

Ich bin liebenswert – Übungen für Selbstannahme und Selbstwertgefühl

Vierwöchiger online-Kurs

Selbstliebe ist kein Fakt, das man irgendwie messen könnte. Aber es ist eine Lebenshaltung, mit der das Leben einfacher wird, weil ich mich nicht immer von der Meinung anderer abhängig machen muss.

Und da es sich um eine Haltung handelt, hilft es meist wenig, darüber theoretisch nachzudenken. Dieser Vier-Wochen-Kurs will Übungen anbieten, mit denen Selbstliebe spürbar wird – oder zumindest wahrscheinlicher wird.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs kann keine Psychotherapie ersetzen. Führen Sie die Übungen nur dann durch, wenn Sie sich dazu psychisch in der Lage fühlen! Daher gibt es immer hier eine kurze Beschreibung und im Film eine theoretische Einführung, damit Sie selbst entscheiden können, worauf Sie sich einlassen wollen. Für den „Erfolg“ des Kurses ist es nicht entscheidend, dass Sie alle Übungen gemacht haben werden. Vielmehr geht es darum, die Übungen herauszufinden, die Ihnen wirklich gut tun. Wiederholen Sie diese Übungen lieber öfter als sich auf etwas einzulassen, bei dem es Ihnen nicht wohl ist. Sollte es Ihnen am Ende einer Übung nicht gut gehen, holen Sie sich Hilfe – durch gute Freunde, Ärzte und Psychotherapeut*innen oder auch anonyme Beratungsangebote wie z.B. Telefonseelsorge.

Theoretische Einführung (Übung 00/00)

<https://youtu.be/X0Dn6jOX4zA>

(Bitte beachten Sie, dass die Links in einem pdf-Dokument manchmal nicht direkt angeklickt werden können. Je nach Browsereinstellung kann dies durch Anklicken bei gleichzeitigem Gedrückthalten der strg-Taste gelingen)

Überblick über die Wochen (jeweils 5 Tage):

1. Woche Grundübungen
2. Woche: Verletzungen heilen
3. Woche: Unliebsames lieben
4. Woche: Selbstliebe leben

1. Woche: Grundübungen

1. Tag: Ganz bei mir

Übung (01/01): Metapher der Selbstliebe

(1) Sehen Sie „Selbstliebe“ zunächst selbst als einen sprachlichen Vergleich an, bei dem die Beziehung zu sich selbst mit der Liebe zwischen Mann und Frau verglichen wird. Welche unterschweligen Aussagen stecken in dieser Metapher? Was bedeutet dieser sprachliche Vergleich für Sie?

(2) Finden Sie einen anderen sprachlichen Vergleich für das, was Sie mit Selbstliebe erreichen wollen. Sie können dazu den Satz vollenden: „Selbstliebe ist für mich wie ...“.

(3) Welche Konsequenzen hat es, wenn Sie Selbstliebe damit vergleichen? Sie können dem nachspüren, indem Sie den Satz vollenden: „Wenn Selbstliebe für mich ist wie ..., dann bedeutet das auch ...“

Video-Link: https://youtu.be/qqJu_gz4XEU

Übung (01/02): Positivliste

(1) Schreiben Sie auf eine Liste alles Positive Ihres Lebens auf. Das können Eigenschaften an Ihnen sein, die Sie an sich schätzen, aber auch Dinge, die diese Welt für Sie zu einem lebenswerten Ort machen wie Hobbies, andere Menschen gutes Essen, Reisen

(2) Nutzen sie diese Liste, indem Sie sie in schwierige Situationen mitnehmen und z.B. mit Ihrer Hand Kontakt zu dieser Liste aufnehmen.

Video-Link: <https://youtu.be/BYHdN0OBvfg>

Übung (01/03): Selbstumarmung

Nehmen Sie sich selbst in den Arm, Spüren Sie nach, wie gut Ihnen das tut. Sie können sich zunächst auf einfach nur auf die Schultern klopfen. Ob Sie dabei an etwas Anerkennenswertes denken oder einfach nur Ihren Körper diese Wertschätzung spüren lassen, ist für den Erfolg der Übung nicht entscheidend.

Video-Link: <https://youtu.be/-JaKWjX8rk8>

2. Tag: Liebe von außen

Übung (02/01): Der Liebesstrahl

(1) Spüren Sie in sich hinein. Wie fühlt sich mein Leben gerade an? Spüren Sie möglicherweise auch Ihre mangelnde Selbstliebe.

(2) Stellen Sie sich nun vor, dass direkt vor Ihnen ein Strahl der Liebe vom Himmel fällt. Stellen Sie sich hinein. Liebe perlt dabei nicht wie beim Duschen an der Haut ab, sondern durchdringt Ihren ganzen Körper – und damit auch das, was Sie gerade als Problem erleben.

(3) Wechseln Sie die Positionen in- und außerhalb des Liebestrahls, bis es Ihnen leicht fällt, die Kraft der Liebe auch außerhalb des Liebesstrahls zu bewahren.

Video-Link: <https://youtu.be/6VzMJJEk9cc>

Übung (02/02): Der liebevolle Begleiter

(1) Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Spüren Sie in sich hinein, was Sie gerade als Problem erleben (z.B. Ihre mangelnde Selbstliebe).

(2) Nun stellen Sie sich hinter den Stuhl in die Position des liebevollen Begleiters. Stellen Sie sich vor, sie könnten einen Dialog mit der – bis vor Kurzem – auf dem Stuhl sitzenden Person führen und sie fragen, was sie braucht. Geben Sie ihr das (z.B. Hände auf die Schultern oder segnende auf den Kopf, Hände stärkend auf den Rücken, wie eine Umarmung von hinten oder Liebe zuatmend, Sätze die bestärken etc.)

(3) Setzen Sie sich nochmals auf den Stuhl und spüren Sie nach, ob das für Sie hilfreich war. Äußern Sei möglicherweise gegenüber Ihrem imaginierten liebevollen Begleiter, was Sie noch mehr oder anders brauchen

Video-Link: <https://youtu.be/LYKUtu62PxI>

3. Tag: Tägliche Rituale

Übung (03/01): Die Haltung der Selbstliebe

(1) Stellen Sie sich normal hin und spüren Sie in Ihren Körper hinein.

(2) Tun Sie nun für einen Moment so, als ob Sie sich selbst lieben könnten. Nehmen Sie eine entsprechende Körperhaltung ein.

(3) Machen Sie einen Gegenvergleich, indem Sie nochmals in Ihre gewöhnliche Körperhaltung gehen.

(4) Schließen Sie die Übung ab in einer Körperhaltung der Selbstliebe.

Video-Link: <https://youtu.be/Q9AIPdJyswE>

Übung (03/02): 21-Wünsche-Übung

Überlegen Sie sich für die nächsten drei Wochen 21 Kleinigkeiten, die Ihnen gut tun könnten. Dazu zählt das bewusst Einatmen der frischen Luft oder Besuch bei einem alten Bekannten. Führen Sie

die Wünsche durch – an jedem Tag einen. Reflektieren Sie am Ende des Tages, ob es Ihnen auch wirklich gut getan hat!

Video-Link: https://youtu.be/acsyey_InEA

4. Tag: Wohlfühl

Übung (04/01): Die Fünf-Finger-Dankbarkeit

Gehen Sie anhand Ihrer fünf Finger fünf Themen durch, für die Sie dankbar sein können. Sie können sich dazu folgende Fragen stellen:

Daumen: Wo war ich heute stark und bin und meine Wünsche eingetreten?

