu loben und sich selbst zu loben hängen so stark zusammen, dass ich folgenden Tipp habe für die eigene Selbsterkenntnis und/oder die persönliche Weiterentwicklung.

Ich lade Sie ein: Beobachten Sie sich und machen Sie eine Strichliste. Wie oft am diesem Tag loben Sie andere Menschen? Wenn Sie das selten tun, können Sie davon ausgehen, dass sie sich selber auch genauso selten loben. Also beobachten Sie sich selbst. Wie oft loben Sie sich, wie oft sind Sie mit sich zufrieden wie oft klopfen Sie sich gedanklich auf die Schulter und sagen: gut gemacht! Ja, und jedes Mal sollte das Selbstlob in Ihnen ein Freudegefühl hervorrufen. Und solange sie noch nicht die wünschenswerte Anzahl von Lob für andere und Selbstlob für sich registrieren, bleiben Sie dran und erhöhen Sie ganz bewusst beides.