

## „GEFÄLLT MIR!“

### **Senden Sie doch mal eine Freundschaftsanfrage an den wichtigsten Menschen auf der Welt: Sie selbst!**

Haben Sie Ihren Selbstliebe-Schalter bereits umgelegt? Unsere Fähigkeit zur Selbstliebe muss wie ein Muskel trainiert werden. Dazu haben wir jeden Tag tausendmal die Gelegenheit. Am besten erfolgt dies in kleinen Schritten. Sei es, dass Sie auf ihrer Reise eine Pause machen oder irgendwo auf Essen einkehren, wenn sie das gerade brauchen. Oder dass Sie Grenzen setzen, also “Nein“ sagen! Oder Sie sich nicht mit Menschen umgeben, die Ihnen nicht gut tun.

Zumeist sind wir Menschen jedoch viel unfreundlicher zu uns selbst als zu anderen. Der Grund dafür liegt in unserer kulturellen Prägung, denn die Messlatte in unserer Leistungsgesellschaft liegt hoch. Viele von uns haben vermittelt bekommen, dass wir nur vorankommen, wenn wir sehr streng zu uns selbst sind. Also hart zu uns selbst sind, wenn wir unseren Erwartungen nicht entsprochen haben. Das ist die gesellschaftliche Norm und wird als Selbstdisziplin gewertet.

Zu gleicher Zeit erfüllt diese Selbstkritik das Gefühl von Kontrolle. Man darf sich das so vorstellen: Wir bewerten uns von Natur aus mit einem Blickwinkel aus der Perspektive anderer. Und da wir als Menschen soziale Wesen sind, sind wir darauf angewiesen, von anderen Menschen anerkannt zu werden. Wenn uns ein schlimmes Leid widerfährt, wie etwa das Scheitern einer Ehe oder eine Kündigung im Job, sehen wir darin oft einen Makel an uns selbst. Dies führt dazu, dass man sich selbst weniger geliebt und als minderwertig ansieht. In solchen Momenten sieht man sich selbst oftmals als Problem, das gelöst werden muss.

Vor allem Frauen setzen hohe Erwartungen an sich selbst: sie wollen gut aussehen, beruflich erfolgreich sein, liebevolle Mütter sein, begehrten Ehefrau und natürlich beständige Freundinnen.

Wie wäre es, wenn Sie zukünftig achtsamer mit sich selbst umgehen? Ich darf Ihnen dazu ein paar Zeilen, die Ihre Achtsamkeit fördern können, ans Herz legen. Denn eine Lieblingsbeschäftigung unseres Geistes ist es, in Vergangenheit und Zukunft abzuschweifen und sich in gegenwartsfernen Betrachtungen zu verlieren.

Einige dieser Gedankenausflüge sind erfreulich, andere lösen Angst und Schmerz aus – die ablenkende Wirkung dieser Gedanken auf unser Bewusstsein ist jedoch immer gleich stark. Oft können wir diesem Ansturm kaum etwas entgegenhalten. Diese Gedankenschleifen überwältigen uns regelrecht und schneiden uns vom gegenwärtigen Augenblick ab.

*Nehmen Sie Ihre reale Gegenwart an, wie schmerzlich oder beängstigend diese auch in diesem Moment sein mag. Nur durch diese Annahme werden Sie Wandlung, Heilung und Entwicklung erfahren. Was wir zur Entdeckung und Entfaltung dieser Dimension tun müssen, ist allein: diese Annahme der realen Gegenwart in uns zu pflegen.*

*Sie werden feststellen, dass sich durch die Annahme Ihrer aktuellen Gefühle ein großes Maß an Selbstmanagement und dadurch Selbständigkeit einstellt.*

*Sagen Sie sich doch dann einfach immer wieder, wenn Sie große und kleine Erfolge (= es erfolgt, was Sie sich vorgestellt haben) erleben:*