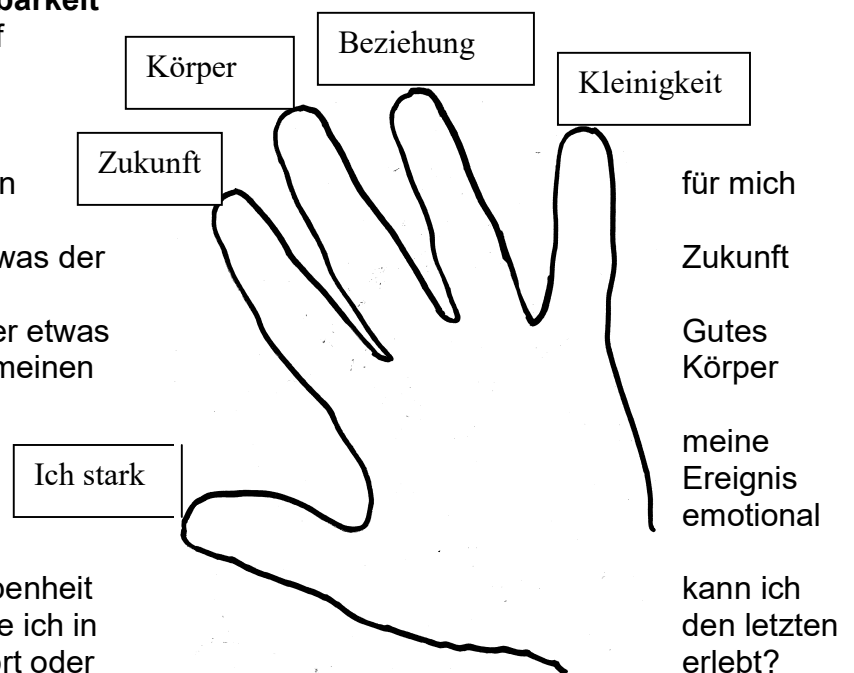
Zeigefinger: Wo habe ich etwas getan, was der dienlich sein könnte?

Mittelfinger: Wo habe ich meinem Körper etwas getan bzw. wofür kann ich im Blick auf meinen dankbar sein?

Ringfinger: Wo habe ich etwas für Beziehungen getan bzw. bei welchem hatte ich das Gefühl, einem Menschen nahe zu sein?

Kleiner Finger: Für welche kleine Begebenheit sonst noch dankbar sein, bzw. was habe ich in 24 Stunden Besonderes gesehen, gehört oder

Video-Link: <https://youtu.be/fF9VgY7Eln4>



Übung (04/02): Feldenkrais für die Seele

Machen Sie kleine körperliche Bewegungen. Achten Sie dabei darauf, wie sich Ihre Selbstliebe schwächt oder stärkt.

Vorschlag: Legen Sie die Hände gegenseitig auf die Schultern und bewegen diese wie bei einem Schmetterling hoch und herunter; Streichen Sie die Hände von Brust zu Bauch herunter; legen Sie die Hände überkreuz auf die Brust; legen Sie die eine Hand auf die Stirn; legen Sie die andere Hand gleichzeitig auf den Hinterkopf; legen Sie die Hände langsam nacheinander wieder auf die Brust; lösen Sie die Haltung mit einer öffnenden Bewegung. Achten Sie dabei stets auf Ihre Körperreaktionen.

Video-Link: https://youtu.be/acsyey_InEA

5. Tag: Wo die Liebe schon da ist

Übung (05/01): Doppelte Empathieübung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie sich einen weiteren Stuhl gegenüber. Stellen Sie sich vor, auf dem Stuhl säße jemand, mit dem Sie keine besondere (positive/ negative) Emotion verbindet. Möglicherweise können Sie ein Foto dieser Person auf den Stuhl stellen. Sagen Sie nun zu sich selbst:

(1) Dieser Mensch wurde wie ich geboren, wuchs als kleines Kind auf, hat vieles gelernt und lernt vermutlich heute noch.

(2) Auch dieser Mensch hat sich so wie ich in seinem Leben Hoffnungen und Träume von einem besseren Leben aufgebaut. Auch heute sucht er vermutlich noch nach mehr Glück.

(3) Auch dieser Mensch hat in seinem Leben Enttäuschungen erlebt und vermutlich irgendwann bittere Tränen geweint.

Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zu sich zurück und sagen Sie sich im Blick auf Sie selbst:

(4) Wiederholen Sie die Schritte (1) bis (3), bis Ihnen zumindest ansatzweise diese Person vertrauter erscheint.

- (5) Versuchen Sie, dieses Gefühl von emotionaler Verbundenheit für sich deutlicher werden zu lassen, indem sie sich beispielsweise fragen: Wie fühlt sich dieses Gefühl an? Wie würde ich es beschreiben? Wo im Körper spüre ich es?
- (6) Lassen Sie diesen Strahl eines empathischen Gefühls nun auf sich selbst wirken. Sie können dazu die Hände auf Ihre Brust legen oder sich selbst in den Arm nehmen.
- (7) Sie können dabei auch zu sich selbst sagen, dass es ganz normal ist, dass Sie nicht alles können, weil Sie das erste Mal auf dieser Welt sind, Vieles bereits gelernt haben, aber auch Vieles noch lernen müssen.
- (9) Sie können sich auch bewusst machen, dass es völlig normal ist, Hoffnungen und Träume vom Leben zu haben und immer wieder Enttäuschungen erleben zu müssen.
- (9) Sie können sich schließlich verdeutlichen, dass es normal ist, auf unerfüllte Wünsche mit Frust, Ärger und Tränen zu reagieren.
- (10) Wiederholen Sie die Schritte (7) bis (9), bis Sie sich selbst gegenüber ein deutlich besseres Gefühl entwickelt haben. Genießen Sie dieses Gefühl und schließen Sie dann die Übung ab.
- Video-Link: <https://youtu.be/t56X5cH5BJ4>

Übung (05/02): Das Urbild der Selbstliebe

Suchen Sie aus einem alten Fotoalbum ein Bild heraus, auf dem sie mitten in der Kraft der Selbstliebe zu stehen scheinen:

Fragen Sie das „Ich“ von damals, was es gemacht oder innerlich gedacht hat und überlegen Sie sich, inwieweit Sie so auch heute noch mit sich umgehen könnten.

Video-Link: <https://youtu.be/s48RbE3g3UE>

Übung 05/03: Sprachen der Selbstliebe

Achten Sie im Blick auf die bisherigen Übungen dieses Kurses darauf, welche Übung Ihnen am ehesten ein Gefühl von Selbstliebe vermitteln konnte: War es eher eine der Körperübungen, eher eine imaginative Übung oder eine Übung, bei der Worte eine Bedeutung hatten? Möglicherweise ist das Ihre Sprache der Selbstliebe. Achten Sie darauf, dass Sie entsprechende Übungen öfters in Ihrem Alltag durchführen und irgendwann zur Gewohnheit der Selbstliebe werden lassen!

https://youtu.be/8GR_7zvD5x8

2. Woche: Verletzungen heilen

6. Tag: Geborgenheit

Übung (06/01): Wärme-Übung

Liebe erleben wir als Wärme. Und wenn wir lieben dürfen, wird es uns warm ums Herz. Wärme scheint also eng mit Liebe verknüpft zu sein. Und warum sollte das bei der Selbstliebe anders sein?

