

Lisa-Marie Zimmer



„Ich will doch bloß atmen“

Meine Reise zu mehr Selbstakzeptanz

Für all die Menschen, die zu kämpfen haben, weil sie nie in ihrem Leben gehört haben, wie toll sie sind und das Gefühl hatten, akzeptiert und geliebt zu werden, genau dafür, wie sie sind.

Vielleicht bietet dir das Buch auch Unterstützung in dem Sinne, andere Menschen besser zu verstehen. Zudem soll es dir helfen, zu erkennen, welche Auslöser bestimmte Verhaltensweisen hervorrufen.

Es lässt dich Handlungen besser verstehen. Denn jeder Mensch handelt und reagiert auf seine ganz eigene Art und Weise, weil jeder Mensch ganz unterschiedliche Dinge erlebt hat.

### **Hinweis**

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk darf, auch teilweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors wiedergegeben werden. Dies gilt sowohl für die Speicherung als auch für die Vervielfältigung oder Veröffentlichung, sowohl von Texten als auch von Grafiken und Tabellen.

### **Haftungsausschluss**

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor kann für Schäden jeder Art, die sich durch Anweisungen dieses Buches ergeben, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Autor übernommen werden.

### **Inspiration und Quellenangaben**

Während der Arbeit an diesem Buch habe ich mich von zahlreichen Werken und Autoren inspirieren lassen. Die in diesem Buch enthaltenen Zitate und Paraphrasen sind sorgfältig mit Quellenangaben versehen. Für alle, die weiter in diese Themen eintauchen möchten, verweise ich auf das Literaturverzeichnis am Ende des Buches.

## **Über die Autorin**

Lisa-Marie Zimmer

Staatlich zertifizierte Ernährungsberaterin und  
Functional Nutrition Coach,  
Erzieherin



**1. Auflage, 2025**

**© Lisa-Marie Zimmer**

**Waxensteinstraße 51**

**86163 Augsburg**

**[www.info@liz-healthy.de](mailto:www.info@liz-healthy.de)**

**Instagram: liz.vll**

**Cover Foto: Andreas Resch**

**Instagram: foto\_optix**

**Cover: Lisa-Marie Zimmer**

## Perfectly imperfect but happy



Hey, ich heiße Lisa-Marie Zimmer und wurde am 05. März 1998 in Dresden geboren. Das Buch „Ich will doch bloß atmen – Meine Reise zu mehr Selbstakzeptanz“ soll kein Ratgeber oder Fachbuch sein. Es geht um meine ganz persönliche Geschichte und die Verhaltensweisen, die mir geholfen haben, einen Ausweg aus der Bulimie zu finden und einen Weg zu einem positiven Zugang zu mir selbst. Ich habe gelernt, mich selbst zu akzeptieren und zu lieben.

Ich möchte, dass du dir keinen Druck aufbaust, sondern dir die Dinge in Ruhe durchliest und das mitnimmst, was für dich gerade hilfreich ist. Es ist auch völlig okay, das Buch öfter mal wegzulegen und dir einfach eine Pause zu gönnen, um all das, was du gelesen hast, in Ruhe verarbeiten zu können.

Das Buch soll eine Inspiration sein – betrachte es als Vitamine für Kopf und Seele. Ich zeige dir, wie ich mich selbst verlor und Stück für Stück wiedergefunden habe.

Begebe dich nun auf deinen ganz eigenen Weg und gehe ihn vertrauensvoll, mit viel Liebe und Sonnenschein im Herzen.

You are enough, more than enough.

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>S. 8</b>
<b>Prolog zum Thema: Selbstliebe/Selbstwert</b>	<b>S.10</b>
<b>1. Über mich</b>	<b>S.12</b>
1.1. Das bin ich	S.12
1.2. Meine Fitness-, und Körperreise	S.12
<b>2. Glaubenssätze</b>	<b>S.21</b>
2.1. Was sind Glaubenssätze	S.21
2.2. Finde deine Glaubenssätze	S.24
2.3. Positive und negative Glaubenssätze	S.26
2.4. Schutzstrategien	S.28
2.5. Finde deine persönliche Schutzstrategie	S.48
2.6. Wie wir Blockaden lösen und Frieden mit unserer Vergangenheit schließen können	S.52
<b>3. Selbstakzeptanz</b>	<b>S.61</b>
3.1. Selbstwert > 3 Säulen Modell	S.61
3.1.1. 1. Säule: Selbst-BEWUSST-sein	S.62
3.1.2. 2. Säule: Selbstakzeptanz/ Selbstannahme	S.74
3.1.3. 3. Säule: Selbstliebe/Selbstvertrauen > Wer bin ich wirklich?	S.85
3.2. Kommunikation	S.90
3.3. Übungen/ Handeln > sich selbst finden	S.97
3.4. Gefühle	S.101
<b>4. Bodyakzeptanz</b>	<b>S.112</b>
4.1. Essstörungen	S.112
4.2. Der Weg aus meiner Magersucht und Bulimie	S.117
4.3. „Lieber Körper...“	S.127
4.4. Körperbewusstsein/ Body Scan Übung	S.128
4.5. Die Sache mit dem Glück und der Zufriedenheit	S.130
4.6. Übungen für mehr Körperakzeptanz	S.141
4.7. Die (richtige) Ernährung	S.147

<b>5. Innere Balance finden</b>	<b>S.148</b>
5.1. Achtsamkeit	S.148
5.1.1 Bedeutung von Achtsamkeit dem Körper gegenüber	S.148
5.1.2 Achtsamkeitsübungen	S.150
5.1.3 Achtsamkeitschallenge	S.156
5.2. Dankbarkeit	S.158
5.2.1 Bedeutung von Dankbarkeit dem Körper gegenüber	S.158
5.2.2 Dankbarkeitsübungen	S.160
5.3. Stress	S.163
5.3.1 Bedeutung von Stress auf den Körper	S.164
5.3.2 Anti-Stress-Maßnahmen	S.167
5.4. Gelassenheit	S.175
5.4.1 Bedeutung von Gelassenheit auf den Körper	S.175
5.4.2 Gelassenheitsübungen	S.176
5.4.3 Meditation/Yoga	S.178
5.5. Fragen an mich selber und Gedankenwolken	S.195
 <b>6. Ziele und Motivation</b>	 <b>S.199</b>
6.1. Smart-Ziele, Ziele setzen und erreichen	S.199
6.2. Manifestieren	S.206
6.3. Motivation – Wie ich es schaffe mich zu motivieren?	S.209
6.4. Angst und Mut	S.218
 <b>7. Liebe und Beziehungen</b>	 <b>S.222</b>
7.1. Wahrnehmungskanal und die 5 Sprachen der Liebe	S.222
7.2. Verlustangst, Bindungsangst, Botschaft an meinen Papa	S.226
7.3. Partnerschaft	S.230
 <b>Abschließende Fragen</b>	 <b>S.233</b>
<b>Abschließende Worte</b>	<b>S.235</b>
<b>mein Coaching</b>	<b>S.236</b>
<b>30 Tage Challenge</b>	<b>S.236</b>
<b>Danksagung</b>	<b>S.237</b>
<b>Quellen</b>	<b>S.239</b>

## Vorwort

Ich schließe Frieden mit der Vergangenheit.  
Ich nehme Abschied und freue mich über die Erinnerungen.  
Ich lasse das Heute los und vertraue auf das Morgen.  
Ich bin bereit loszulassen und schenke mir Freiheit.

Es gibt so viele Bücher über Selbstliebe, einen positives Mindset und die Reise zu sich selbst. Aber warum schreibe ausgerechnet ich noch ein Buch darüber? Ich möchte nicht behaupten, dass mein Buch das Beste von allen ist. Es basiert auf meinen eigenen Erfahrungen, meinen Gefühlen, meinen Erlebnissen und all den Dingen, die mich in den letzten Jahren beschäftigt haben, um aus der Magersucht herauszukommen und mir auf den Weg zu Selbstakzeptanz und Selbstliebe geholfen haben. Genau diese Dinge möchte ich mit euch teilen und weitergeben.

Ich möchte Menschen helfen, weil ich selbst unzählige Bücher über Selbstliebe gelesen habe – und ja, es gibt viele tolle Bücher. Aber ich wollte ein Buch schreiben, das für mich perfekt ist, weil ich keines gefunden habe, das genau auf mich zugeschnitten war. Vielleicht erfüllt sich dadurch auch mein eigener Traum, ein Buch zu schreiben, denn schon als zehnjähriges Kind habe ich gesagt, dass ich das unbedingt machen möchte.

Ich hoffe, das Buch findet den Anklang, den ich mir wünsche, und hilft Frauen und Männern, ihren Körper zu akzeptieren, Zugang zu sich selbst zu finden und ihren Körper lieben zu lernen. Verwechselt Selbstliebe aber nicht mit Selbstverliebtheit, Einbildung oder Arroganz.

Ich hoffe, dass ich durch dieses Buch die Welt ein kleines Stück besser machen kann oder meinen Beitrag dazu leiste. Ich sage immer: "Kehrt vor eurer eigenen Haustür, dann ist der Welt schon geholfen." Genau das mache ich – aber ich möchte auch etwas nach außen tragen.

Und auch wenn sich einige denken: „Die hat gut reden, ist erfolgreich, sieht vielleicht nicht schlecht aus und hat keine Probleme“, glaubt mir: Auch ich habe mein Päckchen zu tragen und kämpfe immer mal wieder mit mir selbst. Urteilt nicht zu schnell über einen Menschen, wenn ihr dessen Geschichte nicht kennt oder seinen Weg nicht gegangen seid. Leben und leben lassen – damit wäre der Welt schon ein großes Stück geholfen. Geht respektvoll miteinander um und behandelt andere Menschen so, wie ihr selbst behandelt werden möchtet.

Dieses Buch soll dich positiv unterstützen. Es soll keinen Druck ausüben, und dir sollte bewusst sein, dass du hiervon nichts machen musst! Alles kann, nichts



muss! Mach dir keinen Druck, geh dein eigenes Tempo und suche dir Hilfe, wenn dir alles zu viel wird. Du kannst dich jederzeit an folgende Nummern wenden:

**Notfallnummern:**

0800-1110111 oder 0800-1110222

Ich möchte auch noch kurz erwähnen, dass sich einige Fragen in diesem Buch wiederholen. Dies ist bewusst so gewählt, da sich im Laufe des Lesens deine Gedanken und Sichtweisen ändern können. Du wirst neue Erkenntnisse gewinnen, und es kann sein, dass du die Fragen zu anderen Zeitpunkten anders beantwortest.

„Denn nur, wenn ich mir meines problematischen Verhaltens bewusst bin, kann ich mich auch bewusst für ein anderes Verhalten entscheiden. Liegt das Problem hingegen im Schatten oder Halbschatten meines Unterbewusstseins, dann übernimmt es von dort aus die Steuerung meines Tuns. Das bedeutet, der betroffene Mensch steuert sein Verhalten nicht bewusst und fühlt sich meist unfähig, etwas zu verändern. Für ein geringes Selbstbewusstsein bedeutet dies konkret, dass den meisten Betroffenen zwar klar ist, dass sie sich zu unsicher fühlen, aber ihnen nicht klar ist, welche konkreten Auswirkungen das in ihrem Verhalten, Denken und Fühlen nach sich zieht. Und genau bei diesen konkreten Auswirkungen muss man den Hebel für Veränderungen ansetzen.“ ~ Stefanie Stahl

Ich wünsche dir ganz viel Liebe im Herzen, Erkenntnisse, sowie Glücks-, und Strahlemomente mit diesem Buch. Auf das du die Welt und dich selber durch andere Augen siehst und dich als besonders und einzigartig wahrnehmen kannst. Denn du bist es dir selbst schuldig, hast es verdient glücklich zu sein und bedingungslos selbst von dir geliebt zu werden!

Ich hoffe dir gefällt das Buch.

Ganz viel Liebe geht raus und fühle dich gedrückt.

Deine Lisa

**\*Triggerwarnung\***

Solltest du gerade mit einer Essstörung, Depressionen oder psychischen Erkrankungen oder ähnlichem zu kämpfen haben, könnte der nachfolgende Text ein Trigger für dich sein. Sei dir dessen bitte bewusst.

## Prolog zum Thema: Selbstliebe/Selbstwert

*Selbstliebe ist wie ein strahlender Sonnenschein im Herzen. Wenn du dich selbst liebst, kannst du auch andere besser lieben.*

Als Erstes möchte ich darauf hinweisen, dass ich kein Psychologe oder Ähnliches bin. Dieses Buch basiert auf meinen eigenen Erfahrungen und auf dem Wissen, das ich mir durch das Lesen verschiedener Bücher und durch viele inspirierende Gespräche mit wertvollen Menschen angeeignet habe.

Selbstliebe, Selbstwert erkennen und Selbstbewusstsein haben nichts mit Selbstverliebtheit zu tun. Viele Menschen verwechseln das. Jeder Mensch sollte sich bis zu einem gewissen Grad selbst lieben, seinen Wert kennen und selbstbewusst sein. Erst wenn dies überhandnimmt und man so überzeugt von sich ist, dass man denkt, man sei der Schönste, Beste, Klügste oder Ähnliches, kann man von Selbstverliebtheit sprechen.

Manche Menschen hören immer wieder den Satz: „Denk positiv.“ Aber wie? Wie kann ich positiv denken, wenn ich so in meinen negativen Gedanken gefangen bin? Einen großen Einfluss darauf, wie wir eingestellt sind und über uns selbst denken, hat unsere Kindheit. Die Sätze, die uns gesagt wurden, oder das Verhalten anderer, das wir übernommen und schließlich als Wahrheit verinnerlicht haben, prägen uns.

Sätze wie: „Du kannst das eh nicht.“, „Du bist nicht stark.“, „Du störst mich.“, „Du bist ganz schön pummelig.“ können viele negative Auswirkungen haben.

Hingegen können Sätze wie: „Du schaffst das.“, „Du bist stark.“, „Du bist einzigartig.“, „Du bist schön.“ eine positive Wirkung haben – und zwar nicht erst im Erwachsenenalter, sondern bereits in den ersten Lebensjahren. Viel zu oft werden diese Jahre unterschätzt, dabei haben sie einen enormen Einfluss auf unsere spätere Entwicklung. Aus ihnen entstehen Glaubenssätze (mehr dazu im nächsten Kapitel).

Was wir zu uns selbst sagen, spiegelt unsere Überzeugung über uns wider. Deswegen sollten wir alle liebevoll und positiv zu uns selbst sprechen. Überzeugungen lassen uns mutig oder ängstlich, selbstbewusst, voller Selbstzweifel, stark oder schwach sein.



Du kannst dieses Buch lesen und alle Tipps verinnerlichen. Doch es bringt nichts, die Übungen nur auszuführen – entscheidend ist, dass du davon überzeugt bist. Überzeugt davon, dass du wirklich etwas verändern

willst und dass du ein wunderbarer, liebenswerter, besonderer und einzigartiger Diamant bist.

Bist du bereit für deine ganz eigene, individuelle Reise? Worauf wartest du noch? Du hast es verdient, geliebt zu werden – nicht nur von anderen, sondern vor allem von dir selbst.

Du bist ein einzigartiger Diamant, der wunderschön funkelt. Denn auch Diamanten funkeln nur besonders schön mit Ecken und Kanten. Und genau wie sie dürfen auch wir Fehler und Schwächen haben – wir sind trotzdem einzigartig und wertvoll. Niemand ist perfekt, und jeder hat seine ganz eigenen Stärken und Besonderheiten. Wäre es nicht langweilig, wenn wir alle gleich wären?

*Shine bright like a diamond*

## 1. Über mich

### 1.1. Das bin ich

Hey, ich heiße Lisa-Marie Zimmer und habe im März 1998 in Dresden das Licht der Welt erblickt. Seit meinem vierten Lebensjahr lebe ich im wunderschönen Bayern.

Aktuell bin ich 26 Jahre alt, und du fragst dich bestimmt, wie man mit 26 schon so ein Buch schreiben kann. Durch meine wundervoll verkorkste Kindheit habe ich mehr erlebt, als manche Menschen mit 50 Jahren. Ich habe einiges durchgemacht, was es mir ermöglicht, dieses Buch zu schreiben.

Viele Menschen strotzen vor Energie und Selbstbewusstsein, aber es gibt auch viele, die mit ihrer Selbstliebe und der Erkenntnis ihres Selbstwerts zu kämpfen haben. Manche setzen ihren Selbstwert nicht hoch genug an. Ich möchte Menschen dabei unterstützen, sich in ihrem Körper wohlfühlen, ihn zu akzeptieren und ihren Wert zu erkennen. Denn erst, wenn man sich selbst akzeptiert und seinen Wert kennt, kann man in gesunde und angemessene Beziehungen treten. Andernfalls besteht die Gefahr, immer wieder auf Menschen hereinzufallen, die es nicht ernst meinen oder einen ausnutzen.

Und erst, wenn man sich selbst liebt, kann man anderen Menschen Liebe schenken.

Ich möchte außerdem, dass niemand ein Opfer seiner Vergangenheit bleibt. Auch wenn man eine schwierige Vergangenheit hat, gibt es immer die Chance, aus den schlechten Momenten das Beste zu machen. Genau das habe ich selbst erlebt. Ich hatte vielleicht nicht die leichteste Vergangenheit, aber ich möchte nicht sagen: „Ich habe eine schlechte Vergangenheit“ und damit in Selbstmitleid versinken oder nach Mitleid suchen.

<i>Neid muss man sich erarbeiten, Mitleid bekommt man geschenkt.</i>
--------------------------------------------------------------------------

Nein, ich bin gestärkt daraus hervorgegangen und mache genau diese Geschichte zu meiner Stärke. Denn genau deshalb entsteht dieses Buch. Hätte ich all das nicht durchgemacht, könnte ich das hier nicht schreiben. Für mich ist dieses Buch ein Herzensprojekt und ein Herzensthema, in dem ich all das weitergebe, was ich mir über Jahre hinweg angeeignet habe – sei es durch Selbsterfahrung, Weiterbildungen, Bücher oder durch viele tolle und wertvolle Gespräche mit anderen Menschen. (Auch, wenn ich noch nicht einmal 30 Jahre alt bin.)

Und selbst wenn ich nur einer einzigen Person helfen kann, hat sich die Reise und das Schreiben dieses Buches gelohnt.

Zuerst möchte ich euch jedoch auf meine ganz persönliche Fitness-, und Körperreise mitnehmen. Diese könnt ihr auch auf meiner Webseite [www.liz-healthy.de](http://www.liz-healthy.de) verfolgen, aber ich finde, sie gehört einfach zu meiner Geschichte dazu und hat deshalb auch in diesem Buch ihren Platz.

