MANFRED MOHR

Das Wunder der Selbstliebe

Ein Jahresbegleiter auf dem Weg zu deinem Herzen

G|U

Ein *Selbstliebe*-Training

für 52 Wochen

Selbstliebe ist das unerschütterliche Fundament für ein erfülltes und glückliches Leben. Du verbringst dein ganzes Leben mit dir, da ist es doch wichtig, auf deine Bedürfnisse zu hören und dich wertvoll zu finden. Selbstliebe ist wie Magie! Wenn du dich auf den Zauber der Selbstliebe einlässt und dich so annimmst, wie du bist – mit all deinen Spitzen, Ecken und Kanten –, dann wirst du die kleinen und großen Wunder erleben, die täglich in dir und um dich herum geschehen. Der Tischaufsteller, den du hier in der Hand hältst, lädt dich ein zu einem Selbstliebe-Training, das deinen Blick auf dich selbst und die Welt, die dich umgibt, verändern wird. Ein Jahr lang kommst du dir Woche für Woche näher und lernst, auf die Stimme deines Herzens zu hören. Die 52 Übungen sind so konzipiert, dass du sie ohne großen zeitlichen Aufwand in deinen Alltag integrieren kannst.

Drei Wochen – ein Thema

Drei Übungen bilden jeweils eine thematische Übungsserie:

In der **ersten Woche,** die mit einem Herz gekennzeichnet ist, kannst du mit einer einfachen Übung die Selbstliebe im Alltag praktizieren.

In der **zweiten Woche** (zwei Herzen) kannst du das Thema mit einer weiteren Übung vertiefen. So gewinnst du wertvolle Erkenntnisse über dich.

Und in der **dritten Woche** (drei Herzen) kannst du, meist über eine Meditation oder eine Visualisierung, den direkten Weg in die tieferen Regionen deiner Gefühlswelt finden.

1 Eine liebevolle Begrüßung

Das Guten-Morgen-Ritual

Liebe entfaltet sich und wächst, wenn du dir Zeit zum Kennenlernen nimmst und ein liebevolles Miteinander pflegst. Und das gilt nicht nur für die Liebe zu anderen Menschen, sondern auch für die Selbstliebe. Indem du liebevoll mit dir umgehst und für dich Interesse zeigst, lernst du dich neu kennen und verbesserst dein Selbstwertgefühl.

Mit dem folgenden Ritual schenkst du dir Liebe und stärkst deine Seele für den Tag: Begrüße dich ab jetzt jeden Morgen noch vor dem Zähneputzen wie einen sehr guten Freund im Spiegel. Betrachte dazu einen Moment lang dein Spiegelbild. Es geht nicht darum, dich kritisch anzuschauen oder cool zu sein. Das passt nicht zum Selbstliebe-Training.
Stell dir stattdessen vor, du würdest dir heute das erste Mal im Leben begegnen. Schau dir in die Augen, erkunde dein Gesicht, deinen Körper. Betrachte einfach nur neugierig, was du siehst – und lächle dich an. Ist das nicht ein sympathischer Anblick? Lächle mit einem Augenzwinkern zurück und sag dir voller Wohlwollen: »Guten Morgen, ich freue mich, dich zu sehen, und begrüße dich von Herzen und mit viel Liebe.«
Diese Übung kannst du ab dieser Woche einfach in deinen morgendlichen Ablauf einbauen. Du brauchst dazu nicht mal eine Minute.

Das Wunder der Selbstliebe

Lass dich von der starken Wirkung überraschen, die dieses kleine Selbstliebe-Training nach einer Weile entfaltet. Du wirst immer wieder neue Facetten an dir entdecken und dir nach und nach zum lieben Freund und Vertrauten werden.

1

»Mensch, was du liebst,
in das wirst du verwandelt werden.«

Angelus Silesius

6 Liebe inhalieren

Bewusst und genussvoll atmen

Die meiste Zeit nehmen wir unsere Atmung nicht bewusst wahr. Dabei spiegelt sich in der Art und Weise, wie wir atmen, unser seelisches und körperliches Befinden. Richtiges Atmen schenkt dir Lebenskraft und befreit dich von negativen Gefühlen. Du kannst sogar lernen, Liebe einzuatmen.

Such dir einen ruhigen Platz, an dem du entspannt sitzen oder liegen kannst. Schließe die Augen und atme zur Einstimmung ein paar Mal tief ein und aus. Sobald du deinen Rhythmus gefunden hast, richtest du den Blick nach innen und folgst deinem Atem ganz bewusst durch den Körper. Spüre, wie die frische Luft durch deine Nasenflügel einströmt. Sie fließt durch den Hals und füllt deine Lungen. Stell dir vor, wie die Luft jede Zelle deines Körpers mit Sauerstoff, Energie und gleichzeitig mit Liebe anreichert. Beim Ausatmen verläuft der Strom genau umgekehrt. Verfolge auch den Weg, den die verbrauchte Energie aus deinem Körper nimmt. Atme ganz bewusst aus und entleere dich dabei von allen schlechten Gefühlen. Beobachte, wie sich dein Körper während der Übung harmonisiert und dich ein angenehmes Gefühl von Wärme durchströmt.
Praktiziere diese Atemmeditation einmal am Tag. Beginne mit drei Minuten und steigere dich langsam auf fünf Minuten.