Indem wir uns innere Wärme vorstellen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir zur Selbstliebe bereit werden. Dazu schließen wir die Augen, achten zunächst auf unseren Atem und dann auf die Wärme, die in unserem Körper vorhanden ist. Inwieweit wird für Sie dadurch die Selbstliebe gestärkt? Spüren Sie nach!

Video-Link: <https://youtu.be/JFYXMwcCyU>

Übung (06/02): Der sichere Ort

Gönnen Sie sich etwas Ruhe, achten Sie auf Ihren Atem und stellen Sie sich dann einen Ort vor, an dem Sie sich sicher und geborgen fühlen. Nichts kann Ihnen dort etwas anhaben. Selbst die Angriffe von innen können Sie wie in einem inneren Tresor wegschließen!

Video-Link: <https://youtu.be/9uQj3aGersw>

7. Tag: Innere Ruhe

Übung (07/01): Innen-Außen-Fokussierungsübung

- (1) Wenn Sie wahrnehmen, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt, sind Sie bereits in der Innenwahrnehmung. Sie können sich aber auch vornehmen, einmal täglich diese Übung zu machen. Beginnen Sie, indem Sie bewusst nachspüren, wie es Ihnen gerade geht.
- (2) Gehen Sie mit der Wahrnehmung nach außen. Fokussieren Sie auf etwas in Ihrer Umgebung. Sie können dabei etwas sehen oder hören oder auf Ihrer Haut spüren oder riechen oder ggf. schmecken. Machen Sie es sich selbst zur Aufgabe, dabei etwas Neues zu entdecken.
- (3) Sobald Sie im Außen etwas wahrgenommen haben, das Ihnen bislang noch nicht bewusst war, sind Sie ganz im Außen. Kehren Sie nun wieder in die Innenwahrnehmung zurück, d.h. Ihre Gefühle und wo sich diese Gefühle im Körper zeigen. Auch da kann Sie die Frage leiten, ob Sie etwas Neues entdecken.
- (4) Wenn Sie innerlich einen neuen Aspekt Ihres Gefühls entdeckt haben, fokussieren Sie sich wieder auf etwas im Außen. Sie können denselben Gegenstand wie vorhin nehmen oder – z.B. bei einem Spaziergang – etwas Neues wählen. Sie können auch bewusst die Sinne wechseln: wenn Sie vorhin etwas angesehen haben, jetzt auf akustische Signale achten usw.
- (5) Wechseln Sie zwischen Außen- und Innen-Wahrnehmung so lange ab, bis Sie eine deutliche Besserung Ihres Gefühls wahrnehmen. Bei einer deutlichen Besserung schließen Sie mit der Innenwahrnehmung ab, sollte sich nichts bessern wollen mit der Außenwahrnehmung.

Video-Link: <https://youtu.be/1dZPISswbVE>

Übung (07/02): Die Obwohl-Übung

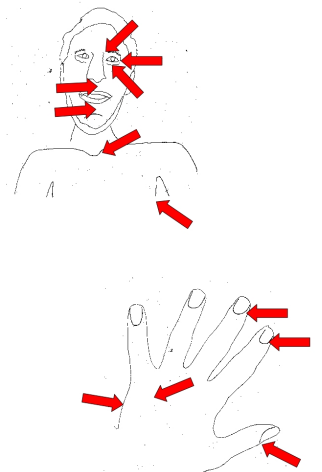
Liebe zeigt sich nicht darin, dass wir uns lieben, weil wir so toll sind.
Echte Liebe zeigt sich im Obwohl.

Formulieren Sie „Obwohl-Sätze“ nach folgendem Schema: „Obwohl ich ... [hier Selbstvorwürfe nennen], liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Arbeiten Sie nun parallel zu diesen Sätzen nach Anregungen aus der Energiepsychologie von Fred Gallo (bzw. deutsch adaptiert PEP von Michael Bohne):

- (a) Klopfen Sie währenddessen auf Akupressurpunkte (Augenbraueninnenseite, Augen außen, Knochen unterhalb Auge, zwischen Oberlippe und Nase, zwischen Unterlippe und Kinn, Schlüsselbeininnenseite, Handbreit unter Achseln, unterer Rippenbogen Mitte, Nagelbett Innenseite von Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, dann zwischen Handknochen Ring- und Mittelfinger, ferner Nagelbettinnenseite kleiner Finger, schließlich flächig Handaußenkante).
- (b) Alternativ kann auch mit Augenbewegung (rechts-links/ Kreis/ liegende Acht) gearbeitet werden;
- (c) Oder Sie machen neuronales Crossing, z.B. linkes Knie zum rechten Ellbogen anheben und rechtes Knie zum linken Ellbogen führen, immer im Wechsel und dabei Sätze sprechen.
- (d) Sie können auch eine einfache Entspannungstechnik (z.B. Autogenes Training) anwenden

Video-Link: <https://youtu.be/MmdkMdCo8JA>



8. Tag: Aufwühlende Emotionen

Übung (08/01): E hoch zwei

- (1) Denken Sie an eine Situation, die Sie unlängst emotional aufgewühlt hat. Zum Üben eignet sich insbesondere Ärger.
- (2) Spüren Sie den Ärger absichtlich intensiver, als Sie ihn gerade gespürt hätten. Übertreiben Sie ihn. Gehen Sie so weit, bis Sie an die Grenze kommen, an der der Ärger nur noch wie ein Theaterstück erscheint. Halten Sie den Ärger für einige Sekunden genau an dieser Grenze zwischen Ihrem echten Ärger und einer theatralischen Übertreibung. Wichtig: Um sich nicht in den Ärger hineinzusteigern, müssen Sie mit einem Fuß in und mit dem andren Fuß außerhalb dem

Ärger stehen! Wann immer der Ärger Sie überrollen will und Sie damit zum Opfer machen will, verstärken Sie aktiv diesen Ärger, sodass Sie souverän bleiben.

(3) Entspannen Sie und spüren Sie in sich hinein, inwieweit sich die Emotion gelegt hat. Andernfalls kehren Sie nochmals zu Schritt (2) zurück, bis Sie eine deutliche Besserung feststellen oder aber beschließen, dass das nicht die richtige Übung für Sie ist.

Video-Link: <https://youtu.be/az2FjYkC78>

Übung (08/02): Der Weg des Friedens

Wählen Sie einen Ort, an dem Sie etwas Platz haben. Ideal ist auch ein Treppenhaus mit vielen Stufen.

(1) Wählen Sie ein Thema, das Sie belastet.

(2) Gehen Sie nun Schritt für Schritt (bzw. Stufe für Stufe) ein Stück des Wegs. Nennen Sie bei jedem Schritt etwas, was Sie im Blick auf Ihr Thema belastet. Sprechen Sie es idealerweise laut aus oder aber denken Sie es so bewusst, als würden Sie es laut aussprechen.

(3) Gehen Sie so weit, wie Ihnen Aspekte zu dem Thema einfallen.

(4) Bleiben Sie für einen Moment stehen und spüren Sie nach, wie es ist, alles ausgesprochen zu haben.

(5) Gehen Sie nun den Weg zurück. Sprechen Sie bei jedem Schritt z.B. „Friede sei mit dir“ oder „es ist okay“. Es ist nicht entscheidend, dass Sie sich noch daran erinnern, was das Thema der einzelnen Schritte war. Es ist auch nicht entscheidend, ob Sie das „okay“ nachempfinden können. Tun Sie so, als sprächen Sie aus einer fremden Kraft.