## 1.2. Meine Fitness-, und Körperreise

Ich bin Lisa-Marie und nehme dich mit auf meine ganz persönliche Fitness-, und Ernährungsgeschichte. Ich lebe in einer kleinen Stadt im wunderschönen Bayern. 2014 habe ich meinen Abschluss an der Realschule gemacht. Mein Traum war es, Lehrerin zu werden. Ich stand vor der Wahl Fachoberschule oder die Fachakademie für die Erzieherausbildung. In meinem Kopf kreiste es vor Gedanken. Gehe ich mit allen auf die FOS oder gehe ich den Umweg über die Fachakademie und werde erst nach einer abgeschlossenen Berufsausbildung Lehramt studieren. Für mich war jedoch klar. Ich konnte nicht auf die FOS und weiterhin die Sprüche und das Mobbing über mich ergehen lassen. Ich wollte einfach raus aus dem Teufelskreislauf. Dazu muss ich sagen, ich war niemals „fett“. Ich hatte Konfektionsgröße 36/38. Dennoch wurde ich immer wieder wegen meines Gewichtes schikaniert. All die Jahre (seit der Grundschule) wurde ich immer wieder gemobbt und aufgezo-gen. Ich war es leid. Aus der heutigen Sicht kann ich sagen, Kinder bzw. die Schulzeit haben einen enormen Einfluss auf die Gedanken, das Selbstwertgefühl und die Psyche, auch bis ins Erwachsenenalter.



Ich entschied mich, zuerst die Ausbildung zu machen. Ich blühte auf, lernte neue Leute kennen, hatte meinen ersten richtigen Freund und genoss das Leben. Ich interessierte mich von da an immer mehr für Ernährung und las unzählige Bücher. Ich nahm ein bisschen ab, bekam immer mehr Komplimente und das war der nächste Anfang eines Teufelskreislaufs. Ich genoss die Komplimente, nahm immer mehr ab und geriet in eine Essstörung. Ich nahm von 65 kg auf 37 kg ab, und das bei





einer Körpergröße von 1,63 m und das in weniger als eines Jahres. Ich verweigerte gefühlt jedes Essen und nahm nur noch Gemüse zu mir. Meinem Körper fehlten Nährstoffe. Das Schlimmste für mich: Ich musste mit Fußballspielen aufhören. Jahrelang habe ich gespielt und plötzlich hatte ich nicht mehr Kraft, aufs Tor zu schießen. Dennoch habe ich mich dick gefühlt und die Angst zuzunehmen und wieder schikaniert und belächelt zu werden konnte ich in meinen Gedanken nicht zulassen. Ich hatte Angst.

Aus Essensverweigerung und Magersucht wurde mehr. Ich bekam Bulimie und alles was dazugehört. Ich war immer schlecht gelaunt, hatte Hunger und mir war immer kalt. Das Fazit: Ich wurde wieder nicht von allen akzeptiert und gemocht. Ich wurde dafür gemobbt, weil ich zu dünn war. Als ich eines Tages auf der Schultoilette zusammenbrach und nicht mehr konnte, vertraute ich mich damals einer Schulfreundin an. Sie unterstützte mich und ich bin ihr bis heute unendlich dankbar. Ich machte ein bis zwei Therapien, bzw. Beratungen über Ernährung. Dennoch halfen beide nichts.



Als ich mit dem Direktor meiner Schule ein Gespräch hatte, war klar: Ich muss zunehmen (Ich sei ja schließlich auch ein Vorbild für Kinder.) ansonsten fliege ich von der Schule: Ich musste die 43 kg erstmals erreichen. Für mich unvorstellbar, so viel jemals wieder zu wiegen. Zudem haben alle gesagt: „Du kommst da nie wieder alleine raus, du musst in eine Klinik.“. Für mich aber keine Option. Ich habe so viel Negatives in meinem Leben durchgemacht, da

schaffe ich doch dies auch noch, dachte ich mir. Aus heutiger Sicht kann ich sagen: Ich habe es alleine geschafft mit Unterstützung meiner Freunde. Und ich kann gar nicht in Worte fassen, wie unendlich dankbar ich für meine Freunde und Familie bin. In dieser Zeit habe ich gelernt, wer wirklich ein Freund ist. Einige haben sich auch von mir abgewendet, aber auf die kann ich aus heutiger Sicht auch ziemlich gut verzichten. Denn ein Freund unterstützt dich auch in schwierigen Zeiten.



Ich schaffte die 43 kg. Danach war klar, dabei blieb es nicht ich muss die 46 kg erreichen. Für mich wieder eine unvorstellbare Zahl, doch auch die schaffte ich nach einer längeren Zeit. Wieder bekam ich Komplimente, weil ich nicht mehr so abgemagert war. Dennoch hatte ich keine wirklichen Rundungen. Instagram half mir, ich wollte auch einen runden „Knackpo“ und einen schönen Ausschnitt bekommen, dabei aber immer mein Sixpack behalten.



Nach Monaten mit Sportverbot, habe ich erfahren, dass ich wieder mit moderatem Sport anfangen durfte. Ich war mit meinem Papa auf einer Messe. Da sprach mich eine Frau an, die in einem Fitnessstudio arbeitete. Sie war schockiert, wie dünn ich war und wollte mir helfen, mich aufzubauen. Ich hatte vor einer Woche auch gesagt bekommen, dass ich wieder mit leichtem Sport beginnen darf, nachdem ich Monate lang Sportverbot erhielt. Und so fing ich in einem nahegelegenen Fitnessstudio an.



Es war so klein und sehr persönlich, doch alle darin wollten mir helfen. Ich lernte ein Mädchen kennen, welches dort arbeitete. Wir wurden Freundinnen und ich bin ihr so unendlich dankbar, weil ohne sie würde ich hier niemals stehen und so aussehen wie ich jetzt aussehe. Sie war immer ein Halt für mich. Ich konnte nun meine Muskeln aufbauen und habe die 49 kg erreicht. Doch die 50 kg schaffte ich in meinem Kopf nicht. Es vergingen Monate.

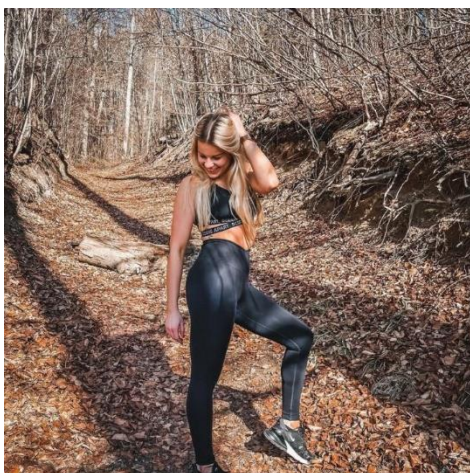
Doch im Sommer 2019 (diesen Sommer werde ich nie vergessen) fühlte ich mich so gut. Ich hatte 50 kg, und einen richtig durchtrainierten Körper mit schönen Rundungen. Ich bekam Komplimente auf Komplimente. Bis ich das Fitnessstudio wechselte, weil ich noch mehr Muskeln aufbauen wollte. Doch dort entwickelte ich einen richtigen Sportzwang, ich musste teilweise zweimal täglich zum Sport gehen. Einmal Joggen und einmal Krafttraining. Und ging zusätzlich noch spazieren, dass ich jeden Tag 20 - 25.000 Schritte zusammen bekam. Trotz des vielen Cardios nahm ich nochmals 3 kg Muskeln zu. Auch fing ich in dieser Zeit an zu studieren. Ich geriet wie in meiner Ausbildung in meinen Leistungsdruck, den ich mir selbst machte, wollte immer 1000 % geben.

Doch ich merkte schnell, dass das Studium nichts für mich ist und fing mit meiner ersten richtigen Stelle als Erzieherin an. Zu der Zeit hatte ich ca. 52 kg.

Dann kam der Punkt, an dem ich meine Pille absetze und bemerkte, ich habe gar keine Periode. Ein Schock für mich. Ich hatte zu wenig Fett an meinem Körper. Aber ich wollte doch auch kein Fett, sondern wenn nur Muskeln. Ich war in der Zwickmühle. Dann lernte ich meinen damaligen Freund kennen. Durch ihn habe ich einfach gelebt. Ich habe es geschafft nur einmal täglich zum Sport zu gehen. Ich erlaubte mir auch mal ungesunde Lebensmittel und habe auch Fett aufgebaut. Als ich zum ersten Mal meine Periode wiederbekam, habe ich so dermaßen vor Glück geheult, das kann man sich nicht vorstellen. Und ich kann mit Stolz sagen, ich habe sie auch heute noch regelmäßig. Doch auch mein Körper hat sich verändert. Ich wurde weicher, mein Sixpack verschwand. Für mich keine leichte Zeit. Ich musste lernen mich so zu akzeptieren wie ich bin. Und dann kam Corona. Ich konnte nicht mehr ins Fitnessstudio. Ich fing wieder an jeden Tag joggen zu gehen und zuhause ein kleines Workout zusätzlich einzubauen.

In der Zeit entschied ich mich für eine Ausbildung als Ernährungsberaterin, weil ich noch mehr über Ernährung lernen wollte und anderen als Ernährungsexpertin helfen wollte. Diese schloss ich Mitte 2021 ab und machte mich als Ernährungsberaterin nebenberuflich selbstständig. Den Job als Erzieherin übe ich bis heute noch hauptberuflich aus.

Die folgenden Bilder sind von Sommer 2021.



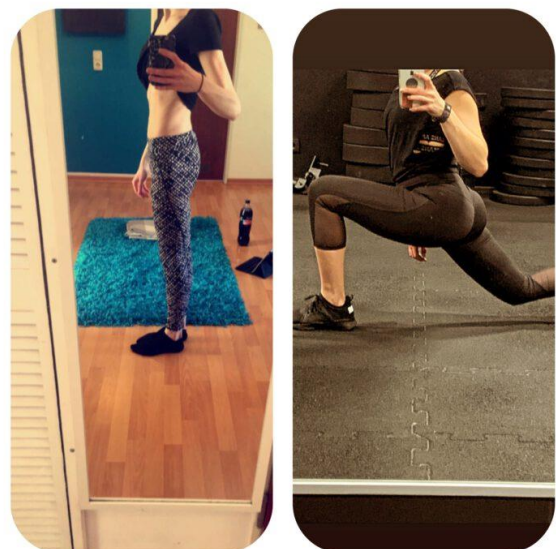


Nach 1 ½ Jahren in der Pandemie habe ich zum ersten Mal die 60 gesehen. Panik breitete sich in mir aus. Ich hasste mich und meinen Körper wieder. Ich wollte doch niemals die „6“ wieder davor sehen. Gut, nun nahm ich auf 58 kg wieder ab. Mein Ziel: 55 kg. Bei diesem Gewicht fühlte ich mich in meinem Körper am wohlsten. Nach zwei Jahren (auch wenn kurzzeitig die Gyms offen waren) habe ich meine sichtbaren Muskeln verloren und wurde immer weicher. Ich entschied mich, mich impfen zu lassen, damit ich ins Gym konnte. Und dann der weitere Schock. Diagnose: Herzbeutel-, und



Rippenfellentzündung. Sportpause. Nun war es schon zwei Wochen her. Ich überlegte, wann ich das letzte Mal so eine lange Sportpause machte. In meiner Magersucht. Seit fünf Jahren nicht mehr. Die Diagnose riss mir komplett den Boden unter den Füßen weg. Die ersten Tage waren die schlimmsten. Meine Selbstzweifel, Hass und Wut kamen wieder auf. Doch auch wenn ich niemals mit dem Sport aufhören werde und es absolut zu

meinem Leben gehört, kann ich sagen, dass ich gelernt habe auf meinen Körper mehr zu hören und meinen Körper zu akzeptieren und zu lieben. Und ich konnte durch Ernährung mein Gewicht halten und mein Körper hat sich nicht stark verändert. Ich habe in meinem Kopf gelernt, dass es nicht schlimm ist mal einen Tag nicht zum Sport zu gehen, aber es dennoch immer ein Ausgleich für mich bleiben wird. Ich brauche Sport nicht zum Abnehmen, denn man kann so viel über die Ernährung machen. Und das Wichtigste ist, dass man gesund ist. Wir



können so dankbar für Gesundheit sein. Und der Körper kann nicht immer nur 130 % geben. Irgendwann nimmt sich der Körper die zwangsläufige Pause. Wir müssen einfach Pausen einlegen und dem Körper etwas Gutes tun und einfach mal „Danke“ sagen, für das was er jeden Tag leistet. Aus der anfangs unvorstellbaren und schwierigsten Zeit ohne Sport habe ich noch etwas Positives gelernt. Wichtig ist, dass man nicht immer gleich den Kopf in den Sand steckt, sondern lernt, dass jede Situation auch etwas Gutes hat. Und wie sage ich immer so schön: „Alles im Leben hat seinen Sinn.“

Nach vielen Veränderungen in meinem Leben, habe ich es geschafft auch wieder Gewicht zu verlieren. Neben der Ernährung und der Fitness, spielen natürlich auch Stress und Hormone eine große Rolle. Ende 2022 bin ich bei einem Gewicht von 57/58 kg. Man sieht auch bei 3 kg schon eine Veränderung. Ich habe weniger Speckrollen am Rücken und weniger



ein schwammiges Gefühl. Ich habe gelernt meinen Körper zu lieben. Ich möchte auch gar nicht mehr auf 50 kg runter, aber ich habe gelernt, dass ich mich bei 55 kg am wohlsten fühle und meinen Körper bedingungslos akzeptieren kann. Ich bin gesund, meine Vorgänge (Periode, Darm...) funktionieren wieder vollkommen und ich bin weniger krank oder habe irgendwelche Probleme mit meinem Körper, sei es körperlich oder seelisch.

Ich würde gerne selbst meinem jüngeren ich sagen: “Lisa, die ganze Reise wird sich lohnen, du musst nur durchhalten, aber du bist aus der Krankheit rausgekommen und eines Tages wirst du dich toll fühlen und dich bedingungslos lieben können. Ich habe dich lieb.”

Und genau den letzten Satz solltest du dir immer wieder vor Augen halten und an dich selbst glauben. Man kann alles schaffen.



September 2023: Nachdem ich mich dieses Jahr mehr auf mich selber fokussiert, viel mich mit Weiterentwicklung und positiven Mindset beschäftigt habe, eine Darmkur wieder gemacht und einfach das Leben genossen habe, habe ich mein Gewicht von 55 kg erreicht und das ohne Zwang und Druck, sondern ganz entspannt. Eigentlich spreche ich ungern von Zahlen, denn mittlerweile habe ich mehr Muskeln

wiederaufgebaut und Fett verloren und da kann die Zahl auf der Waage schnell täuschen. Denn nicht die Zahl auf der Waage entscheidet, sondern der Blick in den Spiegel. Und es kann die gleiche Zahl auf der Waage sein und trotzdem kann man unterschiedlich durch ein anderes Muskel-, und Fettverhältnis aussehen. Dennoch habe ich jetzt mein Wohlfühlgewicht erreicht und kann mich im Spiegel super akzeptieren. Klar gibt es mal ein bis zwei Tage wo man sich nicht so wohlfühlt, aber das ist völlig menschlich. Ich persönlich kann sagen, dass man meine Muskelansätze wieder schön sieht, aber dennoch mein Hormonhaushalt reguliert läuft, und dass ist mir viel mehr wert, als alles andere. Ich habe einen Weg gefunden, indem ich mir alles erlaube was ich will, ich gut zu mir selber spreche und dennoch in meinem Wohlfühlkörper lebe. Es geht auch nicht immer nur um Gewicht und den Körper. Viel wichtiger ist, dass du dich wohlfühlst, gut zu dir selber sprichst und es deinem Herzen gut geht und dann wirst du von innen heraus strahlen.

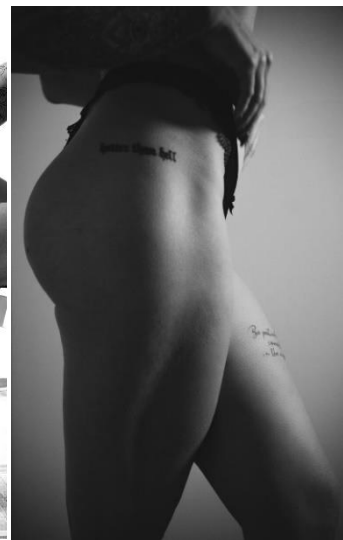
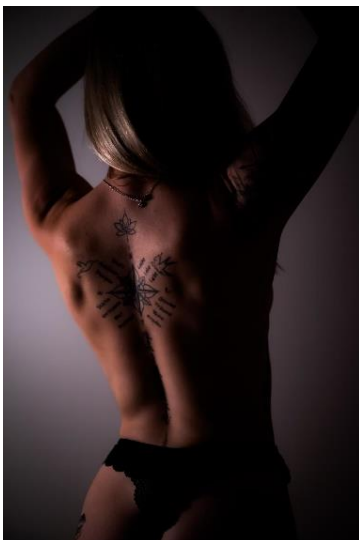




Anfang 2024: Muskelaufbau und viel Mindset-, und Selbstwertarbeit



Anfang 2025: Fertigstellung des Buches und ein weiteres Fotoshooting, das mir geholfen hat, meine Liebe zu meinem Körper noch mehr zu finden.



## 2. Glaubenssätze

Analysiere deine Kindheit. Das ist wichtig, um zu verstehen, woher deine Selbstwertprobleme und die starke Verunsicherung kommen. Bitte sei dir immer bewusst, dass du als Kind zwar verletzt wurdest, aber die Verletzungen von außen kamen und nicht von dir selbst. Du brauchst diese Art von Sicherheit, um nicht in Selbstverachtung zu geraten.

Schenke deinen inneren Stimmen, die dir einreden wollen, dass du schuld bist, wertlos oder nicht richtig, nicht zu viel Raum und Glauben. Wenn du dich auf die Übungen einlässt, sei dir bitte bewusst, dass du dir umgehend Hilfe suchen musst – sei es bei Familie, Freunden oder Beratungsstellen –, falls dir alles zu viel wird oder dich überwältigt. Dies ist wichtig, um zu verhindern, dass sich dein Verhalten oder dein bisheriges Problem noch weiter verschlimmern.

Wenn du dich intensiv auf die Übungen einlässt, wirst du auch Angst verspüren. Das ist okay, solange die Angst nicht so groß wird, dass du sie allein nicht bewältigen kannst.

In dem folgenden Kapitel werden immer wieder die Begriffe „inneres Ich“ oder „inneres Kind“ auftauchen. Sie symbolisieren und bezeichnen gespeicherte Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Wenn dieses innere Kind tief verletzt wurde, versuchen wir oft, es durch angeeignete Schutzstrategien (darauf gehen wir später ein) zu schützen, um lebensfähig zu bleiben.

<p><i>Persönliche Erfahrungen bilden die Grundlage für automatisierte Denkprogramme</i></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------

### 2.1. Was sind Glaubenssätze

Jeder spricht heutzutage über Glaubenssätze, aber was sind Glaubenssätze überhaupt? Glaubenssätze entstehen durch Sätze und Verhaltensweisen anderer Menschen und die daraus resultierenden Überzeugungen über uns selbst. Der Grundstein hierfür wird in der Kindheit gelegt. Hier können wir entweder Urvertrauen und stabile Bindungen aufbauen oder Misstrauen gegenüber der Welt und anderen Menschen entwickeln, was zu negativen Bindungen führt. Diese haben Einfluss auf unser Verhalten und die Beziehungen, die wir zu anderen Menschen führen.

