

Dez. 2020

## Selbstliebe ist Selbst-Annahme

### Selbst-Annahme erhöht deine Lebenszufriedenheit und deine Toleranz



Als Kinder durften wir nicht so sein, wie wir wollten. Wir mussten so sein, wie die Eltern meinten, dass ein braves Kind sein soll. Wir wurden erzogen und mehr oder minder „**Geschöpfe**“ im Sinne unserer Eltern.

Doppelklick auf:

<https://youtu.be/PDkkC50PQaM>

Die Abhängigkeit von unseren Eltern machte es notwendig, dass wir uns **angepasst** haben an ihre Lebensgewohnheiten, ihre Denkgewohnheiten, ihre Grundhaltungen und Überzeugungen.

Die Eltern haben uns eingeredet, dass etwas richtig oder falsch ist, dass ich gut oder böse, **brav oder schlimm** war. Dazu wurde, je nach Familie, unterschiedlich viel Druck ausgeübt. Fast jedem Kind wurde gesagt: Schäme dich! Du bist schuld! So darfst du nicht sein! So musst du sein! Das musst du lassen! Das musst du tun!

Und je nach Erziehungsmethode (= nach Strenge der Eltern) ist es ihnen gelungen, dass wir uns auch **selber verurteilt** haben, dass wir uns geschämt haben, dass wir uns schuldig gefühlt haben. Und das ist ganz tief in uns drinnen!

**Erwachsenwerden heißt** aus der Abhängigkeit in die Unabhängigkeit, aus der Unselbstständigkeit in die Selbstständigkeit und aus der Unverantwortlichkeit in die Selbstverantwortung hinein zu wachsen.

**Erwachsenwerden heißt** auch, die Eltern entlasten. Sie haben es so gut gemacht, wie sie konnten. Sie haben es bestmöglich gemacht. Aus ihrer eigenen Lebensgeschichte heraus, war es ihnen so und nicht anders möglich.

**Erwachsenwerden** ist daher ganz unterschiedlich leicht, unterschiedlich schwer.

Das **Ziel** jedes Menschen ist es, sein Leben zu leben! ... mit seinen Zielen und Aufgaben, mit seinen Bedürfnissen und Wünschen, mit seinen Ideen und Vorstellungen!!

Die Eltern waren das notwendige Vehikel, um in diese Welt, in dieses Leben hereinzukommen. Jetzt aber gilt es, **DEIN Leben zu leben**.

**Drei Schritte** sind dazu notwendig:

1. Sei tolerant dir selbst gegenüber, sei nachsichtig und verständnisvoll dir selbst gegenüber. „So bin ich bis jetzt geworden!.. So habe ich bis jetzt gelebt. Alles in mir darf so sein = **Selbst-Annahme**

2. Triff eine **klare Entscheidung**: Ich mag mich! ich liebe mich, so wie ich bin! Vielleicht sogar: Obwohl ich so bin, wie ich bin, liebe ich mich! ...
3. Das ist die gute Voraussetzung für „**Loslassen**“ (→ Video, → Artikel )  
Denn wir können nichts hinausdrängen, hinausschmeißen. Du erinnerst dich: Wenn wir GEGEN etwas (an)kämpfen, dann ist unsere Energie eben auf dem Unerwünschten. Also es geht um das **liebevolles „Entlassen“**

Und wenn du das Alte in dir „**liebevoll angenommen**“ und „**liebevoll entlassen**“ hast, dann gelingt es dir immer besser, das zu leben, was deine Einzigartigkeit ausmacht, was deine Besonderheit ausmacht: deine Wünsche, deine Ziele, deine Ideen, deine Vorstellungen, deine Bedürfnisse... Das wird das nächste Video in dieser Serie: **Selbstliebe ist Lebensintensität**.

Eine sehr wichtige und wohltuende Begleiterscheinung gibt es: Nachsicht mir selbst gegenüber, führt zu Nachsicht anderen gegenüber. Toleranz dir selbst gegenüber, führt zu **Toleranz anderen gegenüber**. Somit ist auch dieser Schritt der Selbstliebe ein wichtiger Teil, um unser gemeinsames Zusammenleben zu verbessern und zu intensivieren .

**Ein Rückschluss** sei noch erlaubt: Wenn es dir schwer fällt, anderen gegenüber Toleranz und Verständnis zu leben, dann ist das „ein sicheres Zeichen“ dafür, dass es dir noch nicht genug gelingt, dir selbst gegenüber Toleranz und Verständnis zu leben..

### Selbsteinschätzung:

1. Wie stark hat dich deine Erziehung eingeengt?
2. Bist du dir selbst gegenüber nachsichtig und verständnisvoll, oder schimpfst du oft mit dir (=Selbstverurteilung, Selbstbeschuldigung), schämst du dich oft, bist du oft mit dir unzufrieden?  
Wie viel Nachsicht, Verständnis und Toleranz hast du dir selbst gegenüber?
3. Hast du schon die klare Entscheidung getroffen: Ich liebe mich, so wie ich jetzt bin! Ich liebe mich, obwohl ich so bin!

Und jetzt „stürz“ dich auf das nächste Video, auf den nächsten Artikel. Nach der Annahme kommt die Selbstverwirklichung. Lebe dein Leben, mit deinen Wünschen, deinen Bedürfnissen, deinen Ideen, deinen Vorstellungen, deinen Zielen...

Video und Artikel heißen: **Selbstliebe ist Lebensintensität. Lebensintensität erhöht deine Lebensfreude und DU wirst eine Quelle der Freude.**