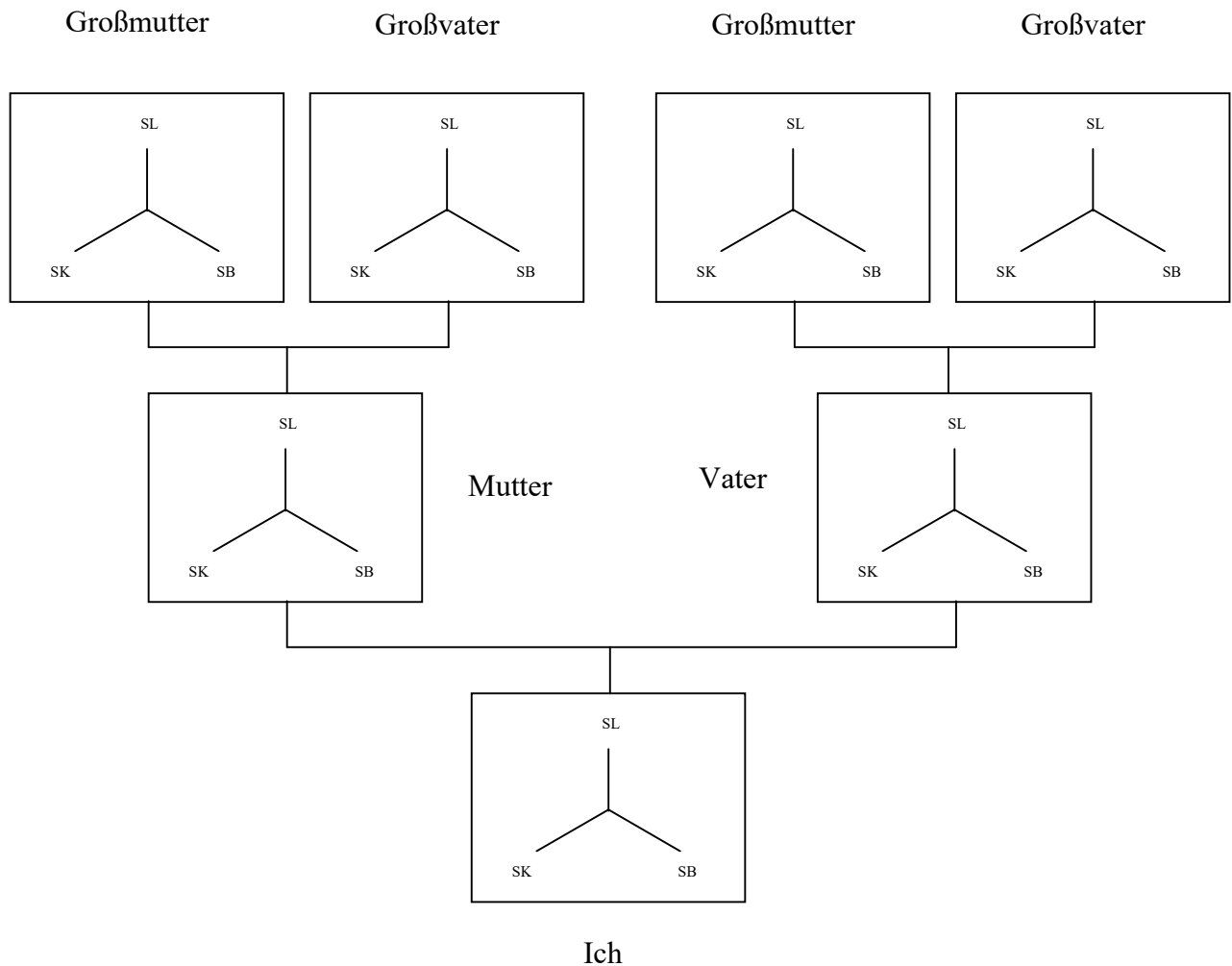
(6) Wenn Sie am Ausgangspunkt zurückgekehrt sind, spüren Sie nach, ob mehr innerer Friede bei Ihnen eingekehrt ist. Verankern Sie dieses Gefühl von Frieden in sich. Denn Ziel der Übung ist nicht, dass alle Probleme gelöst sind, sondern dass in Ihnen die Sehnsucht wächst, solchen Frieden zu suchen!

Video-Link: <https://youtu.be/2SfK72ak8iQ>

9. Tag: Meine Geschichte der Selbstliebe

Übung (08/01): Genogramm der Selbstkritik

Nehmen Sie ein Blatt Papier und zeichnen einen Stammbaum bis zu Ihren Großeltern auf. Geben Sie jeweils drei Dimensionen an: Selbstliebe (Sl), Selbstkritik (Sk) und Selbstbewusstsein (Sb). Skalieren Sie jeweils von 0-10, ob das entsprechende gar nicht vorhanden (0) oder in sehr hohem Maße vorhanden war bzw. ist. Sie können die Angaben auch auf einer Linie als mehr (weiter weg von der Mitte) oder weniger (weiter im Zentrum) markieren.



Video-Link: <https://youtu.be/TJMwLLMVGMO>

Übung (09/02): Über die Bande heilen

Denken Sie an eine relevante Bezugsperson (z.B. Mutter). Versuchen Sie sich vorzustellen, Sie als heute erwachsene Person könnten dieser Bezugsperson so viel Liebe geben, dass Sie auch als Kind bereits die Liebe erfahren hätten, die Sie sich zuweilen gewünscht haben. Nutzen Sie dazu die Vorstellung eines Liebesstrahls! Falls es Ihnen nach der Übung nicht besser geht, holen Sie sich bitte Hilfe!