Häufig suchen wir bei negativen Glaubenssätzen nach Beweisen dafür, dass etwas nicht stimmt. Wir sind misstrauisch, haben keinen positiven Umgang mit uns selbst und tun uns schwer in Beziehungen – sei es in Liebesbeziehungen oder in anderen Verbindungen zu Menschen und Lebewesen. Ja, du liest richtig, auch der Umgang mit Tieren kann dabei von Bedeutung sein.

Jeder Mensch lebt in seiner eigenen Wirklichkeit und mit seinen eigenen Überzeugungen. Schlechte Erfahrungen in der Kindheit und die Aneignung negativer Glaubenssätze können dazu führen, dass wir glauben, es nicht verdient zu haben, geliebt zu werden. Wenn wir dann tatsächlich Liebe erfahren, fällt es uns schwer, diese anzunehmen. Wir könnten dagegen rebellieren oder versuchen, den Partner abzustößten, um uns wieder in unserer Überzeugung bestätigt zu fühlen, dass wir nicht liebenswert sind. Das ist ein Teufelskreislauf, und deswegen ist es so wichtig, ihn aufzulösen und unsere negativen Glaubenssätze in positive umzuwandeln.

Gefühle wie „Ich bin nichts wert“, „Ich bin nutzlos“ oder „Ich bin schwach“ können sich ebenfalls einschleichen. Dadurch neigen wir dazu, immer wieder in die Opferrolle zu schlüpfen. Doch es ist wichtig zu lernen, dass wir keine Opfer sind – egal, wie schwierig unsere Vergangenheit war oder welches Trauma wir erlebt haben.

Wir sind unser eigener Herr und können aus allem eine Stärke und etwas Positives ziehen. Du bist nicht schwach, du bist stark, und genau deswegen kannst du deine Erfahrungen zu deiner Stärke machen – sei es, indem du anderen Menschen in ähnlichen Situationen hilfst, dir besondere Charakterzüge aneignest oder vielleicht sogar ein Business aufbaust.

Du entscheidest selbst, wie dein Leben verlaufen soll. Es liegt an dir, ob du weiterhin glaubst, ein Opfer zu sein und auf Mitleid hoffst, oder ob du als starke Persönlichkeit hervorgehst und Anerkennung für deine Stärke erntest.

*Wir müssen wissen, woher wir kommen, um zu fühlen, wer wir sind, und dann zu bestimmen, wohin wir möchten.*

Zudem können sich auch Glaubenssätze über unseren Körper verfestigen. Aussagen wie: „Das sollst du lieber nicht essen, du musst auf deine Linie aufpassen.“, „Stell dich anders hin, dein Bauch sieht so dick aus auf dem Bild.“, „Du bist aber speckig geworden.“, aber auch das genaue

Gegenteil: „Du bist aber abgemagert.“, „Du bist viel zu dünn.“, „Du hast keinen Arsch.“, können unheimlich negative Auswirkungen auf unsere Glaubenssätze und Überzeugungen haben.

Glaubenssätze haben also einen enormen Einfluss auf unsere Wahrnehmung, wie wir Dinge und Situationen bewerten und welche Gefühle wir in bestimmten Momenten empfinden. Daraus resultiert unser Verhalten. Oft entscheidet sich unsere Reaktion auf ein Verhalten in Millisekunden und wird von unseren Glaubenssätzen unterbewusst gesteuert. Glaubenssätze stellen die Zentrale für unsere Gefühle und unser Verhalten dar und haben Auswirkungen auf unser Selbstwertgefühl.

Vor allem Menschen, die kein Urvertrauen aufbauen konnten, fühlen sich häufig schnell verunsichert, minderwertig und vergleichen sich oft mit anderen. Sie bewerten andere Dinge immer negativer, und der Vergleich mit anderen endet oft damit, dass sie sich schlechter oder nicht so schön, erfolgreich oder wie auch immer fühlen, als Menschen mit positivem Urvertrauen. Warum wirken dann so viele Menschen immer glücklich und lachen, obwohl sie kein Urvertrauen hatten? Eine Ursache könnte eine Schutzstrategie (darauf komme ich noch genauer) sein, und eine andere Ursache ist, dass sie sich mit ihren Glaubenssätzen und ihrer Vergangenheit beschäftigt haben, ihre Blockaden verstanden haben und auf dem Weg sind, diese zu lösen – wenn sie es nicht bereits geschafft haben. Meistens sind auch die Menschen mit der schwierigsten Vergangenheit die, die kleine Dinge viel mehr schätzen und dankbarer sind.

<i>Nicht die glücklichen sind dankbar, es sind die dankbaren, die glücklich sind.</i>
---------------------------------------------------------------------------------------

Wichtig ist zu verstehen, dass jeder Mensch seine ganz eigene Wahrnehmung und Sicht der Dinge auf eine bestimmte Situation hat. Man kann nicht sagen, deine Sicht ist falsch, denn jeder Mensch hat andere Dinge erlebt und bewertet eine Situation anders, basierend auf der eigenen Überzeugung. Darauf haben die verinnerlichten Glaubenssätze einen Einfluss. Jeder Mensch hat andere Glaubenssätze, die ihn beeinflussen. Um Situationen nicht immer negativ oder zu gutgläubig zu bewerten, sondern neutral, ist es wichtig, einen gesunden Selbstwert aufzubauen und mit seinem „Inneren Kind“ bzw. seiner Vergangenheit und seinen Glaubenssätzen im Reinen zu sein. Erst dann kann man es schaffen, nicht immer zu emotional, sensibel oder aggressiv zu reagieren, sondern gefestigter und mit einer neutraleren Sicht auf die Situation.

Jeder hat es verdient, geliebt zu werden und als ganz besonders und einzigartig auf seine eigene Art und Weise gesehen zu werden – auch von sich selbst.

## **2.2. Finde deine Glaubenssätze**

### **Übung:**

Male eine Silhouette von dir als kleines Kind.

Schreibe nun neben dem Kopf Sätze aus deiner Kindheit, die dir noch heute im Ohr sind. Es können Sätze von Schulkameraden, deinen Eltern, der Familie, Freunden oder anderen Personen sein. Die Sätze können sowohl negativ als auch positiv sein.

#### Beispiele/ negativ:

- Du bist nichts wert.
- Du störst mich.
- Wegen dir kann ich nicht mehr reisen oder bin dick geworden.
- Du bist dick.
- Du bist hässlich.
- Du schreibst ja eh nur schlechte Noten.
- Du kannst das nicht.
- Du bist schwach.
- Ich genüge nicht.
- Ich bin hilflos.
- Ich bin schwach.
- Ich muss funktionieren.
- Ich darf nicht so sein, wie ich wirklich bin.
- Ich bin eine Last.
- Ich spüre Druck, Angst, Trauer.

#### Beispiele/ positiv:

- Du schaffst das.
- Ich habe dich lieb, auch wenn du keine gute Note hast.
- Du hast schöne Augen.
- Ich genüge so, wie ich bin.
- Ich bin stark.
- Ich bin gewollt und willkommen.
- Ich darf so sein, wie ich bin.
- Ich fühle mich geliebt.



Wie hast du dich dabei gefühlt?

Mache dir nun bewusst, welche Auswirkungen das auf dein Verhalten haben kann (Schutzstrategien).

Beispiele:

- Flucht in die Arbeit.
- Ich traue mich, schwierige Herausforderungen nicht anzunehmen und vermeide diese.
- Verdrängung gewisser Dinge.
- Perfektionismus, Konfliktvermeidung, Kontrollzwang.

**Ich als Kind, meine Glaubenssätze, meine Gefühle und Auswirkungen**

Die Sätze, die dich am meisten berühren, sind die, die deine Kernglaubenssätze sind und dich am meisten lenken und beeinflussen. Du kannst sie aber auch herausfinden, indem du dir bewusst machst, in welchen Situationen du sehr emotional und sensibel reagierst, dich leicht gekränkt fühlst oder aggressiv reagierst.

Glaubenssätze müssen einem nicht immer bewusst sein; sie können so tief verankert sein, dass sie nicht immer gleich erkennbar sind. Deswegen ist es so wichtig, sich intensiv mit ihnen auseinanderzusetzen.

### 2.3. Positive und negative Glaubenssätze

Folgende Glaubenssätze sind aus dem Buch „Das innere Kind in dir muss Heimat finden“ von Stefanie Stahl angelehnt.

#### Negative Glaubenssätze

Ich bin nichts wert!	Ich genüge nicht!	Ich bin klein!
Ich bin nicht gewollt und unerwünscht!	Ich bin schuld!	Ich bin dumm!
Ich bin nicht willkommen!	Ich darf keine Gefühle zeigen!	Ich falle zur Last!
Ich bin nicht liebenswert!	Ich bin für deine Laune verantwortlich!	Ich kann dir nicht vertrauen!
Ich bin schlecht!	Ich bin nicht wichtig!	Ich bin ein Versager!
Ich bin zu dick!	Ich kann nichts!	Ich bin falsch!
Ich muss immer Acht geben!	Ich bin für deine Gefühle verantwortlich!	Ich bin schwach und unterlegen!
Ich bin hilflos!	Ich bin ausgeliefert!	Ich enttäusche andere!
Ich werde gehasst!	Ich werde nicht geliebt!	Ich darf keinen eigenen Willen haben!
Ich muss lieb und artig sein!	Ich darf mich nicht wehren!	Ich muss alles richtig machen!
Ich muss mich anpassen!	Ich muss es alleine schaffen!	Ich muss stark sein und darf keine Schwäche zeigen!
Ich muss der Beste sein!	Ich muss gute Noten haben!	Ich muss bei dir bleiben!
Ich darf mich nicht lösen!	Ich muss deine Erwartungen erfüllen!	

#### Allgemeine negative Glaubenssätze

Frauen sind schwach!	Männer sind böse!	Die Welt ist schlecht/ gefährlich!
----------------------	-------------------	------------------------------------

Einem wird im Leben nichts geschenkt!	Es geht sowieso schief!	Reden bringt nix!
Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!		

### **Positive Glaubenssätze**

Ich werde geliebt!	Ich bin wertvoll!	Ich genüge!
Ich bekomme genug!	Ich bin willkommen!	Ich bin klug!
Ich bin schön!	Ich habe ein Recht glücklich zu sein!	Ich darf Fehler machen!
Ich habe Glück verdient!	Das Leben darf sein!	Ich darf so sein wie ich bin!
Ich darf auch mal zur Last fallen!	Ich darf mich verteidigen und muss mir nicht alles gefallen lassen!	Ich darf meine Meinung haben!
Ich darf Gefühle zeigen!	Ich darf mich abgrenzen!	Ich schaffe das!
Ich bin stark!		

Solltest du nun also folgende Gedankengänge immer wieder haben, dann ist es dringend notwendig, diese an der Wurzel zu packen, sie zu heilen und in positive umzuwandeln:

- Ich bin nicht genug
- Ich muss alles besser machen als andere
- Alle anderen sind schöner, besser, toller als ich
- Ich darf keine Gefühle zeigen, ich muss Stärke zeigen
- Typisch Männer, Frauen, Chefs
- Ich muss perfekt, vernünftig, stark, mutig sein
- Ich vertraue niemandem
- Ich darf keine Fehler machen
- Ich bin ungeschickt, untröstlich, kann kein Mathe, kann nicht tanzen
- Nur durch Leistung verdiene ich Liebe
- Um Hilfe bitten ist Schwäche zeigen
- Ich muss alles allein machen
- Ich darf anderen nicht zur Last fallen
- Ich muss männlich, cool, stark wirken

## 2.4. Schutzstrategien

Wir Menschen möchten uns gut fühlen, deswegen neigen wir dazu, negative Glaubenssätze zu versuchen, nicht zu spüren, wobei wir sogenannte Schutzstrategien anwenden. Diese können als Kind entwickelt werden, aber auch erst im Erwachsenenalter.

Wir versuchen, negative Glaubenssätze zu entkräften oder uns so zu verhalten, dass diese bestätigt werden.

Schutzstrategien dienen zum Selbstschutz.

Hinter all den Schutzmauern, die wir selbst errichtet haben, wartet die Freiheit. Freiheit sich frei zu fühlen, sich selbst und andere wahrhaftig zu lieben. Eine Möglichkeit für echte Begegnungen, Wärme, Liebe und Nähe. Sei mutig. Es lohnt sich!

Jeder von uns wird schon einmal Schutzstrategien angewandt haben. Bis zu einem gewissen Grad ist das auch vollkommen in Ordnung. Doch es sind diese Schutzstrategien, die oft problematisch sind! Durch sie kreieren wir unsere eigenen Probleme – Probleme in jeglichen Beziehungen, sei es in der Partnerschaft, im Arbeitsleben, in der Familie, mit Freunden und auch in der Beziehung zu uns selbst.

Wir wurden im Leben verletzt und haben uns diese Mechanismen angeeignet, um uns selbst, unsere Gefühle und unser Inneres zu schützen. Doch wir sollten uns dessen bewusst sein und vor allem für uns selbst einstehen. Wir sollten uns trauen, für uns selbst einzustehen, und den Mut haben, offen und angemessen über unsere Bedürfnisse und Grenzen zu sprechen.

Es ist schwierig, genau hinzuschauen, denn das kann unangenehm werden. Wir müssen uns mit uns selbst auseinandersetzen, alte Gewohnheiten überdenken und möglicherweise ändern. Doch der Mensch ist ein Gewohnheitstier, und das kostet Überwindung und bedeutet Arbeit.

Es kann im ersten Moment auch Angst machen, ehrlich mit sich selbst zu sein und Dinge über sich herauszufinden, die unangenehm sind, weil man so eigentlich gar nicht sein will. Denn Schutzmechanismen sind nicht immer gut. Aber Ehrlichkeit lohnt sich.

Sei mutig und trau dich, diesen Weg zu gehen und genauer hinter deine Fassade zu schauen. Wichtig ist, dass du ehrlich zu dir selbst bist. Du verdienst ein geheiltes „Inneres Kind“.

Ehrlichkeit ist ein Schatz, den du in dir trägst. Wenn du ehrlich bist, können andere dir vertrauen. Es kann manchmal schwer sein, die Wahrheit zu sagen, aber sie macht dich stark. Sei stolz auf deine Ehrlichkeit, denn sie macht die Welt besser. ~ Affirmationskarten für Kinder

Aber gehen wir doch zunächst auf die einzelnen Schutzstrategien ein.

### **Realitätsverdrängung**

Durch diesen Selbstschutz möchte ich die Realität nicht wahrnehmen. Wenn ich etwas nicht wahrnehme, dann kann ich auch keine bewussten Gefühle, Gedanken und Handlungen entwickeln. Wir möchten unangenehmen Gefühlen aus dem Weg gehen – Gefühle wie Wut, Hilflosigkeit und Trauer. Häufig können sich Menschen mit einer schönen Kindheit an alles gut erinnern, während Menschen mit einer traurigen Kindheit oft nur bruchstückhafte Erinnerungen haben.

*Glaubenssatz:*

- Ich bin wertlos!
- Ich darf nicht fühlen!
- Ich bin allein!

*Neue Affirmation:*

- Ich bin es wert!
- Ich darf Liebe annehmen!
- Ich darf vertrauen!

### **Projektion und Opferdenken**

Projektion kommt aus der Psychologie und besagt, dass ich andere Menschen durch die Brille meiner eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrnehme.

Wenn ich mich minderwertig fühle, unterstelle ich anderen Menschen automatisch Stärke und Dominanz. Häufig spielen auch eigene Erfahrungen, z. B. mit den Eltern, eine Rolle. War beispielsweise ein Elternteil besonders kontrollierend, so unterstellt man dem Partner schneller, dass er einen kontrollieren will.

Neige ich selbst zu bestimmten Eigenschaften, z. B. Geiz, unterstelle ich dem Partner schneller, dass er ebenfalls geizig ist. Aber auch positive

Gefühle können projiziert werden. Wuchs jemand in einer ziemlich heilen Welt auf, geht diese Person schneller und naiver davon aus, dass andere Menschen nur Gutes wollen und vielleicht genauso handeln würden wie sie selbst.

Einige Menschen besitzen ein hohes Maß an Selbstreflexion und streben eine kontinuierliche persönliche Weiterentwicklung an. Doch nicht alle Menschen tun dies. Viele drücken sich vor der Selbsterkenntnis oder haben große Angst davor, mit ihrem negativen „Ich“ oder belastenden Glaubenssätzen konfrontiert zu werden.

Wenn jemand davon überzeugt ist, schlecht zu sein oder keine Liebe zu verdienen, fühlt sich diese Person minderwertig. Die gefühlte Minderwertigkeit ist schwer zu ertragen und wird deshalb abgewehrt. Stattdessen nimmt die Person andere Menschen als stärker und besser wahr und unterstellt ihnen, auf sie herabzuschauen. Sie stuft sie als vertrauensunwürdig und unsympathisch ein.

Man unterstellt vermeintlich stärkeren Personen Feindseligkeit, um sich mit den eigenen unliebsamen Gefühlen nicht auseinandersetzen zu müssen. Auch Schuldgefühle werden abgewehrt, da man sich nicht eingestehen möchte, selbst schuld an bestimmten Situationen zu sein. Stattdessen sucht man immer wieder einen Sündenbock und redet sich ein, dass die anderen schuld sind – niemals man selbst.

*Glaubenssatz:*

- Ich darf niemandem trauen!
- Ich bin ein Nichts!
- Ich darf keine Gefühle zulassen!

*Neue Affirmation:*

- Ich darf Vertrauen!
- Ich darf Gefühle zeigen!
- Ich bin wertvoll!

Oft sind es unsere eigenen Gedanken, die uns am meisten belügen.
------------------------------------------------------------------

## Perfektionismus

Menschen, die diesen Schutzmechanismus haben, wollen alles perfekt und fehlerfrei machen. Für sie gibt es kein „genug“. Sie wollen immer die Ersten, Besten und Schnellsten sein. Und selbst wenn sie Erfolg haben, streben sie gleich nach dem nächsten Ziel. Auch wenn sie äußerlich sehr erfolgreich wirken, stecken sie oft voller Selbstzweifel. Sie haben Angst vor Ablehnung und Kritik.

Meist wird der Perfektionismus von Schönheitswahn und der Sucht nach Anerkennung begleitet. Aber was wollen sie selbst wirklich? Das gerät häufig in Vergessenheit. Sie neigen dazu, sich bis zur völligen Erschöpfung zu treiben.

Hinter dem Perfektionismus steckt oft auch ein ausgeprägter Leistungsdrang. Haben sie als Kind häufig die Erfahrung gemacht, dass sie nur dann positive Aufmerksamkeit erhalten, wenn sie etwas geleistet haben, kann sich dieser Schutzmechanismus entwickeln. Doch niemand liebt uns wirklich nur wegen unserer Leistung.

Das ständige Streben nach „Mehr“ kostet viel Energie und Kraft. Das Gefühl der Anerkennung hält meist nur für kurze Zeit an. Oft ist das Resultat, dass man sich ausgebrannt und unglücklich fühlt – und dabei die wirklich wichtigen Dinge im Leben übersieht.