Das Wunder der Selbstliebe

Wer sich selbst liebt, genießt das Leben ganz bewusst mit jedem Atemzug. Du kannst dich bei jedem Mal Einatmen mit viel Liebe anfüllen und gibst beim Ausatmen verbrauchte Energie wieder ab. Da bleibt kein Platz mehr für schlechte Gefühle.

6

»Die wahren Menschen holen ihren Atem von ganz unten herauf, während die gewöhnlichen Menschen nur mit der Kehle atmen.« *Dschuang Dsi*

30 Die Geschenke des Tages

Schöne Momente sammeln

Den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen, heißt es im Volksmund so treffend. Genauso verhält es sich mit den schönen Momenten im Leben, die wir vor lauter Aktivitäten und Hektik oft nicht wahrnehmen. Aber sie sind da. Du musst nur genau hinschauen.

Diese Übung lässt sich wunderbar abends im Bett durchführen. Sobald du entspannt in den Federn liegst, schließt du die Augen und atmest ein paar Mal tief durch. Dann lässt du deinen Tag Revue passieren. Sammle die schönsten Momente ein: Was hat dir besonders gut gefallen? Worüber hast du dich gefreut? Welche Menschen haben dir gutgetan? Was hast du alles geschafft? Was hat dich zum Lachen gebracht? Was hast du Gutes für andere getan? Spüre den Highlights noch einmal nach und formuliere dann im Geiste ganz präzise mindestens drei Dinge, die deinen Tag besonders schön gemacht haben. Dieser bewusste Ausdruck der Wertschätzung lässt die dunklen Momente des Tages verblassen und die Dankbarkeit wachsen.
Nimm dir für diese Übung täglich, am besten vor dem Schlafengehen, etwa fünf Minuten Zeit. Manche Menschen führen zu diesem Zweck ein Dankbarkeitstagebuch, weil Schriftliches sich stärker im Bewusstsein verankert und nachlesen lässt.

Das Wunder der Selbstliebe

Es gibt kein besseres Abendritual, als vor dem Schlafen noch einmal die schönen Momente einzusammeln. So kannst du den Tag harmonisch abschließen – und verscheuchst gleichzeitig negative Gedanken, die deinen Geist und deine Seele belasten.

»Wen die *Liebe bettet*, der ruht gut.«

Adelbert von Chamisso

35 Selbstinspektion

Die Stärken hinter den Schwächen sehen

Niemand ist perfekt, aber jeder Mensch ist etwas Besonderes. Das gilt es zu fördern und das Beste aus sich und seinen Eigenarten zu machen. Dazu gehören auch die noch schlummernden, verborgenen Stärken. Wir sehen sie oft nicht, weil wir zu sehr auf unsere Schwächen fixiert sind.

Die Selbstliebe hilft dir dabei, aus einer vermeintlichen Schwäche eine gefühlte Stärke zu machen. Dazu brauchst du nur etwas Mut und Offenheit. Deine Intuition wird dich leiten, wenn du es zulässt und deine Schwachstellen unvoreingenommen und liebevoll betrachtest. In einem ersten Schritt legst du eine Art Mängelliste an, so wie bei der Autoinspektion. Schreib alles auf, was du nicht an dir magst. Danach suchst du für jede Schwäche eine entsprechende Stärke. Jede Wette, dass sich hinter deinen Schwächen ungeahnte Fähigkeiten verbergen. Hier ein paar Beispiele:

- Ich bin so empfindlich. – Ich habe Feingefühl.
- Ich arbeite nicht schnell genug. – Ich arbeite langsam und gründlich.
- Ich bin zu aufbrausend. – Ich bin ein emotionaler Mensch, der sich traut, Gefühle zu zeigen.

Hast du Lust auf eine Selbstinspektion bekommen? Dann lege in den nächsten Tagen eine Liste an: In der linken Spalte stehen deine Schwächen und in der rechten die dahinterliegenden Stärken.

Das Wunder der Selbstliebe

Mit Wohlwollen und einem offenen Herzen richten wir den Fokus nicht mehr auf unsere Schwachstellen, sondern erkennen die positiven Eigenschaften dahinter. Ein größeres Geschenk können wir uns selbst kaum machen!

»Nicht die Vollkommenen, sondern die Unvollkommenen brauchen unsere Liebe.«

Oscar Wilde

Liebe dich selbst – und das Leben liebt dich

Selbstliebe ist das größte Geschenk, das wir uns machen können.
Denn wer Ja sagt zu sich selbst, zieht alles Positive magisch an.

- Woche für Woche zeigen dir Übungen, Meditationen und Visualisierungen, wie du freundlicher, achtsamer und liebevoller mit dir umgehen kannst.
- Wunderschöne Fotos und Zitate erinnern stetig daran, die Liebe zu dir selbst immer mehr zu vertiefen.

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-3303-8
9 783833 833038
€14,99 [D]
€ 15,50 [A]
www.gu.de