Video-Link: <https://youtu.be/G2JA7wekMvU>

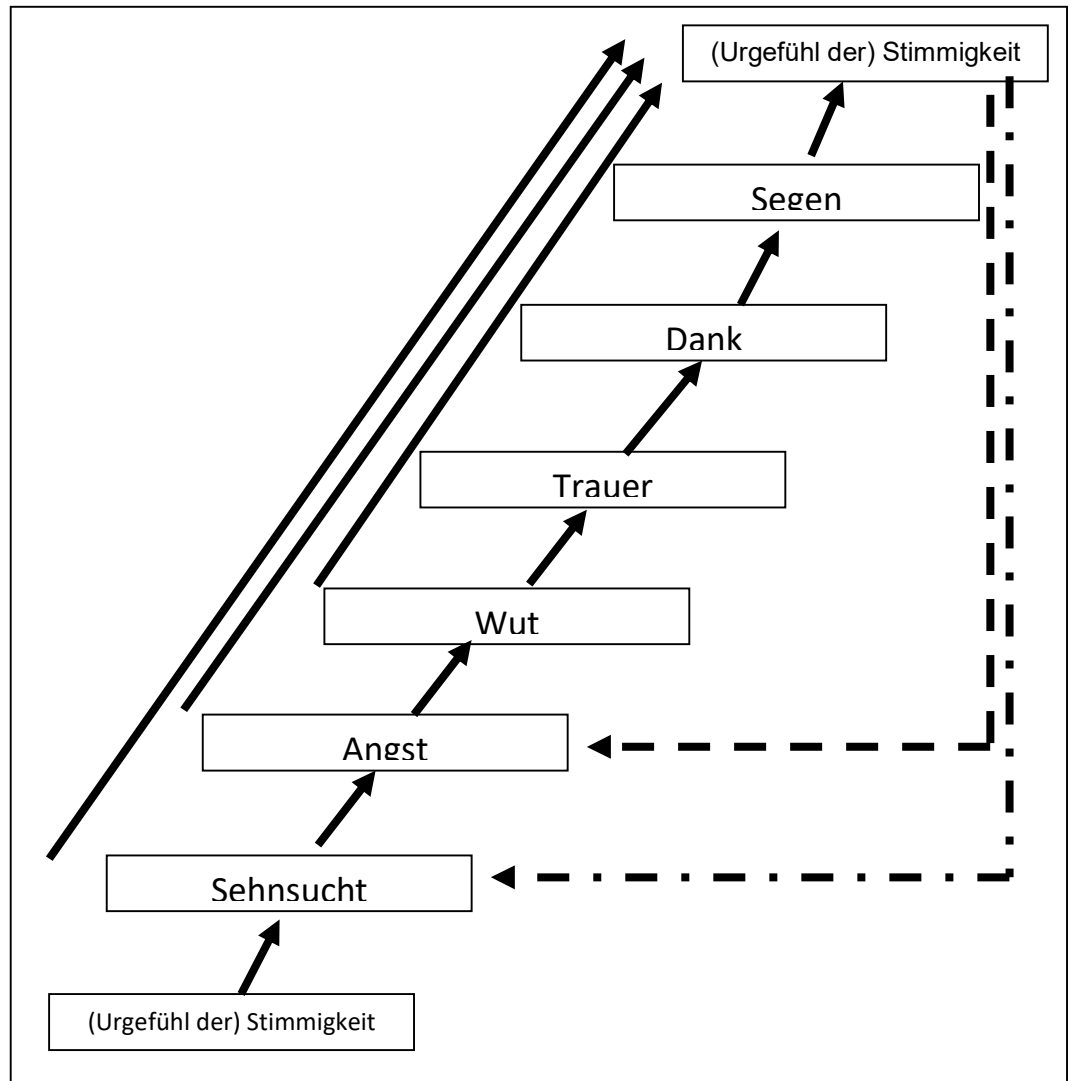
10. Tag: Dinge zum Abschluss bringen

Übung (10/01): Der Siebenschritt der Emotionen

Bearbeiten Sie Emotionen, indem Sie diese deutlich spüren. Steigen Sie dann in den Siebenschritt an der entsprechenden Stelle ein. Führen Sie die Emotionen nach oben weiter:

7. Stimmigkeit	Frieden, Sinngefühl, Resonanz
6. Segen	Liebe, Verbundenheit, positive Energie, Energiefluss
5. Dank	Freude, Respekt, innere Verbeugung
4. Trauer	Abschied, Anerkennen „Es ist, wie es ist“
3. Ärger	Wut, Hass, Rachegefühle, Ablehnung, Minderwert, Scham
2. Angst	Vorbehalt, Widerstand, Stress, Ambivalenz, Unlust, Depression
1. Sehnsucht(sschmerz)	Verlangen, Resignation, sehnsuchtsvolle Trauer, Depression
0. Urgefühl der Stimmigkeit	Angenommensein, vermutetes Gefühl im Mutterleib.

Häufig wird man beim Ärger einsteigen. Gehen Sie dann in die Trauer: Aller Ärger bringt nichts, um die Welt zu verändern. Das ist traurig. Spüren Sie die Trauer, bis sie schon beinahe übertrieben erscheinen will. Dann meldet sich der Dank „trotz allem“. Sprechen Sie über sich oder andere einen Segen. Tun Sie dies wie ein „Liebesstrahl“. Gleichen Sie am Schluss ab, ob sich das stimmig anfühlt. Falls nicht, starten Sie eine Emotion vor dem Ärger: Ärger wird aus der Angst geboren. Sie ärgern sich, weil Sie Angst haben, dass wenn etwas Bestimmtes passiert, das Leben schlechter wird. Gehen Sie von dort nochmals den Siebenschritt durch. Sollte es sich noch



immer nicht stimmig anfühlen, Gehen Sie zur Sehnsucht. Denn die Angst entsteht, weil Sie das Gefühl haben, Ihre Sehnsucht könnte nicht erfüllt werden. Hinter der Sehnsucht liegt dann noch das Urgefühl der Stimmigkeit: Sehnsucht entsteht, wenn wir das kindliche Urgefühl der Stimmigkeit verlassen.

Video-Link: <https://youtu.be/yXYKP3uRwCo>

Übung (10/02): Das Abschiedsritual

- (1) Schreiben Sie Dinge, die Sie loslassen wollen, auf einen Zettel.
- (2) Verbrennen Sie diesen, begraben Sie ihn oder werfen Sie ihn (ökologisch vertretbar) in Fluss oder Wind. Achten Sie dabei darauf, dass Sie diesem Ereignis wirklich eine Bedeutung geben: Es soll jetzt vorbei sein!
- (3) Wann immer Sie das Alte wieder einholen will, erinnern Sie „Ihr Unterbewusstsein“ daran, dass Sie es begraben haben, indem Sie sich die Szene nochmals gedanklich hervorholen!

Video-Link: <https://youtu.be/zYuTRB5I0M>

3. Woche: Unliebsames lieben

11. Tag: Die zwei Seiten

Übung (11/01): Die „Es-ist-okay“-Schleife

- (1) Denken Sie an etwas, das Sie innerlich ablehnen. Sprechen Sie hierzu den Satz „Es ist okay, dass ...“. Nennen Sie bei den Punkten das, was Sie ablehnen. Tun Sie dies mit dem Brustton der Überzeugung.
- (2) Spüren Sie nach, welche Widerstände sich in Ihnen regen gegen diesen Satz.
- (3) Nennen Sie diese Widerstände, indem Sie sagen: „Es ist okay, dass ich Widerstände dagegen habe zu sagen: ‚es ist okay, dass ...‘“ – wobei Sie bei den Punkten wieder dasselbe benennen wie oben. Sie können aber auch andere, weniger komplizierte Formulierungen wählen. Wichtig ist, dass bei diesem Satz die andere Seite als „okay“ bezeichnet wird.
- (4) Normalerweise sollten Sie dieses okay als angemessen empfinden. Falls nicht, können Sie das, was sich wiederum als Widerstand regt, in einen weiteren „Es ist okay“-Satz packen. Sie können das zu einer Endlos-Schleife ausbauen, bis Sie jenen Satz gefunden haben, zu dem Sie wirklich „okay!“ sagen können.

Video-Link: <https://youtu.be/gHnTKa1-dY>

Übung (11/02): Der Manulog

Nutzen Sie Ihre beiden Hände, um die zwei Seiten in Ihnen zu Wort kommen zu lassen:

- (1) Sie können z.B. die rechte Hand nutzen, um Ihren Selbstkritiker darzustellen. Versuchen Sie zu respektieren, dass er als Selbstkritiker nichts anderes will, als Sie beständig zu verbessern.
- (2) Sie können sich mit der linken Hand jene Seite vorstellen, die sich mehr Selbstliebe wünscht. Hier fällt es meist leichter zu respektieren, dass es auch diese Seite gut mit Ihnen meint.

Video-Link: <https://youtu.be/X6NziHz-qsl>

12. Tag: Minderwertigkeitsgefühle – ein Teil meines Lebens

Übung (12/01): Die Minderwertigkeitsaufstellung

- (1) Stellen Sie sich vor, Ihr Minderwertigkeitsgefühl wäre ein eigenständiges Wesen und würde vor Ihnen sitzen und so den Weg in ein freies, selbstbestimmtes Leben behindern.
- (2) Spüren Sie nach, wo im Uhrzeigersinn um Sie herum das Minderwertigkeitsgefühl einen besseren Platz hätte. Stellen Sie es in Ihrer Vorstellung dort hin.
- (3) Wenden Sie sich diesem Minderwertigkeitsgefühl zu! Versuchen Sie in einer Obwohl-Aussage zunächst das Negative zu benennen, dann aber auch irgendetwas Positives an solch einem Gefühl zu finden (z.B. dass es ein Antreiber ist, gute Leistungen zu vollbringen).
- (4) Verbeugen Sie sich wie vor diesem Gefühl und wenden Sie sich wieder der Ausgangsposition zu. Spüren Sie nach, ob Sie sich nun mehr bestärkt fühlen, Ihren Lebensaufgaben nachzugehen.
- (5) Sollte im Alltag Ihr Minderwertigkeitsgefühl Sie wieder überrollen wollen, streicheln Sie es in seiner Position!