Fehler sind wie Stufen, auf denen du in die Höhe steigst. Jeder macht Fehler und das ist völlig in Ordnung. Sie helfen dir zu wachsen und besser zu werden. Erlaube dir selbst, Fehler zu machen, denn sie sind ein wichtiger Teil für dein Wachstum. ~  
Affirmationskarten für Kinder

### *Glaubenssatz:*

- Ich genüge nicht.
- Ich bin nicht schön genug.

### *Neue Affirmation:*

- Ich bin mit all meinen Fehlern und Stärken liebenswert, so wie ich bin.
- Ich darf mich entspannen und werde geliebt.

## **Eigene Gefühle unterdrücken, Harmoniestreben und Überanpassung**

Wer seine eigenen Bedürfnisse nicht kennt, neigt dazu, sich anzupassen – oft in einem Ausmaß, dass man von Überanpassung sprechen kann. Betroffene sind zudem häufig süchtig nach Harmonie.

Wer seine eigenen Bedürfnisse und Gefühle nicht kennt und sie unterdrückt, bleibt selbst auf der Strecke und gefährdet die Beziehungen zu den Menschen in seinem Umfeld. Es ist nicht die Aufgabe anderer Menschen, deine Gefühle zu spüren – sie können dir nur „vor den Kopf schauen“. Du bist selbst deines Glückes Schmied und musst deine Gefühle äußern.

### ***Aber warum überhaupt Gefühle äußern?***

Wenn du deine Gefühle teilst, können andere Menschen dich besser verstehen. Deine Handlungen werden dadurch nachvollziehbarer, was zu weniger Konflikten führt. Deine Bedürfnisse werden klarer, sodass andere Menschen mehr Rücksicht nehmen können. Dadurch wirst du glücklicher, weil es zu weniger Missverständnissen kommt und du für dich einsteht, was du wirklich willst, und weniger verletzt wirst.

### ***Aber was hat das mit Harmoniesucht und Überanpassung zu tun?***

Menschen, die diese Schutzstrategie nutzen, möchten die Erwartungen anderer erfüllen. Sie haben gelernt, dass das Unterdrücken eigener Gefühle und Wünsche – und das Nicht-für-sich-selbst-Einstehen – zu weniger Konflikten führt. Sie halten die Meinungen anderer für wichtiger als ihre eigenen. Dieses Verhalten hat ihnen oft mehr Zuwendung und Anerkennung eingebracht.

Auf persönliche Grenzüberschreitungen reagieren sie eher mit Trauer statt mit Wut. Statt ihre eigene Meinung mitzuteilen und für sich einzustehen, ziehen sie sich zurück und „mauern“.

Erfahrungen aus der Vergangenheit spielen dabei eine wichtige Rolle, aber auch die Persönlichkeit der Betroffenen. Menschen, die sehr impulsiv sind, rebellieren und lehnen sich eher auf. Menschen, die ruhiger und sensibler sind, besitzen oft ein ausgeprägtes Harmoniebedürfnis.

Harmoniebedürftige Menschen sind im Umgang freundlich und angenehm. Dennoch kann es zu zwischenmenschlichen Problemen kommen, da sie Konflikten aus dem Weg gehen und große Angst haben,



anzuecken. Sie nehmen andere als mächtiger und stärker wahr und stecken sich dadurch selbst in die Opferrolle. Sie unterwerfen sich freiwillig und sind dann sauer auf die andere Person, weil sie ihr eine scheinbare Dominanz unterstellen.

Diese Angst, zu kurz zu kommen oder von der anderen Person dominiert zu werden, führt dazu, dass sie sich zurückziehen, um ihren eigenen Freiraum zu schützen. Doch die andere Person hat keine Chance, das zu vermeiden, da die harmoniesüchtige Person ihre Gefühle nicht äußert. Das liegt oft daran, dass sie Angst hat, abgelehnt zu werden oder anzuecken.

Hilfsbereitschaft ist wunderbar. Doch verliere dabei niemals dich selbst, und lasse dich nicht ausnutzen. Du darfst auch „Nein“ sagen und für dich eintreten – ohne ein schlechtes Gewissen.

*Es ist wichtig, dass du deine eigenen Grenzen kennst. Manchmal musst du „Nein“ sagen, um für dich selbst zu sorgen. Das ist okay. Du darfst nein sagen, wenn etwas nicht richtig für dich ist. Sei mutig, deine Bedürfnisse zu verteidigen. ~ Affirmationskarten für Kinder*

#### *Glaubenssatz:*

- Ich genüge nicht!
- Ich bin nicht wichtig!
- Ich muss artig sein!
- Ich muss mich anpassen, um gemocht zu werden!

#### *Neue Affirmation:*

- Ich genüge!
- Ich darf meine Gefühle äußern!
- Ich darf auch mal anderer Meinung sein!

## Helpersyndrom

Menschen mit dieser Schutzstrategie haben das Bedürfnis, anderen Menschen zu helfen. Sie haben in ihrer Kindheit wenig bis keine bedingungslose Liebe erfahren. Liebe war daran geknüpft, dass sie sich nützlich machten oder hilfreich waren – zum Beispiel, indem sie dem kleinen Bruder bei den Hausaufgaben halfen oder im Haushalt unterstützten. Dafür erfuhren sie keine Ablehnung, sondern wenigstens anerkennende Worte und etwas, das sich wie Liebe anfühlte.

Auch im späteren Leben fühlen sich Menschen mit dieser Strategie erst dann gebraucht und sinnvoll, wenn sie helfen können. Dabei vergessen sie jedoch oft sich selbst und opfern sich teilweise auf.

Sie wollen andere Menschen an sich binden, damit diese bleiben, und sehnen sich nach dem Gefühl, geliebt zu werden. Häufig fällt die Partnerwahl auf bedürftige Personen – zum Beispiel psychisch Kranke, Süchtige oder Menschen mit finanziellen Problemen. Sie versuchen, die andere Person abhängig zu machen, und stoßen dabei schnell an ihre eigenen Grenzen, da sie nicht immer helfen können.

Weil die Beziehung im Mittelpunkt steht, reden sie sich oft ein, sie seien der Grund für das Problem. Meistens drückt die andere Person jedoch keine Dankbarkeit aus oder behandelt die helfende Person sogar schlecht. Dennoch helfen sie weiter, in der Hoffnung, dass sich der andere ändert, Dankbarkeit zeigt oder sie besser behandelt.

Aber eine erfüllende Partnerschaft braucht Augenhöhe.

*Glaubenssatz:*

- Ich bin wertlos, wenn ich nicht helfe!
- Ich genüge nicht!

*Neue Affirmation:*

- Ich muss niemanden retten!
- Ich genüge!

## **Machtstreben, Schweigen und Mauern**

Menschen mit dieser Schutzstrategie haben oft dominante Erfahrungen gemacht, meist mit einem Elternteil, und fürchten, erneut in eine unterlegene Rolle zu geraten. Sie passen sich nicht an, um Harmonie zu wahren, sondern rebellieren und lehnen sich auf.

### ***Es gibt zwei Arten von Verhalten:***

#### ***1. Aktive Aggression***

Diese Menschen beharren auf ihrer Meinung, streiten und greifen andere an.

#### ***2. Passive Aggression***

Dazu zählen passiver Widerstand und das Nichterfüllen von Versprechen. Auch Mauern oder das Vortäuschen sexueller Lustlosigkeit, um den Partner zu bestrafen und sich selbst zu beweisen, dass man die Oberhand hat, gehören dazu. Menschen mit dieser Strategie unterstellen dem Partner oft eine scheinbare Dominanz und stecken sich dadurch in die Opferrolle.

### ***Mauern als Liebesentzug***

Mauern ist eine Form des Liebesentzugs. Nach einem Streit gibt es kein Herankuscheln, keine Entschuldigung und kein Gesprächsangebot. Sobald der mauernde Partner sich mit einer Situation überfordert fühlt, zieht er sich zurück. Er schweigt, verweigert Gespräche und macht dicht. Oft fordern diese Menschen sehr viel für sich selbst ein – mehr, als sie selbst bereit sind zu geben.

Auch harmoniesüchtige und grundsätzlich lebenswerte Menschen können in Einzelfällen zu starker Machtausübung neigen und versuchen, andere gezielt zu verletzen.

Fairness ist wie ein Kompass, der dir den Weg in schwierigen Situationen zeigt. Handle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest. Sei gerecht und ehrlich, auch wenn es manchmal schwer ist. Deine Fairness macht die Welt zu einem besseren Ort. ~ Affirmationskarten für Kinder

### *Glaubenssatz:*

- Ich bin zu kurz gekommen!
- Ich bin dir ausgeliefert!
- Ich genüge nicht!
- Ich kann mich nicht wehren!
- Ich komme zu kurz!

### *Neue Affirmation:*

- Ich darf vertrauen!
- Ich muss nicht mächtiger sein!

### **Kontrollstreben**

Menschen, die in ihrer Kindheit für ihre Fehler hart bestraft wurden, entwickeln oft einen Kontrollzwang in der Hoffnung, dass Fehler und der damit verbundene Schmerz der Ablehnung vermieden werden. Ein weiterer Grund kann eine chaotische Kindheit ohne Halt sein, geprägt von Vernachlässigung und fehlender Struktur – beispielsweise, wenn es kein regelmäßiges Essen gab oder man vergessen und allein gelassen wurde.

Haben wir uns als Kinder allein gelassen gefühlt oder viel Negatives erlebt, versucht das Erwachsenen-Ich, diese Gefühle bzw. die Überforderung zu vermeiden, indem es alles so gut wie möglich zu kontrollieren versucht. Diese Menschen haben eine große Angst vor Chaos und dem "Untergang" der eigenen Person.

Sie brauchen viel Sicherheit, Planung und Gewissheit. Es gibt ein starkes Bedürfnis, sich selbst, den eigenen Körper und sogar andere kontrollieren und korrigieren zu können. Häufig zeigen sich Verhaltensweisen wie:

- Penible Ordnung,
- Perfektionismus,
- Striktes Einhalten bestimmter Regeln,
- Zwanghafte Selbstdisziplin, insbesondere im Hinblick auf Gesundheit und die eigene Figur.

Im schlimmsten Fall kann dies zu Hypochondrie führen. Menschen mit Kontrollstreben neigen dazu, sich sinnlos zu verausgaben und haben Schwierigkeiten, Aufgaben zu delegieren.

Ein weiteres typisches Symptom ist das ständige Grübeln, das teilweise zu einem regelrechten Zwang werden kann. Die Gedanken kommen nicht zur Ruhe, und erst wenn eine Lösung gefunden wurde, kann das Gehirn abschalten – nur um sich meist gleich mit dem nächsten Problem zu beschäftigen.

Vor allem das Kontrollieren von Beziehungen kann jedoch zu erheblichen Problemen führen. Viele dieser Menschen leiden unter starker Eifersucht, die so weit gehen kann, dass Beziehungen daran zerbrechen. Der mangelnde Vertrauensaufbau führt oft dazu, dass der Partner kontrolliert und in seiner Freiheit eingeschränkt wird.

Die betroffene Person muss verstehen, dass diese Kontrolle nur eine Scheinsicherheit bietet. Ein kontrollierter Partner wird langfristig versuchen, sich seinen Freiraum zurückzuholen, was wiederum zu Enttäuschungen führt.

Vertrauen ist in einer Beziehung essenziell. Ohne Vertrauen wird eine Beziehung anstrengend und wenig erfüllend sein.

*Mangelndes Vertrauen ist gut geeignet, um jede Beziehungskrise zu festigen.*

Investiere in dein eigenes Selbstvertrauen, denn erst wenn du Vertrauen in dich selbst hast, wirst du es auch in andere haben können.

Deshalb ist es wichtig, daran zu arbeiten, denn auch auf die Nachkommen kann sich dies negativ auswirken, da versucht wird, zu viel Kontrolle auszuüben. Menschen mit dieser Schutzstrategie fühlen sich häufig gestresst. Daher sollte man versuchen, mehr Lebensfreude und Gelassenheit zu erlangen und sich öfter Pausen zu gönnen.

Ein hilfreicher Tipp ist, Gedanken aufzuschreiben. Dies hilft dem Kopf, besser abzuschalten, da er nicht mehr das Gefühl hat, dass wichtige Informationen verloren gehen könnten.

*Glaubenssatz:*

- Ich muss alles im Griff haben!
- Ich verliere mich!

- Ich kann dir nicht vertrauen!
- Ich genüge nicht!
- Ich bin nichts wert!

*Neue Affirmation:*

- Ich darf loslassen und mir selbst und anderen vertrauen!
- Ich muss nicht immer alles im Griff haben!

### **Angriff und Attacke**

Angriff wird meist dann angewendet, wenn die eigenen Grenzen überschritten wurden. Häufig reagieren die betroffenen Personen mit Wut und Aggression – sowohl verbal als auch nonverbal. Sie fühlen sich schnell anderen Menschen gegenüber unterlegen oder durch Aussagen angegriffen und gekränkt. Um sich zu schützen, greifen sie selbst andere an.

Diese Menschen haben oft Schwierigkeiten, sich zu beherrschen und ihre Wut zu unterdrücken. Ihr Verhalten wird häufig als „rebellisch“ oder „zickig“ wahrgenommen. Eigentlich möchten sie respektvoll und auf Augenhöhe mit anderen kommunizieren, doch durch Kränkungen reagiert der Körper so schnell, dass sie zuerst handeln, bevor sie denken können.

Häufig wurden diese Personen in ihrer Kindheit körperlich oder verbal angegriffen, z. B. durch verletzende Worte. Dadurch entsteht die Tendenz, selbst anzugreifen, bevor man angegriffen wird. Oft stellen sich die Betroffenen später die Frage: „*Was ist bloß in mich gefahren?*“ Sobald sie in ihr Erwachsenen-Ich zurückkehren, bereuen sie ihr impulsives Verhalten schnell. Leider werden dabei häufig Menschen verletzt, die ihnen wichtig sind.

Durch Angriff wird ein Problem jedoch nicht gelöst, sondern verschärft, da die Gesprächsbereitschaft des Gegenübers abnimmt. Stattdessen meiden diese Personen uns, und die Beziehung wird belastet.

Es ist wichtig, seine eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu kennen. Wenn du deine Grenzen kennst, kannst du sie deinem Gegenüber kommunizieren. Niemand kann in dich hineinsehen. Nur wenn du deine Grenzen und Bedürfnisse klar kommunizierst, kann dein Gegenüber darauf Rücksicht nehmen.

Wenn Menschen wissen, wo deine Grenzen liegen, können viele Beziehungs- und Kommunikationsprobleme vermieden werden. So wird die Grundlage für gegenseitigen Respekt geschaffen, was Beziehungen stärkt, statt sie zu belasten.

Auch Frauen, die unter einem Mangel an Aufmerksamkeit leiden, neigen manchmal dazu, Angriff als Mittel zu nutzen, um die Aufmerksamkeit zu erhalten, die sie sich wünschen.

Freundlichkeit ist wie ein magisches Geschenk, das du jedem schenken kannst. Wenn du nett zu anderen bist, zauberst du ein Lächeln auf ihre Gesichter. Du bist ein Zauberer, der die Welt zu einem besseren und glücklicheren Ort macht. ~ Affirmationskarten für Kinder

*Glaubenssatz:*

- Ich kann dir nicht vertrauen!
- Ich bin dir unterlegen!
- Ich bin nicht wichtig!
- Ich komme zu kurz!

*Neue Affirmation:*

- Ich bin in Sicherheit und agiere stets ruhig und gelassen.

### **Ich bleibe Kind**

Du bist nicht auf der Welt, um die Erwartungen deiner Mitmenschen zu erfüllen.

Einige Menschen haben Angst, ihren eigenen Weg zu gehen. Sie brauchen die Bestätigung anderer Menschen, meist Eltern oder Lebenspartner. Zudem haben sie oft Schuldgefühle bei der Vorstellung, sich von Eltern oder Partner zu lösen. Sie passen sich an Vorgaben und Erwartungen anderer an, da sie Angst haben zu versagen oder zu enttäuschen, wenn sie ihren eigenen Weg gehen. Für sie ist das Gefühl, einen Fehler gemacht zu haben, sehr schwer zu ertragen, und sie haben eine geringe Frustrationstoleranz sich selbst gegenüber.

Entscheidungsfreiheit, vor allem in schwierigen und bedeutsamen Lebensabschnitten, macht ihnen Angst, denn sie birgt auch immer das Risiko, eine falsche Entscheidung zu treffen, was wiederum mit persönlichem Versagen verbunden wird. Oft machen sie sich von anderen Menschen abhängig, da sie große Angst haben, ohne diese Personen nicht leben zu können. Dadurch fällt es ihnen schwer, eigene Grenzen zu setzen, weil sie befürchten, dass die andere Person sie verlassen könnte. Selbst wenn sich die andere Person danebenbenimmt, fühlen sie sich meistens selbst schuldig.

Häufig haben Menschen mit dieser Schutzstrategie unter Eltern mit hoher Machtausübung gelitten. Druck und Erpressung gehörten dazu, mit der Drohung, dass sie von der Familie verstoßen würden, wenn sie nicht das tun, was von ihnen erwartet wurde. Aber auch Schuldgefühle, beispielsweise für einen bedürftigen Elternteil da sein zu müssen, weil es diesem nicht gut geht (z. B. bei einer Krankheit), spielen eine Rolle.

Du bist nicht auf der Welt, um die Erwartungen deiner Mitmenschen zu erfüllen.

Traue dich, deinen eigenen Weg zu gehen, auch wenn du vielleicht nicht immer alles richtig machen wirst. Aber du hast das Recht, dein Leben so zu leben, dass es sich für dich gut anfühlt. Mache dir bewusst, dass jede Entscheidung – auch Fehler – dich weiterbringt. Wenn du hingegen stehen bleibst und die Erwartungen anderer erfüllst oder dir immer eine Entscheidung abgenommen wird, kannst du dich zwar nicht verlaufen, aber du hast auch nicht die Möglichkeit, dort anzukommen, wo du persönlich ankommen möchtest.

Du darfst eigenständige Entscheidungen treffen und deine eigenen Wünsche, Ziele und Träume verfolgen. Arbeite an deiner Selbstsicherheit und fange an, immer wieder kleinere Entscheidungen im Alltag zu treffen.

Verantwortung zu übernehmen bedeutet, für deine Taten und Entscheidungen einzustehen. Du bist ein Vorbild, wenn du Verantwortung für dein Handeln übernimmst. ~ Affirmationskarten für Kinder

*Glaubenssatz:*

- Ich bin schwach!
- Ich bin klein!
- Ich darf keine eigene Meinung haben!
- Ich muss mich anpassen!



- Ich genüge nicht!
- Ich darf dich nicht verlassen!

*Neue Affirmation:*

- Ich darf eigenständige Fehler machen!
- Ich genüge!
- Ich darf Menschen, die mir nicht guttun, verlassen!

