

SELBSTLIEBE

Definition: **Selbstliebe**, auch **Eigenliebe**, bezeichnet die allumfassende Annahme seiner selbst in Form einer uneingeschränkten Liebe zu sich selbst.

Es gibt ein Instrument, das Ihnen sofort Auskunft über Ihre eigene Selbstliebe geben kann: ein Spiegel! Wollen Sie den Spiegeltest machen? Sind Sie bereit? Ein Spiegel gibt Ihnen sofort eine Antwort auf diese Frage.

Schauen Sie in einen Spiegel, lächeln Sie sich wohlwollend zu und schauen Sie sich in die Augen.

Sagen Sie sich: "Ich liebe Dich". Nennen Sie sich selbst bei Ihrem Vornamen. Und wiederholen Sie Ihre Liebeserklärung an sich selbst.

Welches Gefühl löst dieser Satz aus?

Können Sie diese Worte überhaupt aussprechen? Fiel es Ihnen anfangs schwer? War es beim zweiten Mal schon leichter?

Können Sie sich liebevoll und wohlwollend in die Augen schauen?

Oder wollen Tränen geweint werden?

Fühlen Sie ein flaes Gefühl im Magen?

Ist Ihnen diese Situation peinlich?

Ich darf Ihnen etwas verraten:

Menschen, die sich selbst lieben oder mögen, können das!

Diese Menschen verspüren ein gutes Gefühl bei dieser Übung und ihnen gefällt, was sie sehen. Und diese Menschen wissen, dass sie nicht hundertprozentig perfekt sind, trotzdem nehmen sie sich an und sind sich selbst ein guter Reisebegleiter auf der eigenen Lebensreise.

Wie denken, fühlen und handeln Menschen, die sich selbst mögen? Wollen Sie von deren Sichtweisen lernen und sich selbst auf den Weg zu mehr Selbstliebe aufmachen?

7 Sichtweisen für mehr Selbstliebe: So geht´s!

1. Sie wissen, dass ihr Wert nicht von ihrem Handeln abhängt.
2. Sie übernehmen für ihr Handeln die Verantwortung, d.h. flüchten sich nicht in Ausreden.
3. Sie verurteilen sich nicht für ihre Fehler. Sie verzeihen sich selbst, haben Verständnis für ihre Fehler, Schwächen und Missgeschicke und zeigen so ein Selbst-Mitgefühl.
4. Sie lassen sich von anderen nicht schlecht behandeln.
6. Sie achten darauf, dass es ihnen und den anderen gut geht.
8. Sie freuen sich über Lob und Komplimente und nehmen diese gerne an.
7. Sie halten sich für liebenswert und wertvoll. Deshalb haben sie auch ein positives Selbstwertgefühl und das Gefühl, liebenswert zu sein.