Video-Link: <https://youtu.be/JHmyn4IjByw>

Übung (12/02): Die Hege-Übung

Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihr Minderwertigkeitsgefühl während anstehender wichtiger Aufgaben wie in einen Kindergarten für Minderwertigkeitsgefühle abgeben. Seien Sie sich sicher, dass es dort gut aufgehoben und betreut ist. Genießen Sie die innere Freiheit für Ihre Aufgaben.

Video-Link: <https://youtu.be/WytPPMDmTNo>

13. Tag: Ich und die anderen

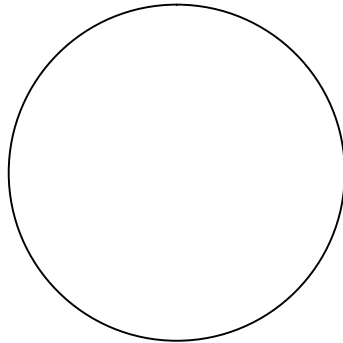
Übung (13/01): Emotionale Verbundenheit

Setzen Sie sich bequem hin. Denken Sie an Ihre Minderwertigkeitsgefühle. Werden Sie sich bewusst, dass es andere Menschen in Ihrem Umfeld ebenfalls gibt, die Minderwertigkeitsgefühle haben. Weiten Sie dieses Bewusstsein aus auf Ihre Stadt, Ihr Land, die ganze Welt.

Video-Link: <https://youtu.be/6HPad2ZfAig>

Übung (13/02): Der Kreis der Verantwortung

Zeichnen Sie einen Kreis auf. Dieser steht im Blick auf eine bestimmte Situation für „100 % Verantwortung“. Tragen Sie darin der „Kuchenstücke“ ein, je nachdem, wie viel Verantwortung, ich, die anderen und das Schicksal übernehmen müssen.



Video-Link: <https://youtu.be/ltpELoC4A5Q>

Übung (13/03): Selbstvergebung

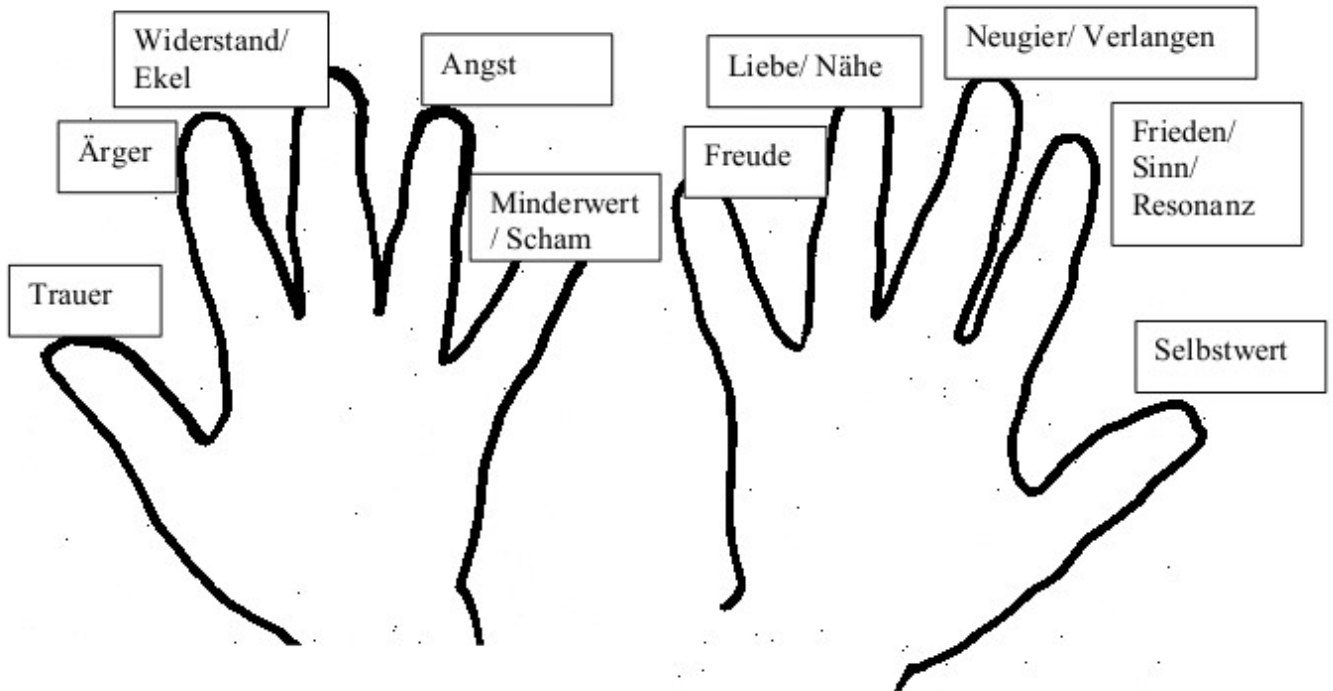
- (1) Halten Sie die Hände geöffnet vor sich.
- (2) Werfen Sie sich 10 Dinge vor, die Sie nicht gut an sich finden oder wo Sie schlecht gehandelt haben.
- (3) Klappen Sie je Vorwurf einen Finger ein, sodass Sie am Schluss mit geballten Fäusten dastehen.
- (4) Denken Sie über die geballten Fäuste nach, erhöhen Sie möglicherweise die Spannung in der Hand. Wie ist es, mit sich selbst nicht im Frieden zu leben?
- (5) Entspannen Sie die Hände und sagen Sie zu sich: Ich vergebe mir!“.
- (6) Spüren Sie auch der lockeren Haltung nach.

Video-Link: https://youtu.be/LL_uWbW4ukw

14. Tag: Balance

Übung (14/01): Die Zehn-Gefühle-Übung

Gestehen Sie sich zu, dass unterschiedliche Gefühle zum Reichtum des Lebens gehören. Gehen Sie dazu zehn Gefühle durch, indem Sie diese an Ihren Fingern aufzählen. Erinnern Sie sich, wann Sie diese Gefühle das letzte Mal in Ihrem Leben erlebt haben.



Video-Link: <https://youtu.be/V4hC7ZoRJJs>

Übung (14/02): Das große UND

Wenn Sie wieder einmal irgendwelche Minderwertigkeitsgefühle überfallen, heißen Sie diese willkommen. Seien Sie dankbar dafür, dass Sie zu solchen Gefühlen fähig sind. Sagen Sie sich dann aber auch: ich kann mich klein machen UND ich kann mich auch selbst lieben. Versuchen Sie für dieses Fähigkeitsspektrum dankbar zu sein.