### **Flucht, Rückzug und Vermeidung**

Hast du dich in deiner Kindheit (oder auch im Erwachsenenalter) oft überfordert gefühlt, z. B. durch die Betreuung kranker Eltern, Streitigkeiten zwischen den Eltern, Bedrohung durch die Eltern oder musstest du zu früh Verantwortung übernehmen, kann es gut möglich sein, dass du dir diesen Schutzmechanismus angeeignet hast. Aber vor allem auch Menschen, die als Kind von einem geliebten Menschen verlassen wurden, entwickeln vermehrt diese Schutzstrategie. Sie nehmen sich fest vor: „Ich lasse nie wieder zu, verlassen zu werden“, deshalb verlasse ich lieber selbst, wenn ich auch nur die geringste Gefahr sehe (z. B. einen Konflikt).

Das Problem ist, dass das Flüchten keine Probleme löst. Konflikte, Gefühle und Blockaden stauen sich immer mehr auf. Wir laufen Gefahr, unser Leben lang wegzulaufen. Wenn wir uns einer Konfrontation (mit uns selbst und unseren eigenen Ängsten, aber auch anderen Menschen gegenüber) nicht gewachsen fühlen oder Angst vor den Konsequenzen haben, flüchten wir. Je schwächer und angreifbarer du dich fühlst, desto schneller stufst du eine Situation als gefährlich ein und flüchtest.

Die Flucht kann in die eigenen vier Wände sein, da wir uns dort sicher und frei fühlen. Frei entscheiden und frei handeln können und keine (vermeintlichen) Erwartungen erfüllen müssen. Aber auch Flucht in andere Aktivitäten, wie z. B. Arbeit, Hobbys oder die Flucht an den PC. Permanentes Tun lenkt uns von uns selbst ab, unseren eigenen Selbstzweifeln und Ängsten. Wir können nicht stillsitzen, wodurch wir uns selbst, aber auch andere immer wieder stressen.

Aber vor allem auch Dinge, die uns Angst machen oder vor denen wir keine Lust haben, begegnen wir mit Flucht. Doch dadurch wird das Problem nicht weniger, sondern mehr. Aufgaben werden nicht bearbeitet und der Berg an Arbeit wird immer größer. Je größer aber der Berg wird, desto mehr glauben wir selbst daran, dass wir die Situation nicht lösen

können. Dies manifestiert sich so in uns, dass wir so überzeugt davon sind und es selbst glauben, anstatt uns der Herausforderung zu stellen (trotz Angst) und danach stolz darauf zu sein, es geschafft zu haben. Denn wie oft hatten wir schon Angst vor einer Situation, haben uns so reingesteigert und sie aber trotzdem geschafft, weil sie nicht annähernd so schlimm war? Die Angst sollte uns nicht in unserem Tun hindern. Trau dich und überwinde deine Angst.

Eine besondere Form der Flucht ist der Totstellreflex. Die Person flüchtet ungewollt und automatisch in sich selbst. Ursache hierfür kann das erste Lebensjahr sein. Kinder können sich nicht wehren oder weglaufen, das einzige, was ihnen bleibt, ist, innerlich aus dem Kontakt zu gehen und möglichst nichts zu fühlen. Man nennt dies Dissoziation. Wenn die Personen älter sind, gehen sie innerlich offline, wenn sie im zwischenmenschlichen Kontakt Überforderung verspüren. Sie können sich schlecht innerlich und äußerlich abgrenzen. Ebenso nehmen sie Gefühlslagen anderer Menschen besonders stark wahr, was zu großem innerlichen Stress führt. Sie fühlen sich meist an den Gefühlen und Launen anderer schuldig. Zudem fühlen sie sich schnell von der Nähe anderer überflutet und ziehen sich zurück. Nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich, und wollen dann oftmals alleine sein.

*Du darfst deine eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Ziele vertreten, denn dann wirst du dich im Kontakt mit anderen Menschen freier und selbstsicherer fühlen.*

Viele flüchten sich auch in eine Sucht. Essen, Alkohol, Rauchen, Drogen, Tabletten, aber auch Kaufen, Arbeit, Spiel, Sex und Sport können zu Süchten werden. Dadurch empfindet man Lust, Schutz, Geborgenheit, Entspannung und Belohnung. Man möchte sich von seinen Sorgen und Problemen ablenken. Sobald wir der Sucht nachgehen, setzt das sogenannte Glückshormon bzw. der Botenstoff „Dopamin“ ein. Da wir immer auf der Suche nach Glück sind, sind wir anfällig für Süchte. Man möchte unbedingt sofort ein Glücksempfinden spüren.

*Du bist ein einzigartiges Puzzleteil in dieser Welt. Deine Gedanken, Ideen und Träume sind wichtig. Lass dir von niemanden sagen, dass du nicht zählst. Du bist von unschätzbarem Wert. Glaube an dich selbst und strahle wie der hellste Stern am Himmel! ~ Affirmationskarten für Kinder*

### *Glaubenssatz:*

- Ich darf mich nicht wehren!
- Ich bin schwach!
- Ich bin dir ausgeliefert!
- Ich bin wertlos!
- Ich kann dir nicht vertrauen!
- Alleinsein ist sicher!
- Ich schaffe das nicht!

### *Neue Affirmation:*

- Ich schaffe es, diese Situation zu meistern!
- Ich kann das alleine!
- Ich bin stark!
- Ich darf vertrauen

### **Angst vor Nähe und Vereinnahmung**

Musstest du als Kind die Erwartungen deiner Eltern erfüllen und durftest keine eigene Meinung haben, dann kann es sehr gut sein, dass du dir diese Schutzstrategie angeeignet hast. Wenn dir die Eltern ein Gefühl der Enttäuschung statt dem Gefühl von Strenge oder Autorität vermittelt haben, hast du nicht mal die Chance, dich innerlich abzugrenzen. Durch das Gefühl der Enttäuschung hast du das Gefühl, schuld zu sein, und gibst dir das Gefühl, an der Enttäuschung schuld zu sein. Du machst nun freiwillig Dinge, die du selbst vielleicht gar nicht tun willst, nur um die Person glücklich zu machen. Häufig leiden diese Personen auch unter Bindungsangst und fühlen sich schnell durch die Nähe eines anderen eingeengt, weil sie das Gefühl, eine Beziehung aktiv mitgestalten zu dürfen, nie bekommen haben. Diese Menschen fühlen sich nur alleine richtig frei und selbstbestimmt, und sobald jemand anderes da ist, fehlt ihnen die Luft zum Atmen und sie haben das Gefühl, sich selbst zu verlieren. Sie brauchen nach Nähe unbedingt das Gefühl von Distanz. Auch in Liebesbeziehungen kann man dieses Verhalten erkennen. Anfangs sind sie total verliebt, hegen aber schnell Zweifel, ob die Person die richtige ist, weil sie sich eingeengt fühlen. Sie flüchten sich in die Arbeit, gehen im schlimmsten Fall fremd oder suchen sich einen „Besseren“. Doch dies ist ein Teufelskreis. Meistens geschieht dies, wenn ein Elternteil sehr vereinnahmend war. Die Personen müssen

verstehen, dass sie ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse in die Beziehung einbringen dürfen und genauso ihr eigenes Leben leben dürfen. Die Beziehung muss nicht nur ertragen werden, sondern sie dürfen sich auch frei fühlen. Denn erst dann haben sie die Chance, Nähe zuzulassen und nicht immer wegzulaufen und zu flüchten.

*Jeder hat eine Meinung und sollte gehört werden. Deine Gedanken sind wichtig. Wenn etwas dich stört oder du Fragen hast, zögere nicht, es anzusprechen. Deine Stimme ist mächtig und du darfst sie nutzen, um deine Gedanken und Gefühle auszudrücken. ~ Affirmationskarten für Kinder*

*Glaubenssatz:*

- Ich darf dich nicht verlassen!
- Ich muss dich glücklich machen!
- Ich darf keinen eigenen Willen haben!

*Neue Affirmation:*

- Ich darf meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse haben!
- Ich darf meine Freiheit leben!
- Ich kann für mein eigenes Glück sorgen!

### **Klammern und Jammern**

Das Gegenteil von Flüchten und sich eingeengt fühlen ist das Klammern. Meistens leiden diese Personen nicht unter Bindungsangst, sondern unter Verlustangst. Durch das Klammern wollen diese Personen den Partner an sich binden. Sie benötigen extrem viel Sicherheit. Doch genau dieses Verhalten animiert den Partner dazu, zu flüchten. Meistens wird dies dadurch ausgelöst, dass dir als Kind vermittelt wurde, dass du nicht wichtig und nicht liebenswert bist. Aber auch Vernachlässigung und das zu früh Alleingelassen werden können zu diesem Extremverhalten führen. Dir geht es meist nur gut, wenn dein Liebster in deiner Nähe ist. Du läufst Gefahr, dich durch einen Liebesmangel, weil sich der Partner eingeengt fühlt und sich zurückzieht, zu sehr anzupassen und ihm alles recht zu machen. Dadurch verlierst du dich selbst und vergisst deine eigenen Bedürfnisse, Ziele, Wünsche und Träume. Wichtig ist hierbei, mit dem Partner offen zu kommunizieren. Und wieder sind wir beim Thema Kommunikation. Denn offen über Probleme und Gegebenheiten zu sprechen, ist der Schlüssel zum Erfolg.

### *Glaubenssatz:*

- Ich bin nicht sicher!
- Ich darf niemandem trauen!
- Ich bin nicht liebenswert!
- Ich bin nichts wert!

### *Neue Affirmation:*

- Ich bin bedeutend und liebenswert!
- Ich bin sicher!
- Ich darf Vertrauen!
- Ich habe es verdient, geliebt zu werden!

### **Narzissmus**

Niemand ist perfekt. Ein Diamant funkelt erst dann schön, wenn er Ecken und Kanten hat. Du darfst Ecken, Kanten und Fehler haben.

Narzissmus steckt in uns allen. Doch das Ausmaß entscheidet, ob man von einem „Narzissten“ spricht. Ein Narzisst ist ein Mensch, der selbstverliebt ist und sich selbst als großartig und bedeutend wahrnimmt. Sie wollen etwas Besonderes sein oder darstellen, weil sie selbst innerlich das Gegenteil verspüren und riesige Angst vor Ablehnung haben. Sie streben nach außerordentlichen Leistungen, Macht, Schönheit, Erfolg und Anerkennung. Sie sind sehr feinfühlig und erkennen die Schwächen des Gegenübers sehr schnell, da sie von ihren eigenen Schwächen ablenken wollen. Narzissten wirken sehr selbstsicher, sind aber total sensibel und fühlen sich schnell gekränkt, verunsichert und minderwertig. Dies macht ein Zusammenleben umso schwerer, weil sie schnell mit Wut reagieren. Es gibt aber auch die Narzissten, die mit ihrer Familie, Partnern, Kindern, Freunden oder Materiellern angeben. Sie möchten damit angeben und behandeln die Person wie einen Gott. Verhält die Person sich aber nicht den Ansprüchen gerecht bzw. „perfekt“ in den Augen des Narzissten, reagiert der Narzisst wütend.

Und dann gibt es noch die dritte Art eines Narzissten: den leisen Narzissten. Dieser ist meist intellektuell und möchte dadurch besser dastehen.

Mache dir immer wieder bewusst, wie du selbst behandelt werden möchtest. Denn genau so – und nicht weniger – solltest du andere

Menschen behandeln. Du selbst möchtest ja auch nicht abwertend behandelt werden.

*Glaubenssatz:*

- Ich bin wertlos!
- Ich bin ein Niemand!
- Ich bin ein Versager!
- Ich muss es alleine schaffen!
- Ich bin scheiße!

*Neue Affirmation:*

- Ich darf Hilfe annehmen!
- Ich bin liebenswert!
- Ich darf Fehler machen!
- Ich muss nicht perfekt sein!

**Tarnung, Rollenspiel und Lügen**

Oft haben Menschen mit dieser Schutzstrategie das Gefühl, nicht sie selbst sein zu dürfen. Sie schlüpfen in eine Rolle und verstecken sich hinter einer Maske. Sie haben Angst, abgelehnt zu werden, wenn sie so sind, wie sie sind – auch wenn sie äußerlich sehr selbstsicher wirken. Man kann einem Menschen eben nur vor den Kopf schauen und nicht dahinter. Sie verstecken ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse und passen sich denen der anderen an. Meist sind sie konfliktscheu. Durch das Gefühl, sich anpassen zu müssen, beachten sie ihre eigenen Gefühle nicht, wodurch das Gefühl von Frust aufkommt, weil sie ständig das Gefühl haben, zu kurz zu kommen. Kalte Wut entsteht, wodurch Gefühle abklingen, und bevor sie irgendetwas äußern, machen sie Schluss.

Und genau jetzt sind wir wieder beim Thema Kommunikation. Man sollte offen und ehrlich mit dem Partner über Gefühle sprechen. Der Partner kann es nicht riechen, wie es in dir aussieht. Du musst deine Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche äußern, damit jemand anderes darauf Rücksicht nehmen kann. Dennoch solltest auch du dich nicht wie ein Elefant im Porzellanladen aufführen und die Gefühle deines Gegenübers respektieren, ernst nehmen und rücksichtsvoll mit ihnen umgehen. Nicht jeder Mensch kann so gut über Gefühle sprechen, aber dennoch lege ich es jedem ans Herz, es einmal zu versuchen. Ja, vielleicht denkst du jetzt, „Nein, ich bin ein Mann, ich darf keine Gefühle zulassen.“ Doch genau das darfst auch du als Mann! Und liebe Frauen (gilt natürlich auch

andersherum), traut euch, eure Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche anzusprechen. Habt keine Angst, den Mann zu überfordern. Der richtige Mann wird es wertschätzen, dass ihr offen kommuniziert. Ihr seid dadurch leichter zu durchschauen und Kommunikationsprobleme werden weniger, wodurch es weniger zu Streit kommt. Zudem habt ihr nicht ständig das Bedürfnis, euren Schutzmechanismus zu aktivieren.

Und glaubt mir, ich habe auch ganz lange geglaubt, dass ich nicht über meine Gefühle offen sprechen darf, aber der richtige Mensch an eurer Seite wird genau das für gute heißen, weil es Konflikte vorbeugt und ein Zusammenleben harmonischer gestaltet. Offene und ehrliche Kommunikation ist der Schlüssel für so viele Probleme!

Um aber auch über Gefühle sprechen zu können, ist es wichtig, eure eigenen Gefühle zu kennen und einen Zugang zu eurem inneren Ich zu haben. Dies bedingt, dass ihr euch selbst mit euch beschäftigt und euch selbst akzeptieren und lieben könnt. Denn erst dann habt ihr den nötigen Respekt und die Achtung vor euch und den notwendigen Mut, eure eigenen Bedürfnisse und Wünsche äußern zu dürfen.

Um euer eigenes Verhalten besser verstehen zu können, ist es von Vorteil, die Schutzmechanismen zu kennen. Auch wenn es sehr theoretisch war, wollte ich sie trotzdem aufzeigen, da sie mir selbst damals geholfen haben, den einen oder anderen Menschen, aber vor allem auch mich selbst besser zu verstehen. Und denk immer dran: Du musst nicht immer damit leben. Ein Ausweg und somit Heilung sind zu jeder Zeit möglich. Möchtest du den Ausweg schaffen und fühlst dich damit aber überfordert, ist es nicht schlimm, sich Hilfe im Außen zu suchen. Schäme dich nicht dafür, es beweist Mut und Stärke.

*Manchmal ist es schwer, den ersten Schritt zu machen. Man weiß nicht, was einen erwartet und es erscheint gruselig. Aber es ist okay, Angst zu haben. Auch wenn es sich gruselig anfühlt, kannst du es schaffen! Du bist mutig, wenn du trotz deiner Ängste den ersten Schritt machst. ~ Affirmationskarten für Kinder*

*Selbst die stärksten Helden wissen, dass sie nicht alles alleine schaffen können. Wenn du Hilfe brauchst, sei mutig und frage danach. Du bist klug und stark, wenn du nach Unterstützung suchst. Zusammen können wir immer mehr erreichen und das ist etwas Besonderes. ~ Affirmationskarten für Kinder*

## 2.5. Finde deine persönliche Schutzstrategie

So, nun aber zu deiner persönlichen Schutzstrategie.

Wahrscheinlich hast du dich in der ein oder anderen Strategie wiedererkannt. Aber warum solltest du dich jetzt damit auseinandersetzen? Ziehst du immer wieder die gleiche Art von Menschen an? Wirst du immer wieder verletzt, betrogen oder hintergangen? Oder ziehst du immer wieder toxische Menschen an oder Menschen, die dich verlassen? Oder leidest du in deinem Beruf immer wieder unter den gleichen Problemen, Konflikten und Belastungen?

Du verhältst dich anderen gegenüber genauso, wie du dich eigentlich nicht verhalten willst, und verletzt sie durch dein Verhalten immer wieder, kannst aber nicht anders handeln, weil du in deinen Gedanken und in deinem Verhalten gefangen bist. Oder setzt du dich mit einer Situation immer wieder unter Druck und hast Verhaltensmuster, die nicht gut sind, dir dessen bewusst bist, aber du einfach nicht anders handeln kannst, weil du in deinem Hamsterrad gefangen bist?

Genau aus diesen Gründen kann es so bedeutsam sein, deine Schutzstrategien zu erkennen und sie anzugehen, um sie in eine positive Richtung zu lenken, damit auch du selbst dich endlich lieben und akzeptieren kannst.

Du bist einzigartig und wunderbar, genau so, wie du bist. Denke an all die Dinge, die du an dir selbst liebst. Dein Lächeln, deine Fantasie und deine Wärme machen dich besonders. Du solltest stolz auf dich sein, denn du bist großartig, so wie du bist. ~ Affirmationskarten für Kinder

### Übung 1:

Fühle mal ganz tief in dich hinein.

- Wie hast du dich als Kind gefühlt?
- Gab es Situationen, in denen du alleingelassen wurdest?
- Warst du glücklich?
- Wurdest du friedlich oder sogar überbehütet erzogen?
- Musstest du vielleicht früh Verantwortung übernehmen oder dich um deine Eltern kümmern?
- Hattest du oft gesagt bekommen, dass du nicht gut genug bist, oder wurde dir dieses Gefühl vermittelt?
- Hast du unter Mobbing gelitten?



- Welche Erfahrungen hast du im Kindergarten und in der Schulzeit gemacht?
- Welche Erinnerung hast du an die erste Liebe?
- Welche Erfahrungen hast du zum Thema Freundschaft gemacht?
- Welche persönlichen Erfahrungen hast du mit Kritik gemacht?
- Welche Geschichten und Erzählungen sind dir bis heute noch im Gedächtnis? Was hast du daraus gelernt? Beeinflussen dich die Geschichten heute noch?
- Haben sich deine Eltern getrennt und/oder waren sie nur mit neuen Partnern beschäftigt?
- Wurden häufig Kommentare über dein Aussehen oder deine Leistungen gemacht?
- War die Liebe, die du bekommen hast, an Leistung gebunden?
- Hast du dich eingeschüchtert oder selbstbewusst gefühlt?
- Wurdest du körperlich verletzt?
- Haben dich Aussagen getroffen oder verletzt? Wurde viel geschimpft? Warst du wütend oder enttäuscht?