Video-Link: <https://youtu.be/7k8KnsD-n8k>

15. Tag: Ich nehme mich an, so wie ich bin!

Übung (15/01): Die Vorsatzbildung mit Liebe

Die „Vorsatzbildung mit Liebe“ ist ein dreischrittiges Verfahren, das so lange durchgeführt wird, bis sich ein deutliches Gefühl von Selbstliebe eingestellt hat. Dies ist natürlich kein dauerhaftes Gefühl (schön wär's!). Vielmehr soll für einen Moment dieses Gefühl erlebt werden, um dann im Alltag immer öfter nach diesem Gefühl zu suchen.

(1) Gehen Sie von einem Satz wie z.B. „Ich liebe mich“ oder „Ich akzeptiere mich so, wie ich bin“ aus. Versuchen Sie diesen innerlich oder laut „mit dem Brustton der Überzeugung“ zu sprechen.

(2) Spüren Sie nach, was sich in Ihnen als Widerstand gegen diesen Satz regt. Das können Gedanken sein, aber auch unbestimmte Gefühle und selbst psychosomatische Beschwerden wie Müdigkeit können Sie davon abhalten, dass Sie sich die Selbstliebe glauben.

(3) Durchdringen Sie diesen Widerstand mit Liebe. Das geht am leichtesten, indem Sie sich einen „Liebesstrahl“ vorstellen, der vom Himmel kommt und den Widerstand durchflutet. Tun Sie dies so lange, bis der Widerstand im Liebesstrahl zumindest schwächer zu werden beginnt, im Idealfall sogar verschwindet.

Kehren Sie dann wieder zum Ausgangssatz zurück. Sollte kein Widerstand mehr aufgetaucht sein, können Sie an dieser Stelle die Übung beenden. Spüren Sie dann nach, wie sich Selbstliebe anfühlt! (Sollten dann irgendwann doch wieder Zweifel auftauchen, können Sie zu dieser wunderbaren Übung wieder zurückkehren!)

Video-Link: <https://youtu.be/8qqbfGijJo>

Übung (15/02): Die Selbstadoption

Irgendwann sollte ich meinem Unterbewusstsein ein Zeichen setzen, dass ich mich annehme, so wie ich bin. Wir tun das symbolisch unter dem Begriff der Selbstadoption. Denn auch die Adoption ist die bedingungslose Annahme eines Menschen – selbst wenn er Fehler machen wird, werde ich zu ihm entstehen. Um dies unserem Unterbewusstsein deutlich zu machen, dass ab jetzt etwas anders ist, feiern wir ein kleines Fest – alleine oder mit anderen, unter Bekanntgabe des Themas oder still und verschwiegen. Diese Übung lässt sich sehr gut mit der Übung „Abschiedsritual“ kombinieren.

Video-Link: <https://youtu.be/cqmJI69UaNM>

4. Woche: Selbstliebe im Alltag leben

16. Tag: Alltag leben und Alltag gestalten

Übung (16/01): Respekt im Alltag

Bei dieser Übung geht es letztlich um eine alltagstaugliche Form der „Doppelten Empathieübung“: Wann immer Ihnen ein Mensch begegnet (sei er bekannt oder fremd) und Ihre Aufmerksamkeit einfordert, oder aber wann immer Sie Zeit haben, die Aufmerksamkeit auf jemanden zu lenken (z.B. bei einem Spaziergang), sagen Sie zu sich:

(1) Auch wenn ich nicht alles gut finde, was dieser Mensch tut, respektiere ich ihn als Menschen. Und dann:

(2) Auch wenn ich nicht alles gut finde, was ich tue, respektiere ich mich als Menschen.

Versuchen Sie mit möglichst hohem Bewusstsein bei dieser Übung zu sein und den Satz nicht einfach routiniert herunterzuleiern.

Video-Link: <https://youtu.be/gRX5v5X2wcY>

Übung (16/02): Sinn

Achte darauf, dass das, was du tust, dir sinnvoll erscheint. Dabei ist „Sinn“ keine logische Kategorie, sondern wird am ehesten erlebbar in folgenden fünf Feldern:

(1) Wenn ich etwas „Gutes“ erschaffe.

(2) Wenn ich kreativ bin.

(3) Wenn ich offen bin, das „Jetzt“ zu erleben.

(4) Wenn ich im Kontakt zu anderen bin.

(5) Wenn ich mich mit etwas verbinde, was größer ist als mein Leben, z.B. eine Idee oder Gott.

Wichtig: Nicht alles muss und kann im Leben sinnvoll sein. Es genügt, sich immer wieder auf die guten und sinnhaften Momente des Lebens auszurichten, um in der Selbstliebe zu wachsen. Und es ist natürlich gut, immer öfter solchen sinnhaften Momenten eine Chance zu geben, um in der Selbstliebe zu wachsen (das ist das Thema morgen)

Video-Link: <https://youtu.be/ITZ6Urapauc>

17. Tag: Sich für das Liebevolle entscheiden

Übung (17/01): Körperantwort

Spüren Sie in sich hinein. Wie reagiert Ihr Körper (letztlich Ihr Unterbewusstsein), wenn Sie

(1) an etwas Denken, bei dem Sie sich mitten in der Selbstliebe fühlten (z.B. Geburt eines Kindes, Erfolg etc.).

(2) an etwas Denken, bei dem Sie sich selbst verurteilt haben.

(3) wieder an etwas Liebevolleres denken?

Video-Link: <http://www.tilman-gerstner.de/downloads.html> (dort unter „Ich bin liebenswert“, 17/01 Körperantwort)

Oder aus dem Kurs Kreativität:

Achten Sie darauf, wie Ihr Körper auf Stimmiges und Abgelehntes unterschiedlich reagiert. Stellen Sie sich dazu lustvolle und abgelehnte Situationen vor!

Video-Link: <https://youtu.be/CSqTdgNXJso>

Übung (17/02): Die Entscheidungsaufstellung

(1) Schreiben Sie auf mehrere Zettel Ihre Entscheidungsoptionen. Achten Sie darauf, dass es mindestens zwei, besser mindestens drei sind.

(2) Stellen Sie sich nacheinander auf die verschiedenen Zettel und tun Sie so, als ob Sie sich jetzt für diese Option entschieden hätten. Lassen Sie dazu z.B. wie einen inneren Film laufen, bei dem Sie sich vorstellen, Sie würden dieses jetzt so leben.

(3) Spüren Sie in sich hinein, bei welcher Option Ihr Körper am ehesten mit dem Gefühl der Selbstliebe antwortet. Ehe Sie sich für diese Option entschieden, lassen Sie aber für einen Moment auch Ihre Vernunft mitsprechen, ob das wirklich passt.

Video-Link: <https://youtu.be/tl23n2d2qLs>

Übung (17/03) Meine Schwarmintelligenz (aus dem Kurs Kreativität)

Stellen Sie sich in drei Richtungen Fragen:

(1) Was würde ich über die Situation, die jetzt für mich noch Zukunft ist, sagen, wenn ich mich so oder so entscheide (im positiven oder negativen Falle)?

(2) Was würde ein Mensch sagen, den ich als weise einschätze?

(3) Was würde eine Freund*in in meiner Situation tun oder was würde ich ihr raten?

Video-Link: <https://youtu.be/7oaxqqe6Vt0>

18. Tag: Auf sich und seine Gefühle achten

Übung (18/01): Der Liebeswecker

Versuchen Sie fr sich selbst zu definieren, wann Sie dabei sind, den „grünen Bereich der Selbstliebe“ zu verlassen. Sie können dies schriftlich tun:

Stopp Signal: Dann bin ich auf dem falschen Weg, wenn ...

Viel wichtiger freilich ist es, dafür ein Körpergefühl zu entwickeln.