Trage deine Erfahrungen in die jeweiligen Zeitabschnitte ein. Nehme gerne auch ein Extrablatt, für mehr Platz.

1 bis 5 Jahre

6 bis 10 Jahre

11 bis 15 Jahre

16 bis 21 Jahre

21 bis 25 Jahre

26 bis 30 Jahre

> 30 Jahre

Schreibe nun auf, wie du auf andere Situationen reagierst. Dafür kannst du auch hier erstmal einen „Cut“ machen und ein paar Tage die bisherigen Informationen sacken lassen. Mir geht es nämlich nicht darum, alles schnell hier durchzulesen, sondern dass du wirklich einen Mehrwert aus diesem Buch ziehst. Eine Heilung passiert nicht von heute auf morgen, sondern ist ein Prozess und dauert.

## **Übung 2:**

Reflektiere dich mindestens eine Woche lang jeden Tag am Abend selbst. Du kannst dir auch während des Tages in einer Notiz auf deinem Handy immer wieder Situationen mitschreiben und sie abends hier eintragen. Reagierst du in einer bestimmten Situation folgendermaßen oder mit einer anderen Schutzstrategie? Schreibe dazu ganz genau auf, was der Auslöser für dieses Verhalten war und wie du dich in dieser Situation gefühlt hast.

z.B.:

- Reagierst du in manchen Situationen zickig und aufbrausend?
- Gehst du Streit und Konflikten aus dem Weg?
- Greifst du bei Kritik den anderen gleich an?
- Suchst du immer wieder Fehler bei anderen und kannst eigene Fehler schlecht zugeben?
- Klammerst du sehr an anderen Personen?
- Passt du dich oft an, um die Harmonie zu bewahren?
- Setzt du sehr hohe Anforderungen an dich selbst?
- Bist du mit deinem Körper oft unzufrieden und willst ihn immer perfektionieren?
- Hast du gewisse Süchte?
- Rechtfertigst du häufig schlechtes Verhalten von anderen?
- Fühlst du dich schnell kontrolliert und eingeeengt und versuchst dann zu flüchten?
- Denkst du oft, du bist das Opfer, obwohl es nicht der Fall ist, wenn du die Situation sachlich aus der Vogelperspektive betrachtest?
- Fühlst du dich anderen gegenüber minderwertig?
- Hast du Angst, so zu sein wie du bist, weil du Angst hast, abgelehnt zu werden?
- Nur wenn du immer an deine Grenzen gehst, fühlst du dich gut?
- Musst du immer gewinnen und Erster sein?
- Möchtest du anderen immer helfen? (übertriebenes Helfen)
- Brauchst du viel Sicherheit?
- Hast du übertriebene Angst, deinen Partner zu verlieren?
- Fällt es dir schwer, zu vertrauen?
- Bist du sehr eifersüchtig?

- Musst du mit deinem Haben oder deinem Sein oder mit Dingen und Menschen aus deinem Umfeld dich profilieren und „angeben“?
- Brauchst du ständig das Gefühl von Kontrolle?
- Fällt es dir schwer, Entscheidungen zu treffen?
- Ziehst du dich schnell zurück?
- Verstellst du dich oft?

**Schreibe nun ganz genau dein einzelnes Verhalten auf!**

---



---



---



---

Anhand des vorherigen Kapitels schreibe nun auf, welche Strategie deine ist. Schreibe aber nicht einfach nur „Narzisst“, sondern genau, wie du dich verhältst oder warum du glaubst, dass diese Schutzstrategie deine ist.

---



---



---



---



---



---

So und jetzt?

Jetzt hast du sie zwar aufgeschrieben, aber weißt nichts damit anzufangen. Erstmal ein großes Kompliment an dich, dass du so mutig warst und sie aufgeschrieben hast. Du hast es geschafft, ganz tief in dich hineinzuhorchen, alte Wunden aufzureißen und Gefühle zuzulassen, die du eigentlich verdrängen wolltest. Du hast den ersten Schritt gemacht, um Heilung zu finden und aus dem Teufelskreislauf herauszukommen. Nun wollen wir mit der Strategie arbeiten. Ich sage nicht, dass sie per se schlecht ist, sie dient ja schließlich zum Schutz, aber dennoch würden dir und deinen Mitmenschen einige Probleme erspart bleiben und ein Zusammenleben harmonischer und entspannter machen. Dadurch würdest du dich wiederum nicht so schnell gestresst fühlen, was sich wiederum auf dich, dein Selbstvertrauen und deine Selbstliebe auswirkt, weil du selber mehr Herr über dich bist und weniger in Konflikte mit anderen gerätst.

## **2.6. Wie wir Blockaden lösen und Frieden mit unserer Vergangenheit schließen können**

### **Übung 1:**

Mache dir bewusst, dass du nichts alleine schaffen musst. Du darfst dir Hilfe im Außen suchen. Auch wenn dir dies vielleicht schwerfällt und/oder du immer die oder der Starke sein willst, so erfordert und beweist es Mut, wenn du dir Hilfe suchst. Aber auch wenn du es nicht immer laut aussprichst oder nach Hilfe und Unterstützung fragst, so kann es auch eine stille Hilfe sein. Make dir bewusst, welche Menschen dir in deinem Leben Kraft und Halt geben. Dies können Freunde, Arbeitskollegen, Familienmitglieder, aber auch eine verstorbene oder erfundene und un reale Person sein. Horche ganz tief in dich hinein. Wer sind oder wer ist diese Person für dich?

➤ \_\_\_\_\_

Warum nur eine Zeile? Auch wenn dir der Platz vielleicht nicht reicht, aber es gibt Personen, die haben nicht viele Menschen in ihrem Leben, die ihnen Kraft schenken. Ich möchte, dass dieses Buch Kraft schenkt und nicht jemanden demotiviert, weil einige Zeilen leer bleiben.

Über Probleme sprechen hilft. Es gibt aber einige Menschen, denen fällt es schwer, mit anderen Menschen über ihre Probleme zu sprechen. Als kleiner Tipp von mir: Ein Tagebuch, in dem du jeden Tag deine Gefühle, Probleme und Sorgen aufschreibst, aber auch Ziele, Träume und Visionen, kann dir sehr helfen, um dich positiv auf deinem Weg zu begleiten.

### **Übung 2:**

Sich selbst annehmen, so wie man ist. Ja, du liest richtig, und es klingt doch so leicht, aber für einige Menschen liegt genau da das Problem. Ihnen fällt es schwer, sich selbst anzunehmen und sich selbst zu akzeptieren und zu lieben. Je mehr wir aber gegen uns selbst ankämpfen, desto mehr versetzt das unseren Körper in Stress und Belastung, was wiederum viel Cortisol ausschüttet.

Cortisol ist das Stresshormon, das der Körper immer dann absondert, wenn wir eine stressige Situation durchmachen. Cortisol ist per se nicht schlecht. Bei einem Übermaß kann es aber unzählige negative Auswirkungen auf den Körper und auf unsere Gesundheit haben, wodurch

wir wieder das Gefühl haben, unseren Körper nicht akzeptieren zu können. Dies ist eine solche Teufelsspirale, und wir drehen uns immer wieder im Kreis.

Du bist ein einzigartiges Wunder, geboren mit besonderen Gaben und Talenten. Die Welt wartet darauf, dass du deine Einzigartigkeit teilst. Glaube an deine Fähigkeiten, denn du kannst Großes erreichen. Du bist das strahlende Licht, das die Welt braucht. ~ Affirmationskarten für Kinder

Selbstannahme bedeutet aber jetzt nicht, dass ich ein schlechter Mensch sein darf und andere wie Dreck behandeln kann und mich dafür lieben sollte. Selbstannahme bedeutet auch nicht, dass ich nicht an mir arbeiten darf und mich für immer so akzeptieren soll.

Selbstannahme bedeutet, dass ich „JA“ zu meinem Körper sagen darf, auch wenn er Ecken und Kanten hat. Wir haben ja bereits gelernt, dass auch Diamanten Ecken und Kanten haben und sie dennoch besonders schön funkeln. Du sollst dir deiner Stärken, aber auch deiner Begrenzungen bewusst sein. Du darfst dir erlauben, positive, aber auch negative Gefühle zu fühlen und dich trauen, sie laut anderen gegenüber zu äußern.

Was sind deine Stärken? Finde mindestens drei Stärken.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Auf deine Begrenzungen gehen wir nicht ein, da würden dir wahrscheinlich unzählige einfallen, aber ich möchte, dass du gestärkt aus diesem Buch hinausgehst. Du wirst es eh nicht verhindern können, dass du dir darüber Gedanken machst. Wahrscheinlich sind dir jetzt schon unzählige eingefallen. Aber wir schreiben sie nicht auf, weil wir uns auf die positiven Dinge und unsere neuen positiven Glaubenssätze fokussieren.

„Es ist nie zu spät für eine gute Kindheit.“ ~ Erich Kästner

### Übung 3:

Sprich positiv mit dir selbst. Und ja, auch das klingt leichter gesagt als getan. Fühle dich hinein. Du als kleines Kind. Du fühlst es – positive Erinnerungen, aber vielleicht auch negative Erinnerungen. Die meisten, die dieses Buch lesen werden, haben negative Gefühle. Was würdest du zu diesem kleinen Kind sagen mit deinem heutigen ICH? Bitte fühle dich richtig ein. Konkrete Situationen und Gefühle in dieser Situation dürfen gerne mit aufgegriffen werden.

---

---

---

Wahrscheinlich hast du ganz liebevoll gesprochen und ihm viel Mut zugesprochen, dass es das alles schaffen wird. Die Betonung liegt auf „liebevoll“ und „Mut“. Also warum solltest du auch nicht jetzt mutig sein dürfen und liebevoll zu dir selbst sprechen dürfen? In ein paar Jahren wirst du die Übung vielleicht wieder machen und genauso zu deinem jetzigen Ich sprechen. Also warum sollten wir nicht gleich liebevoll zu uns sprechen dürfen? Was würdest du gerne deinem jetzigen ICH Positives mitgeben wollen? Du darfst auch gerne übertreiben und richtig schreiben, wie ein Löwe oder eine Löwin, wie eine Person, die einen motiviert. Du musst dich nicht schämen. Das hier wird kein anderer sehen oder hören.

---

---

---

---

### Übung 4:

Fühle dich in schöne Momente aus deiner Kindheit. Was war schön? Was ist dir besonders in Erinnerung geblieben, positiv versteht sich natürlich. Fühle dich hinein, wie es war, Nähe und Geborgenheit von deinen Eltern zu erfahren. Die Liebe, die du bekommen hast. Wenn es nicht deine Eltern waren, sondern andere Menschen, dann nimm das bewusst wahr. Hattest du solche Momente nicht, dann erfinde solche Momente und Personen und fühle die Liebe, Wärme und Zuneigung, die dir diese Person gibt. Du darfst dieses wohlige Gefühl lange spüren und damit heute Abend einschlafen. Deine Aufgabe ist es, heute Abend (oder auch in nächster Zeit) dich in diese Situation zu spüren und damit einzuschlafen.

Denke an eine Person, die dich bedingungslos liebt. Diese Liebe umhüllt dich wie ein schützender Mantel. Du bist sicher und beschützt, weil du von Liebe umgeben bist. Vertraue darauf, dass sie immer für dich da ist und dich behütet.

Liebe umgibt dich wie ein unsichtbarer, warmer Mantel. Du bist von Menschen umgeben, die dich bedingungslos lieben. Familie und Freunde schätzen dich sehr. Denke immer daran: Du bist geliebt und wertvoll. Die Welt ist schöner, weil du da bist. ~ Affirmationskarten für Kinder

### Übung 5:

Schreibe nun einen Brief oder eine Botschaft an dein jüngeres Ich.

Kein Kind kommt schlecht auf die Welt. Kinder dürfen anstrengend sein, viele Fragen haben oder auch mal nerven. Das liegt in der Natur, damit sie die Welt explorieren und lernen können. Es sollte nichts an ihrem Wert verändern. Ich sag ja immer bedingungslose Liebe.

Du darfst auch mal voller Mitleid und Traurigkeit schreiben und dich mal richtig auskotzen und bemitleiden. Teile ihm deine Gefühle aus deiner Kindheit mit, schreibe ganz offen und ehrlich, wie du dich gefühlt hast.

Gefühle sind wie Farben. Sie machen das Leben bunt. Es ist okay traurig, wütend oder ängstlich zu sein. Deine Gefühle machen dich besonders. Teile sie mit anderen und du wirst verstehen, wie stark du bist. Du darfst Gefühle zeigen, denn sie sind ein Teil von dir. ~ Affirmationskarten für Kinder

Traurig zu sein ist menschlich. Jeder fühlt sich manchmal traurig und das ist okay. Teile deine Gefühle mit deiner Familie, Freunden oder Kollegen. Sie werden für dich da sein. Denke immer daran, dass Traurigkeit vorbeigeht und du bald wieder lachen wirst. ~ Affirmationskarten für Kinder

Erwähne, welche Schutzstrategien du dir deswegen angeeignet hast, aber auch warum du diese lösen möchtest. Was bewegt dich dazu, deine Blockaden aufzulösen und dich auf diese Reise zu begeben? Was ist dir in deinem Leben besonders wichtig und welche Werte vertrittst du eigentlich? Wie möchtest du in Zukunft leben? Was möchtest du tun, was

kannst du tun und vor allem, was muss passieren, damit die Strategie aufgelöst wird?

Deine Glaubenssätze müssen sich in neue Affirmationen umwandeln, und das dauert seine Zeit. Du kannst dir auch hierfür kleine Zettel in die Wohnung hängen, z.B. an den Kühlschrank oder deinen Spiegel oder auf deinem Handy, damit du immer wieder damit konfrontiert wirst. Du musst begreifen, dass deine Gefühle und Gedanken deine Wahrnehmung beeinflussen. Du konstruierst dir deine eigene Realität. Deswegen ist es wichtig, positive Glaubenssätze zu verinnerlichen. Je öfter wir einen Gedanken haben, eine Handlung durchführen oder ein Gefühl fühlen, desto mehr verankern wir diesen in uns.

Erst wenn du sie fest verankert hast und fest daran glaubst, kannst du dir sicher sein, dass sich dein Verhalten verändern wird. Du selbst und deine Umgebung werden die Veränderung spüren. Konflikte werden weniger, Kommunikationen werden leichter, das Zusammenleben harmonischer und du selbst wirst mehr Vertrauen in dich und andere haben. Und vor allem wirst du die Möglichkeit haben, dich selbst zu akzeptieren und dich bedingungslos lieben zu können.

Am Ende soll ein Liebesbrief herauskommen. Du musst lernen, Vertrauen aufzubauen und zwar erstmal zu dir selbst, bevor du es bei anderen schaffen kannst. Teile deinem inneren Kind deine Gefühle und Absichten mit. Es soll sich richtig geliebt und geborgen fühlen. Solltest du dies noch nicht schaffen, dann schwinde deinem inneren Kind keine falschen Gefühle vor, sondern kommuniziere dies offen und ehrlich in dem Brief. Du darfst ihm deine Zweifel und deine Ängste mitteilen. Es wird dir aufmerksam zuhören und dir auf die ein oder andere Art und Weise Antworten auf deine noch offenen Fragen geben. Und ganz wichtig: Lass dir Zeit dabei und horche ganz tief in dich hinein.

Nachdem du den Brief ganz in Ruhe geschrieben hast, kannst du nun einmal tief durchatmen. Mache dir bewusst, es ist ein Prozess. Du wirst deine Blockaden nicht gleich weghaben, es ist ein Prozess und du musst dir deine neuen Glaubenssätze immer wieder vor Augen rufen und sagen, damit du die Möglichkeit hast, sie zu verinnerlichen. Auch deine Handlungen und die Reaktionen anderer Menschen darauf werden einen Einfluss haben, damit der neue Reiz verinnerlicht werden kann.

Solltest du das nächste Mal wieder in eine solche Situation geraten, wo dein Inneres versucht, die Schutzstrategie anzuwenden, atme einmal tief durch und halte inne. Klar, es wird vielleicht nicht immer gehen, aber wenn du es wirklich willst, findest du einen Weg. Mache dir bewusst, wie



du gerade wieder handeln möchtest und was du aber aufgeschrieben hast, wie dein neues Ich sein will, was dir wichtig ist, nach welchen Werten du leben möchtest. Mache dir bewusst, welche Vorteile dein neues Verhalten haben wird und mache dir bewusst, dass du selbst für eine Veränderung unabdingbar bist. Du willst ein glückliches, zufriedenes Leben voller Lebensfreude, Glücks-, und Strahlemomente, und dass dein Körper ein Ort ist, an dem er sich von außen, aber auch von innen wohlfühlen kann. Dafür benötigst du Vertrauen und Liebe – und zwar vor allem in dich selbst und in andere. Dafür braucht es positive Glaubenssätze und vor allem ein „ICH lebe auch nach ihnen“.

Um genau solche Momente wahrzunehmen, ist es wichtig, achtsam mit seinem Körper umzugehen, ihn aufmerksam wahrzunehmen und ihm zuzuhören. Und genau dabei geht es im nächsten Kapitel. Zudem kann es dir helfen, den Kopf frei zu bekommen durch Sport, einen schönen Spaziergang an der frischen Luft oder eine kleine Meditations-, Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung. Und soll es mal etwas größer ausfallen, dann traue dich und sei mal richtig mutig und buche vielleicht einen Urlaub nur für dich alleine. Aber davor noch eine letzte Übung.

*Du hast es verdient, dass es dir selbst gut geht.*

### **Übung 6:**

Du darfst dir selbst verzeihen. Oftmals entschuldigen wir uns bei anderen oder nehmen deren Entschuldigung an. Aber warum sich nicht mal bei sich selbst entschuldigen? Entschuldige dich für Dinge, die du mit dir hast machen lassen, obwohl du sie gar nicht verdient hast.

*Sich zu entschuldigen, zeigt Größe und Stärke. Jeder macht mal Fehler und das ist in Ordnung. Wenn du einen Fehler machst, entschuldige dich. Es ist der erste Schritt, um Dinge wieder richtig zu machen und zu zeigen, dass du Verantwortung übernimmst. ~ Affirmationskarten für Kinder*

Lasse die Vergangenheit los und schließe Frieden mit ihr.

Das heißt nicht, dass du jedes Verhalten oder alles, was dir angetan wurde, verstehen oder akzeptieren musst. Aber du solltest dir selbst wert sein, Frieden damit zu schließen und zu akzeptieren, dass es passiert ist und du daran nichts ändern kannst, weil es Vergangenheit ist. Du wirst sehen, deinem Herzen wird es ein Stück weit bessergehen, auch wenn der Schmerz vielleicht nicht sofort verschwinden wird. Schreibe dem Schmerz, der Person oder der Situation einen kleinen Brief bzw. eine

Botschaft, z.B. an deine eigene Mama oder eine andere Bezugsperson. Schreibe deinen Schmerz auf, wie du dich gefühlt hast. Erwähne aber auch, dass du das Verhalten nicht gut fandst und es dich verletzt hat. Sage aber auch, dass du ihr verzeihst, weil sie vielleicht in ihrem Wesen nicht anders handeln konnte. Schreibe bewusst am Ende: *„Ich verzeihe dir, auch wenn ich dein Verhalten nicht für gutheiße.“*

### Übung 7:

Wir bilden neue positive Glaubenssätze und stärken dich. Wir lassen die alten und negativen Glaubenssätze hinter uns und fokussieren uns nur noch auf die Neuen. Ergänze die oben genannten neuen Affirmationen noch mit ein paar weiteren Beispielen:

- „Ich bin glücklich mit mir selbst.“
- „Ich stehe zu meiner Meinung.“
- „Ich empfinde Dankbarkeit für mein Leben.“
- „Ich bin es wert, liebevoll und respektvoll behandelt zu werden.“
- „Ich bin gut – genauso, wie ich bin.“
  
- „Mein Umfeld gibt mir Rückhalt.“
- „Ich kann mich jederzeit auf Freunde und Familie verlassen.“
- „Ein respektvoller und rücksichtsvoller Umgang sind selbstverständlich.“
- „Ich führe glückliche Beziehungen.“
- „Ich finde einen Partner für den Rest meines Lebens.“
  
- „Ich achte auf meinen Körper.“
- „Ich fühle mich kraftvoll und gesund.“
- „Ich kann selbst zu meiner Gesundheit beitragen.“
- „Ich praktiziere einen gesunden und bewussten Lebensstil.“
- „Gesundheit ist mir wichtiger als Erfolg oder Geld.“
  
- „Ich verdiene eine gute Bezahlung.“
- „Ich behalte den Überblick über meine Finanzen.“
- „Ich bin erfolgreich, mein Gehalt spiegelt das wieder.“
- „Geld eröffnet mir Möglichkeiten.“
- „Geld ist wichtig, aber nicht alles im Leben.“
  
- „Ich bin einzigartig.“
- „Ich kann Grenzen überschreiten.“
- „Meine Möglichkeiten bestimme ich selbst.“
- „Ich kann alles erreichen.“
- „Wenn ich es mir vornehme, werde ich es schaffen.“

Welche sind deine neuen positiven Glaubenssätze, die du dir täglich immer wieder sagen möchtest?

Du kannst sie dir auch auf einen Zettel schreiben (einzeln) und sie in die Küche an den Kühlschrank, an den Spiegel oder in dein Auto kleben, damit du täglich daran erinnert wirst.

*Alle Kraft die du brauchst ist in dir.*

### **Übung 8:**

Um Gedanken ins Positive umwandeln zu können, möchte ich euch die kognitive Umstrukturierung (eine wissenschaftlich anerkannte Methode) ans Herz legen. Diese besteht aus drei Punkten und einer genauen Abfolge von Fragen:

1. Belastende Gedanken erkennen
2. Kritisch hinterfragen und überprüfen
3. Alternativen und hilfreiche Gedanken finden

#### *Schritt 1: Denkprozesse erkennen.*

Hier hilft die ABC-Methode sehr gut.

- **A** steht für Auslöser (activating event),
- **B** für Bewertung (belief) und
- **C** für Konsequenz (consequence).

Wenn zum Beispiel der auslösende Reiz ein Telefonat mit deinem Vater ist, in dem du wieder für etwas kritisiert wurdest, wird ein unbewusstes Selbstgespräch in dir hochkommen. Du wirst unterbewusst die Situation bewerten. Du wirst dir einreden, dass du alles falsch machst und du es ihm nie recht machen kannst. Diese Gedanken verbreiten schlechte Laune. Danach folgt die Konsequenz dieser Gedanken. Du wirst traurig, verärgert oder enttäuscht sein. Du wirst dich vielleicht sogar minderwertig, ungeliebt und wertlos fühlen. Die Konsequenz darauf ist, dass du ihn eventuell beschimpfst, dich rechtfertigst oder dich sogar zurückziehst. Hierbei kann dir helfen, dass du deine Gedanken aufschreibst. Stelle dir einen Timer auf 5 Minuten und schreibe einfach drauf los. Du darfst während der Zeit nicht aufhören zu schreiben. So kommen unbewusste Gedanken an die Oberfläche, und du kannst zu einer Erkenntnis kommen.

Schritt 2: Frage dich, ob deine Bewertung der Situation wahr ist.

Stelle dir folgende Fragen (genau in dieser Reihenfolge):

- Ist dieser Gedanke wahr?
- Ist dieser Gedanke zu 100% wahr?
- Wie geht es mir mit diesem Gedanken?
- Wie geht es mir ohne diesen Gedanken?

Oftmals kritisieren wir das an anderen, was uns selbst am meisten an uns stört. Wenn du das Gefühl hast, dass dich dein Vater nicht akzeptieren kann: Akzeptierst du ihn und akzeptierst du dich selbst?

Schritt 3:

Wir können andere Menschen nicht ändern. Wir können nur uns selbst ändern. Wir können an unseren Gedanken und an uns selbst arbeiten, um uns besser zu fühlen.

„Mein Vater möchte nur das Beste für mich und liebt mich so sehr, dass er mich beschützen möchte und kritisiert mich, um mich vor Fehlern, negativen Konsequenzen und Gefühlen zu bewahren.“

„Ich sollte meinen Vater so akzeptieren, wie er ist, denn ich wünsche mir auch von ihm, dass er mich so akzeptiert, wie ich bin. Ich kann IHN nicht ändern, aber mich. Ich kann mit dem arbeiten, was in meinen Händen liegt. Ich entscheide mit meinen Gedanken, ob ich leide oder nicht.“

Wähle nun zwei Denkprogramme bzw. Gewohnheiten, die du gern ändern würdest, und wende diese Methode mit allen 3 Schritten an.

Diese Methode wurde aus dem Buch „*Meine Reise zu mir selbst*“ von Sabrina Fleisch entnommen.

### 3. Selbstakzeptanz

Die folgenden Kapitel sind an das Buch "So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl" von Stefanie Stahl angelehnt. Einige Aussagen und Informationen wurden aus dem Buch übernommen. Dennoch besteht der größte Teil aus eigenen Gedanken und Ergänzungen. Sollte dich das Thema intensiver interessieren, empfehle ich dir, das Buch von Stefanie Stahl zu lesen.

#### 3.1. Selbstwert > 3 Säulen Modell

Selbstwertgefühl		
<b>1. Säule: Selbstbewusstsein</b>	<b>2.Säule: Selbstakzeptanz/ Selbstannahme</b>	<b>3.Säule: Selbstliebe/ Selbstvertrauen</b>

Gerät eine Säule ins Schwanken, wackelt das gesamte Haus, und das Dach gerät ebenfalls ins Schwanken.

Ein starkes Selbstwertgefühl ist DER Schlüssel für ein gutes Leben.

Dein Selbstwertgefühl hat Auswirkungen auf dein persönliches Glück, deine Beziehungen, deinen beruflichen Erfolg und auch auf deine Gesundheit. Wenn du dich selbst als wertlos betrachtest, fällt es dir schwer, richtig glücklich zu werden. Du wirst dein geringes Selbstwertgefühl nach außen strahlen. Du verhältst dich unbewusst so, als wärst du es nicht wert, geliebt und respektiert zu werden. Deshalb wirst du selten echte Liebe, Glück und Erfolg anziehen. Dadurch sinkt dein Selbstwertgefühl weiter, und du gerätst in einen Teufelskreis. Mache dir bewusst, dass du allein deinen Selbstwert bestimmst – niemand sonst. Du entscheidest, wie du dich selbst siehst, wie du auf verschiedene Situationen reagierst und welche Gedanken du über dich selbst zulässt bzw. welchen Wert du dir selbst zuschreibst. Dein Selbstwert besteht aus drei Säulen:

1. Säule: Selbst-BEWUSST-sein  
Wie gut du deine eigene Persönlichkeit, deine Werte und deine Ziele kennst und dazu stehst – also das Bewusstsein über dich selbst.
2. Säule: Selbstannahme und Selbstakzeptanz  
Die Akzeptanz, dass du so bist, wie du bist – mit all deinen Stärken, aber auch Grenzen – und dich dennoch so anzunehmen.
3. Säule: Selbstliebe und Selbstvertrauen  
Die Liebe, die du dir selbst gibst, die Wertschätzung dir gegenüber, wie du dich behandelst und wie sehr du deinen eigenen Stärken vertraust.)

<i>Wenn du dich von Tag zu Tag nur um 1 % verbesserst, ist dein Selbstwert in einem Jahr ganze 365 % höher als jetzt!</i>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **3.1.1. 1. Säule: Selbst-BEWUSST-sein**

Selbstbewusstsein ist eng verbunden mit Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl.

Erst wenn wir Selbstsicherheit verspüren, uns unseres Wertes bewusst sind und Vertrauen in uns selbst haben, können wir dies nach außen ausstrahlen und wirken sicher und selbstbewusst.

Selbstbewusstsein macht attraktiv. Doch Motivationssprüche, Aussagen wie: „Du schaffst das schon!“, und positive Glaubenssätze sind nicht immer von Vorteil, sondern können dich negativ beeinflussen. Damit dies nicht passiert, ist es wichtig, dass du dich selbst kennst und lernst, dich zu akzeptieren. Denn erst, wenn du das Gelesene glaubst, verinnerlichst und davon überzeugt bist, kannst du es für dich nutzen und positiv anwenden.

Unser psychisches System sehnt sich nach Konsistenz, also Konfliktfreiheit zwischen dem, was wir denken und fühlen, und dem, was wir tun und sind. Deshalb sollten wir Inkonsistenz vermeiden, denn sie führt zu inneren Konflikten, die Stress verursachen, Energie rauben und uns auslaugen. Daher sollte sich das, was uns bewusst ist, mit dem, was uns unbewusst ist, decken. Das bedeutet: Das, was wir lesen, sollten wir auch verinnerlichen. Wenn dies nicht der Fall ist, entsteht eine Inkonsistenz, die uns mehr schadet als nützt und große Unzufriedenheit auslöst.

Motivationssprüche und positive Glaubenssätze sollten in dir ein gutes Gefühl auslösen. Ist dies nicht der Fall und lösen sie stattdessen ein Zusammenziehen in dir oder ein unangenehmes, negatives Gefühl aus, lege sie zunächst beiseite. Fokussiere dich auf die positiven Gedanken, die dir ein gutes Gefühl geben.

Untersuche den Widerstand: Warum löst er ein negatives Gefühl in dir aus, und warum kannst du ihn nicht verinnerlichen? Erst wenn du die Ursache gefunden hast, kannst du diesen Widerstand auflösen und einen besseren, positiveren Zugang zu dir selbst herstellen. Dadurch erlangst du Selbstakzeptanz und das daraus resultierende Selbstbewusstsein. Denn Selbstbewusstsein bedeutet, sich seiner selbst bewusst zu sein.

Ich möchte hierzu ein Beispiel anführen: Ich habe mich mit meinem Freund über eine Person und deren Verhalten unterhalten. Ich sagte, dass dieser Mensch ein schlechtes Selbstwertgefühl habe. Mein Freund war davon schockiert, weil er ihn als sehr selbstbewusst und sogar narzisstisch wahrgenommen hatte. Viele Menschen beschäftigen sich, wie ich oft höre, nicht mit "psychologischem Kram" – und genau darin liegt das Problem. Für viele ist es Unsinn, und sie können andere Menschen daher nicht verstehen. Statt das Verhalten zu urteilen oder gar zu verurteilen, könnten sie die betroffenen Personen unterstützen und ihnen die Möglichkeit geben, ihr Verhalten zu ändern. Natürlich muss der Wunsch zur Veränderung von der Person selbst kommen, aber durch mehr Verständnis könnten Konflikte vermieden, Missverständnisse reduziert und Probleme gelöst werden.

Die Akzeptanz gegenüber anderen Menschen ist oft erschreckend gering, was mich persönlich schockiert. Jeder Mensch trägt sein eigenes Päckchen und hat eine Vergangenheit. Deshalb ist es mir wichtig, immer wieder darauf hinzuweisen, dass wir anderen Menschen mit Respekt und Vorurteilsfreiheit begegnen sollten.

„Selbstbewusstes“ Auftreten wird häufig mit lautem und dominantem Verhalten verwechselt. Aber oft überspielen Menschen damit ihre Unsicherheiten. Sie wirken stark, sind aber in ihrem Selbstwert sehr klein.

Leben und leben lassen.

Wenn jemand anders aussieht oder sich anders verhält, als es in deinem Kopf „normal“ ist, dann verurteile ihn oder sie nicht.

Vielleicht trägt die Person knappe Kleidung, weil sie stolz darauf ist, viel abgenommen zu haben. Vielleicht macht sie es, um sich selbstbewusster zu fühlen. Vielleicht möchte jemand auch einfach individuell sein. Oder die Person hat eine schwierige Vergangenheit oder ein schlechtes Elternhaus und sucht auf diese Weise nach Aufmerksamkeit, die sie nie bekommen hat. Verurteile niemanden für sein Äußeres.

### **Das Problem unsicherer Menschen**

Selbstbewusste Menschen akzeptieren sich mit ihren Schwächen. Unsichere Menschen hingegen können ihre Schwächen nicht akzeptieren, nehmen an sich selbst mehr Schwächen wahr als andere und legen zu viel Fokus darauf, anstatt ihre Stärken zu sehen. Unsichere Menschen wollen selbstbewusst sein, schaffen es aber nicht. Die Diskrepanz zwischen Real- und Idealselbst führt zu Unzufriedenheit und Unsicherheit, weil sie ihren eigenen Ansprüchen nie genügen.

Menschen mit niedrigem Selbstwert möchten sich unangreifbar machen, was jedoch viel Energie kostet. Sie versuchen, es allen recht zu machen, vermeiden eigene Fehler und daraus resultierende Kritik anderer und schränken ihre eigenen Bedürfnisse ein. Sie leben oft nach den Vorstellungen und Vorgaben anderer, um Konflikte zu vermeiden. Diese Anpassung mag andere glücklich machen und Streit reduzieren, doch die eigene Person leidet darunter. Denn wer seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse unterdrückt, geht daran kaputt.

*Führe ein Leben, das dir gefällt und was sich für dich gut anfühlt und nicht für andere.*

Oft lassen sich unsichere Menschen fremdsteuern und haben das Gefühl, „im falschen Leben“ zu sein. Eltern geben den Berufsweg vor, der Partner unterdrückt sie im beruflichen Werdegang – und schon ist man in Aufgaben und Berufen gefangen, die man eigentlich nicht möchte. Dadurch läuft man Gefahr, den Zugang zu den eigenen Wünschen, Zielen und Bedürfnissen zu verlieren.

Selbstbewusste Menschen hingegen fokussieren sich auf ihre Stärken und Fähigkeiten, anstatt auf ihre Schwächen. Sie haben



keine übermäßige Angst vor dem Scheitern, denn sie wissen, dass Niederlagen zum Leben dazugehören. Auch nach einem Misserfolg konzentrieren sie sich auf ihre Stärken. Zwar überlegen sie, welche Fehler sie künftig vermeiden können, doch sie lenken den Fokus wieder auf ihre Fähigkeiten und arbeiten daran. Kritik nehmen sie nicht als persönliche Kränkung wahr, sondern sehen sie als konstruktiv an, aus der sie etwas lernen können.

Häufig wissen unsichere Menschen selbst nicht, was sie wollen. Sie tun sich schwer, Entscheidungen zu treffen, wägen ewig Vor- und Nachteile ab und zerbrechen sich den Kopf über mögliche Risiken. Die Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen, lähmt sie. Sie möchten alles perfekt machen – für sie gibt es nur „perfekt“ oder „falsch“. Ein Mittelweg existiert in ihrer Wahrnehmung oft nicht. Außerdem trauen sie sich wenig zu und konzentrieren sich auf das, was sie nicht können. Sie haben ein starkes Bedürfnis nach Harmonie, vermeiden Streit und Konflikte und fürchten persönliche Zurückweisung.

Vielleicht hast du dich schon einmal über andere Menschen geärgert, die „zickig“ wirkten, oder dich selbst in einer zickigen Reaktion wiedererkannt. Auch das ist ein Zeichen innerer Unsicherheit. Menschen verteidigen dabei ihre persönlichen Grenzen, weil sie gelernt haben, dass sie sich durch solches Verhalten am besten schützen können. Meist wirkt ihr Verhalten schroffer, als es gemeint ist. Sie neigen zu impulsivem Verhalten und bereuen es später oft selbst. Unsicherheiten können Menschen dazu bringen, entschlossen zu kämpfen, um von ihrem geringen Selbstwertgefühl abzulenken – oft durch Abwertung anderer.

Menschen mit wenig Sicherheit haben häufig Schwierigkeiten, sich durchzusetzen. Sie glauben, ihre Worte hätten wenig Bedeutung, und stempeln Erfolge mit Aussagen wie „Ich hatte ja nur Glück“ ab. Dies geschieht, weil sie von ihrem negativen Selbstbild überzeugt sind. Und genau darin liegt das Problem: Menschen halten an ihrem Selbstbild fest, ob positiv oder negativ, weil es vertraut ist. Veränderung bedeutet Arbeit und ist anstrengend. Sie macht Angst, weil sie den sicheren Hafen der Gewohnheit verlässt.

Unsichere Menschen neigen dazu, ihren eigenen Wert nicht zu erkennen.

Sie halten sich selbst so gering, dass sie Dinge akzeptieren oder sich Verhaltensweisen gefallen lassen, die niemals gerechtfertigt sind. Oft fragen sie sich, ob ihre eigenen Bedürfnisse und Ansprüche

legitim sind. Häufig leiden sie auch unter Bindungsängsten oder fühlen sich für das Verhalten und die Stimmungen anderer verantwortlich. Da sie ständig in Alarmbereitschaft sind, raubt ihnen das enorm viel Lebenskraft und Energie. Sie fühlen sich unglücklich und sind anfälliger für Krankheiten und Schmerzen.

Ein weiteres Merkmal unsicherer Menschen ist die Angst, Kontrolle zu verlieren. Sie möchten alles selbst planen und organisieren, können sich schlecht auf andere verlassen und haben oftmals auch Angst, die Kontrolle abzugeben, etwa durch Alkoholkonsum. Diese Kontrollsucht ist eng mit Selbstzweifeln verbunden, die bis hin zu Selbsthass führen können.

Achtung: Unsicherheiten können auch hinter einer scheinbar selbstsicheren Fassade stecken.

Beispielsweise Narzissten: Sie wirken nach außen sehr selbstsicher, doch im Inneren sind sie von Unsicherheit geplagt. Ihre dominante Ausstrahlung ist oft eine Schutzmaßnahme, um sich vor Verletzungen zu bewahren.

### **Selbstbewusstsein und die Auswirkungen auf Miteinander und Kommunikation**

Dein Selbstwert beeinflusst nicht nur dich selbst, sondern auch deine Beziehungen und die Kommunikation mit anderen. Ein mangelndes Selbstbewusstsein kann zu erheblichen Problemen führen.