Video-Link: <https://youtu.be/qT2rj1IUXsc>

Übung (18/02): Die Gefühlsbotschaft

Achten Sie auf Ihre Gefühle. Positive Gefühle sind eine Bestätigung, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Negative Gefühle können in zwei Richtungen gedeutet werden (vgl. das „Gelassenheitsgebet“):

(a) Ich muss etwas im Außen ändern (vgl. letzte Tage, als es um Sinn und Lebensentscheidungen ging).

(b) Ich muss etwas an meiner inneren Haltung ändern.

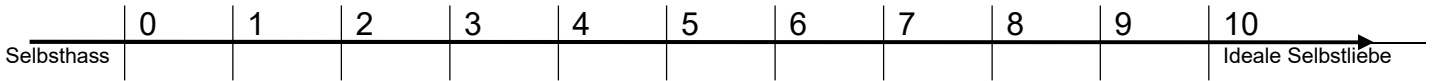
Die Übung will dazu verhelfen, in die hierfür erforderliche Weisheit zu kommen, „das eine vom anderen zu unterscheiden“.

Video-Link: <https://youtu.be/NRtRjzCEoqY>

19. Tag: Das „Selbstliebepraktikum“

Übung (19/01): Tagesskalierung

Gehen Sie von einer Skala von 0-10 aus, um Ihre Selbstliebe zu bemessen, „0“ meint dabei „keine Selbstliebe, absoluter Selbsthass“, „10“ meint dabei „Idealzustand der Selbstliebe (ohne Selbstverliebtheit)“:



Tragen Sie auf eine Liste für die folgenden 21 Tage jeweils am Abend vorher ein, wie Sie den höchsten und den tiefsten Wert der Selbstliebe für den folgenden Tag im Voraus einschätzen. Tragen Sie dann am folgenden Abend wieder ein, wie hoch der höchste und der niedrigste Wert tatsächlich waren (in Ihrer natürlich sehr subjektiven Einschätzung). Gleichzeitig tragen Sie die geschätzten Werte für den Folgetag ein. Sie sollten dies wenigstens 14 Tage lang tun, Sie können die Übung aber sehr gut mit der „21-Schritte“ Übung des Folgetages kombinieren! Wichtig ist bei dieser Übung, dass Sie in die Reflexion kommen, welche äußeren Ereignisse Ihrer Selbstliebe gut tun und welcher Ihr schaden.

Eintragung am Abend vorher

Beispiel:



Tag	Ereignis	Bester erlebter Wert	Bester geschätzter Wert	Schlechtester geschätzter Wert	Schlechtester erlebter Wert	Ereignis
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Video-Link: <https://youtu.be/TdxAFLN79yQ>

Übung (19/02): So tun also ob

Werfen Sie am Morgen eines Tages eine Münze. Wenn Zahl gezeigt wird, leben Sie einfach in den Tag hinein. Wenn Bild gezeigt wird, versuchen Sie diesen Tag bewusst als Selbstliebetag zu gestalten (falls Ihnen 50% zu viel sind, nehmen Sie einen Würfel und machen z.B. nur bei der „6“ einen Selbstliebetag!).

Video-Link: <https://youtu.be/aaAUiChFx7g>

20. Tag: Selbstliebe leben

Übung (20/01): Erinnerungshilfen

Schaffen Sie sich Bilder (z.B. ein Bild von Ihrer Metapher am Anfang) und Symbole (z.B. eine rote Rose auf dem Tisch), die Sie an Ihre Selbstliebe erinnern werden! Richten Sie diese so ein, dass Ihnen diese möglichst oft im Alltag begegnen werden!

Video-Link: <https://youtu.be/0fXyds9pZXk>

Übung (20/02): 21-Schritte-Übung

Tun Sie über 21 Tage hinweg jeden Tag etwas für Ihre Selbstliebe. Das kann über die 21-Wünsche-Übung sein, oder indem Sie täglich eine Übung wiederholen; oder aber Sie gestalten in vielen kleinen Schritten ein Bild Ihrer Selbstliebe. Wichtig: Die Schritte sollten so klein sein, dass Sie diese auch wirklich im Alltag tun! Diese Übung können Sie gut auch mit der Skalierungsübung verbinden (hier anders angeordnet):

Tag	Datum	Teilschritt	Schlechtester		Bester		
			Prog	Wert	Prog	Wert	
Sa	30						
So	31						
Mo	1						
Di	2						
Mi	3						
Do	4						
Fr	5						
Sa	6						
So	7						
Mo	8						
Di	9						
Mi	10						
Do	11						
Fr	12						
Sa	13						
So	14						
Mo	15						
Di	16						
Mi	17						
Do	18						
Fr	19						

Video-Link: <https://youtu.be/CkrCnrSucZo>

Übung (20/03): Der Selbstvertrag

Geben Sie sich selbst das Versprechen, dass Sie sich lieben werden – und auch dann zu sich stehen, wenn es nicht gelingen wird. Sie können das schriftlich tun oder auch durch Symbole ausdrücken, z.B. durch eine bestimmte Körperhaltung

Video-Link: <https://youtu.be/zux9Y-27SIQ>

Sie brauchen nicht immer in der Selbstliebe zu leben – aber dass Sie immer öfter den Weg zurück in die Selbstliebe finden, das wünsche ich Ihnen, Ihr

Tilman Gerstner

Hat Ihnen dieser Kurs gefallen? Sie dürfen ihn gerne weitergeben, aber bitten Sie den Empfänger um eine Spende von 5.-€ auf mein Konto Tilman Gerstner bei der Ing (Frankfurt) DE75 500 105 17 57 0249 2657. Diese Spende bezieht sich nur auf das hier dargebotene Material samt Videolinks ohne Betreuung durch mich oder Garantie, dass alles funktioniert und sich der erwünschte Erfolg einstellt. Die Spende ist nicht gemeinnützig und kann nicht quittiert werden. Einzelne Übungen können im Sinne des Zitationsrechts auch ohne Spende übernommen und z.B. in Seminaren eingesetzt werden. Lediglich die Gesamtkonzeption und die Umsetzung in Text und Video unterliegen dem Urheberrecht.

Gegen eine Spende von 5.-€ können Sie auch andere Kurse in ähnlichem Format bei mir anfordern unter mail@tilman-gerstner.de zu folgenden Themen:

- Lebensziele
- Umgang mit Emotionen (der Siebensschritt der Emotionen)
- Veränderungsprozesse (Gassi gehen mit dem inneren Schweinehund)
- Kreativität
- Spiritualität.

Ferner können Sie kostenlos meinen Newsletter beziehen. Er erscheint alle zwei Monate und enthält einen spirituellen Gedanken, eine Übung mit Video-Link und Hinweis auf meine Seminartermine in nächster Zeit. Einfach formlos anfordern unter mail@tilman-gerstner.de.

Falls Sie über den Kurs hinaus Beratung, Coaching, Mediation oder Supervision suchen, finden Sie hierzu weitere Informationen auf meiner Homepage www.tilman-gerstner.de. Meine Beratungsschwerpunkte sind Umgang mit Emotionen von Ärger über Angst bis hin zu depressiven Verstimmungen, Veränderung von Verhalten bis hin zu süchtigem Verhalten, Sinn, Orientierung in Lebensfragen und Unterstützung bei Entscheidungsprozessen sowie Paartherapie, Probleme mit Kindern und Jugendlichen sowie Konflikte bis hin zu Scheidungs- und Erbmediation. Erfragen Sie Termine, Preise und Bedingungen direkt bei mir unter mail@tilman-gerstner.de oder rufen Sie an: +49 711 606677.