Oft schlüpfen Menschen in Rollen, um sich zu schützen – wie die Opferrolle. Sie fühlen sich anderen unterlegen, verbiegen sich und trauen sich nicht, den Mund aufzumachen. Diese Minderwertigkeitsgefühle hemmen den Kontakt zu anderen. Sie führen dazu, dass man etwa potenzielle Freundschaften nicht eingeht, weil man Angst hat, nicht wahrgenommen zu werden. Stattdessen unterstellt man anderen negative Absichten.

Menschen, die vor allem ihre eigenen Fehler sehen, erkennen diese oft auch schneller bei anderen. Umso wichtiger ist es, offen und ehrlich zu kommunizieren. Niemand kann in den Kopf des anderen schauen. Missverständnisse entstehen, wenn Verhalten falsch interpretiert wird. Deshalb solltest du klar sagen, wie du dich fühlst und warum du so handelst. Besonders in Beziehungen kann offene Kommunikation Missverständnisse vermeiden.

Unsichere Menschen sehen jedoch häufig in jeder Frage einen Angriff, was die Kommunikation erschwert. Sie fühlen sich unter Druck gesetzt und reagieren patzig, obwohl kein Angriff stattgefunden hat. Zum Beispiel könnte eine unsichere Person auf die Frage „Hast du die Mail schon weitergeleitet?“ mit „Was soll ich denn noch alles machen?“ antworten, weil sie sich überfordert fühlt.

Ebenso haben unsichere Menschen Schwierigkeiten, „Nein“ zu sagen, fühlen sich wenig redegewandt und sind von selbstsicheren Menschen oft eingeschüchtert. Sie empfinden Neid und schätzen andere als dominanter ein.

Das bedeutet nicht, dass unsichere Menschen schlecht sind. Im Gegenteil: Sie haben viele positive Eigenschaften. Doch ihre Unsicherheiten machen sie oft zu Gefangenen ihrer selbst. Sie stehen sich selbst im Weg.

### *Zeit für Veränderung*

Hast du dich in einigen dieser Beschreibungen wiedererkannt? Dann ist es höchste Zeit, den Zugang zu dir selbst zu finden. Erkenne deinen Wert, werde selbstbewusster und sicherer – für dich und deine Beziehungen.

### **Ursachen für mangelndes Selbstbewusstsein**

Da ich als Erzieherin arbeite, möchte ich bei diesem Thema noch etwas weiter ausholen und tiefer in die Eltern-Kind-Beziehung einsteigen. Na gut, ich bin ehrlich: Dieses Thema beschäftigt mich selbst sehr, und ich glaube, dass es einen enormen Einfluss auf unser Wesen, unsere Verhaltensweisen sowie auf eine positive oder negative Entwicklung hat.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nicht nur unsere Kindheitserfahrungen haben Einfluss auf unser Selbstwertgefühl, auch die genetische Veranlagung spielt eine Rolle. Auch wenn in unseren Erbanlagen gewisse Charakterzüge festgelegt sind, hat die elterliche Erziehung einen enormen Einfluss auf unseren Selbstwert.

Hierbei spielt das Urvertrauen eine große Rolle. Dieses wird im ersten Lebensjahr entwickelt und ist davon abhängig, wie die Eltern auf das Kind eingehen und sich um den Schützling kümmern. Es

liegt in unserer Natur, dass wir uns sicher, beschützt und angenommen fühlen. Deshalb ist es so wichtig, dass mindestens ein Elternteil dies tut. Eine Mutter, die sich um ihr Kind kümmert, aber es auch mal in Ruhe lässt, wenn es dies benötigt, sorgt dafür, dass ihr Kind das Gefühl erwirbt, dass es sich verlassen kann, aber auch auf zwischenmenschliche Beziehungen Einfluss nehmen kann und nicht ausgeliefert ist. Das Kind spürt, dass es seiner Mutter vertrauen kann, es erlangt Urvertrauen. Entwickelt das Kind neben dem Urvertrauen auch noch eine sichere innere Bindung, so ist der Grundstein für ein gutes Selbstvertrauen gelegt.

Auch die Beziehung zum Vater ist von großer Bedeutung. Denn eine positive Beziehung wirkt sich positiv auf den Selbstwert aus, und sie vertrauen meistens mehr in Freundschaften und Liebesbeziehungen. Eltern sollten den Kindern das Gefühl vermitteln, dass sie das Kind so annehmen und lieben, wie es ist, auch wenn sie nicht jede Verhaltensweise für gutheißen. Du musst dich nicht verbiegen und unsere Erwartungen erfüllen. Du darfst dich frei entfalten und nach deinem eigenen Potenzial mit deinen eigenen Fähigkeiten streben. Du musst dich nicht anpassen, auch wenn wir dir nicht alles erlauben und du dich an Regeln halten musst. Du darfst deinen eigenen Willen haben. Du darfst Nein sagen, ohne Liebesentzug. Auch wenn wir deinem Willen nicht immer nachgeben, weil es gewisse elterliche Verantwortung gibt. Aber du hast das Recht, deine Meinung zu äußern.

Durch diese Einstellungen und Vermittlungen kann das Kind lernen, sich selbst zu akzeptieren und die damit verbundenen eigenen Schwächen. Kinder, die eher einen autoritären Erziehungsstil erlebt haben, neigen dazu, sich für ihre Schwächen zu schämen, was bis ins Erwachsenenalter anhält. Eltern, die die Grenzen der Kinder und den Willen des Kindes nicht respektieren, überschreiten eine Grenze, wodurch das Kind meist ein Gefühl von Ohnmacht gegenüber anderen erlebt. Meist trauen sie sich nicht, ihre eigenen Bedürfnisse und ihren Willen zu äußern, aus Angst, abgewiesen zu werden. Durch Eltern, die ihren Kindern zuhören und sie achten, entwickeln Kinder meist eine höhere Selbstachtung.

Es gibt aber auch einige unterschiedliche Verhaltensweisen und Bindungsmuster von der Mutter aus. Auf diese möchte ich nun genauer eingehen. Kinder, die wechselhafte Erfahrungen machen, entwickeln eine unsichere Bindung. Sie klammern entweder an der Mutter oder vermeiden die Nähe und gehen ihr aus dem Weg. Man

unterscheidet zwischen der unsicher-anklammernden und der unsicher-vermeidenden Bindung. Ihnen fehlt es meist an Urvertrauen und an dem Gefühl, dass sie auf zwischenmenschliche Beziehungen Einfluss nehmen können. Sie bekommen das Gefühl vermittelt, dass sie nicht so angenommen und geliebt werden, wie sie wirklich sind. Die Liebe, die sie erhalten, ist meist an irgendwelche Bedingungen geknüpft, z. B. „Erst wenn du den Haushalt mitmachst, habe ich später Zeit zum Kuscheln.“ oder „Du musst erfolgreich im Tennis sein.“ Noch schlimmer wäre es, wenn die jeweilige Laune und Tagesform der Mutter abhängig davon ist, wie viel Liebe das Kind erhält. Denn das ist für das Kind kaum vorhersehbar und wirkt bedrohlich, weil es keinen wirklichen Einfluss darauf nehmen kann. Es versucht, den Wünschen des Gegenübers extrem nachzukommen und passt sich meist übertrieben an. Zudem neigt es dazu, sich radikal abzugrenzen, ist harmonieliebig und versucht, es allen recht zu machen. Es lernt nicht, sich selbst zu behaupten. Ist das Kind nicht harmonieliebig veranlagt, schlägt es sich auf die Seite der Rebellion. Widerstrebende Anpassung und trotzig Verweigerung sind die Folge.

Ebenso können die Kinder mit so einem ambivalenten Verhalten einen anklammernden Bindungsstil entwickeln. Sie sind ständig damit beschäftigt, die Stimmung ihrer Mutter einzuschätzen und zu spüren. Sie entwickeln Gefühle von Abhängigkeit und neigen zur geringen Fähigkeit zur Autonomie und Eigenständigkeit. Meist gibt sich das Kind selbst die Schuld für die Stimmungsschwankungen der Mutter. Es hat ständig das Gefühl, nicht gut genug zu sein, egal was es macht, und ist ständig auf Empfang, um die Gefühle der Mama wahrzunehmen (später bei Partnern). Ebenso ist es ständig darauf bedacht, Zustimmung und Anerkennung anderer Menschen zu bekommen. Es entwickelt eine übertriebene Angst vor Zurückweisung und im schlimmsten Fall, verlassen zu werden.

Dem gegenüber steht nun die vermeidende Bindung. Kinder mit diesem Bindungsstil gehen der Mutter lieber aus dem Weg. Es fällt ihnen schwer, sich auf Beziehungen einzulassen, dem Gegenüber zu vertrauen und sich emotional komplett einzulassen, weil sie immer wieder das Gefühl haben, verlassen zu werden, egal was der Partner tut. Mütter waren meist kühl und distanziert, demütigend oder im schlimmsten Fall haben sie ihre Kinder misshandelt. Diese Kinder haben immer wieder gespürt, dass sie von ihrer eigenen Mutter zurückgewiesen wurden. Sie entwickeln einen schlechten

Selbstwert, eine massive Angst vor Ablehnung und haben immer wieder Misstrauen in zwischenmenschliche Beziehungen. Auch wenn sie jemanden haben, der sie annimmt, so wie sie sind, sind sie innerlich so davon überzeugt, wieder verlassen zu werden, dass es ihnen schwerfällt, wirklich intensive, vertrauensvolle Beziehungen zu führen. Sie stehen im Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt. Sie hoffen innerlich auf ein Happy End, aber haben immer wieder die innere Stimme, die sagt, dass sie eh verlassen werden. Sie sind weder alleine noch mit einem Partner wirklich glücklich. Zudem sind sie meist sehr schnell kränkbar.

Aber auch das Gegenteil führt zu einem schwachen Selbstbewusstsein. Eltern bzw. Mütter, die das Kind mit Liebe überschütten und erdrücken, verhindern, dass das Kind selbstständig wird und hemmen es in seinem Autonomie-Bestreben. Es entwickelt meist starke Schuldgefühle, weil es spürt, dass die Mutter enttäuscht und traurig ist, wenn das Kind sie verlässt. Es kommt dann meist „freiwillig“ zurück.

Nicht immer reagieren Kinder mit Anpassung oder Abstandverhalten, sondern auch mit Trotz. Sie wollen sich so früh wie möglich lösen und lehnen sich gegen die elterlichen Forderungen auf. Oder sie sind zu Hause gehorsam und lehnen sich dann in der Öffentlichkeit auf und reagieren mit Trotz. Meist werden sie auch als „Zicken“ gesehen.

Mütter, die enttäuscht auf das Verhalten der Kinder reagieren, vermitteln dem Kind, dass deren Verhalten sie traurig macht. Dies löst im Kind starke Schuldgefühle aus. Es wird sich eng an seine Mutter binden. Zudem wird es ihm schwerfallen, sich komplett abzugrenzen. Die Kinder haben meist immer das Gefühl, sich für ihr Verhalten zu entschuldigen und schämen sich schnell. Sie haben oftmals (auch bis ins Erwachsenenalter) das Gefühl, zu enttäuschen und nicht zu genügen.

Aber auch Mütter, die zu ängstlich sind und das als Vorbild ihren Kindern weitergeben, haben einen starken negativen Einfluss auf die Entwicklung. Die Kinder werden sich nicht viel zutrauen und entwickeln wenig Selbstvertrauen.

Mütter, die ihr Kind zu viel loben und auch für die kleinsten Dinge und Leistungen loben, fügen dem Kind mehr Schaden zu, als sie denken. Das Kind wird Anpassungsschwierigkeiten im außerfamiliären Umfeld haben, weil es sich mit den Leistungen dort

vergleicht und merkt, dass es nicht immer gleich gelobt wird für die kleinsten Dinge. Dies kann sehr verunsichern, und es merkt, dass das Lob der Eltern häufig übertrieben war. Ebenso läuft das Kind Gefahr, sich zu wichtig zu nehmen und zu viel Aufmerksamkeit und Anerkennung bekommen zu wollen. Häufig schätzt das Kind sich zu hoch ein, wodurch es tief fällt, was zu negativen Auswirkungen auf den Selbstwert führt.

Wurden Kinder zu sehr gekränkt, kann es im schlimmsten Fall dazu kommen, dass sie sich selbst hassen oder sich selbst zerstören möchten. Um diesen Selbsthass aufzulösen, müssten sie erkennen, dass ihre Eltern ihnen tiefes Unrecht zugefügt haben. Diese Erkenntnis ist jedoch bedrohlich, weil sie eine Abkehr von den eigenen Eltern zur Folge hätte. Diese Vorstellung erzeugt eine große Existenzangst und Schuldgefühle. Sie geben ihren Eltern also recht und nehmen meist die Schuld auf sich. Dazu kommt, dass sie auch oftmals eine Dankbarkeit verspüren, schließlich gab es ja nicht nur negative Seiten. Ebenso hoffen diese Personen, dass irgendwann mal doch alles gut wird und sie Anerkennung und Liebe der Eltern bekommen – selbst wenn es erst mit 70 Jahren der Fall ist. Sie kämpfen immer weiter in der Hoffnung, dass dies irgendwann eintreten wird.

Kinder, die nur zu einem Elternteil eine schlechte Bindung haben, haben die Möglichkeit, sich an den anderen Elternteil zu hängen und sich gegen den Elternteil abzugrenzen, bei dem sie eine schlechte Bindung haben. Daher ist es wichtig, dass mindestens zu einem Elternteil eine gute Bindung besteht – und vor allem zu dem, bei dem das Kind aufwächst, falls die Eltern getrennt sind. Denn wenn das Kind zu diesem Elternteil eine schlechte Bindung hat, fällt es schwer, sich abzugrenzen, weil es meist auf deren Unterstützung angewiesen ist. Einzelkindern fällt es zudem auch schwieriger, weil sie niemanden haben, an dem sie sich festhalten können.

Kindheitserfahrungen beeinflussen uns in unserem Denken, Fühlen und Handeln und auch, welche Entscheidungen wir treffen. Aber Achtung! Auch wenn du vielleicht einen Hass gegenüber deinen Eltern verspürst – Eltern handeln nicht aus Boshaftigkeit. Meist hatten diese Eltern oder dieser Elternteil eine ebenso schwierige Kindheit und eine unsichere Bindung bzw. eine nicht förderliche Erziehung.

Persönliche Reflexion, also die Selbsterkenntnis seiner Schwächen und Stärken, ist wichtig, denn sie führt zu richtigem Handeln. Eine ehrliche Auseinandersetzung mit mir selbst lässt mich verstehen, ein Verständnis für andere entwickeln – und auch für das Verhalten meiner Eltern. Auch wenn du das Verhalten nicht für gut heißen musst.

Aber nicht nur die Erziehung spielt eine große Rolle, sondern auch das Umfeld bzw. die Familienstrukturen, ob ich mir etwas selber zutraue oder nicht. Menschen, die aus einer Akademikerfamilie kommen, trauen sich meist mehr zu im beruflichen Werdegang als Menschen, die das nicht tun.

Kinder, die aus einer sportlichen Familie kommen, werden meist auch sportlicher sein als die, die es nicht sind. Dies kann man auf viele weitere Bereiche übertragen.

Und nun noch ein ganz großes Thema: Mobbing. Durch Social Media nimmt Mobbing einen immer größeren Stellenwert ein.

Kinder mit verständnisvollen, einfühlsamen Eltern, die hinter ihnen stehen und eine sichere Bindung haben, stecken dies leichter weg als Kinder, die aus einem schwierigen und unsicher gebundenen Elternhaus kommen. Daher ist es so wichtig, dass Kinder von ihren Eltern aufgefangen werden, auch wenn das Mobbing dadurch nicht gerechtfertigt wird. Aber so wird die Wahrscheinlichkeit einer Entwicklung eines schlechten Selbstwertes minimiert.

Eltern sollten als Schutzmantel für ihre Kinder dienen. Wenn dies nicht möglich ist, dann können auch Großeltern oder andere Bezugspersonen in deren Funktion schlüpfen. Wichtig ist nur, dass das Kind mindestens eine Person hat, die es auffängt und bedingungslos liebt, damit es sich positiv und gesund entwickeln kann.

Aber nicht nur die Kindheit spielt eine Rolle, auch traumatische Erfahrungen im Erwachsenenalter können Einfluss auf den Selbstwert haben. Ebenso möchte ich anmerken, dass auch sicher gebundene Kinder und Erwachsene nicht frei von Selbstzweifeln sind.

### **Übung 1: Aufrechter Gang**

Ein aufrechter Gang bewirkt Wunder. Mache dir bewusst, wie du läufst, und achte in Zukunft darauf, wie du laufen wirst.

Bist du eher der Typ, der relativ langsam durchs Leben schlurft?

Dann versuch mal ab sofort, bewusst 25 % schneller zu laufen als



sonst! Oder bist du der hektische Typ, der ständig nervös hin und her wuselt? Dann stell dir in Zukunft vor, du wärst ein Superheld und schreitest voller Selbstbewusstsein durchs Leben.

### **Übung 2: Sprache und Stimme**

Selbstbewusste Menschen haben keine zerbrechliche Stimme. Sie haben eine kraftvolle Stimme und wissen, was sie wollen und sagen. Achte darauf, dass du dich nicht unterbuttern oder kleinreden lässt. Du sollst deine Mitmenschen nicht anbrüllen oder selbst kleinreden. Aber ein gewisser Druck in manchen Situationen oder eine kräftige Stimme schadet nicht. Beachte dabei aber dennoch einen angemessenen und respektvollen Umgang.

### **Übung 3: Fester Händedruck**

Auch ein fester Händedruck weist auf Selbstbewusstsein hin. Du sollst deinem Gegenüber jetzt nicht die Hand zerdrücken, aber dennoch auch nicht zu schwach zudrücken. Also fest, aber dennoch angenehm.

### **Übung 4: Nein sagen**

Menschen mit wenig Selbstbewusstsein trauen sich meist nicht, „Nein“ zu sagen. Mache dir bewusst, dass du „Nein“ sagen darfst und auch für deine Grenzen eintreten darfst. Gibt es Momente, in denen du dich in letzter Zeit überfordert gefühlt hast, aber dennoch „Ja“ gesagt hast? Wo sind deine Grenzen? Was wären deine Grenzen, wenn niemand anderes zusehen würde? Wenn du dich nicht gleich traust, dann fange mit kleinen Dingen an und erkläre, dass du gerade so viel Arbeit hast und den Auftrag nicht annehmen kannst, weil anderes auf der Strecke bleiben würde.

### **Übung 5: Glückstagebuch**

*Unser Wert misst sich nicht an unseren Erfolgen, sondern daran, wie sehr wir uns auf dem Weg zu unseren Zielen entwickeln. – Nathaniel Branden*

Erfolgserlebnisse lassen uns richtig selbstbewusst werden, aber richte deinen Fokus nicht nur auf Erfolg, sondern auch auf all die Dinge, die dich glücklich machen und für die du dankbar bist. Schreibe dir jeden Abend drei Dinge auf, für die du dankbar bist, und drei Dinge, die dich glücklich gemacht haben.

### 3.1.2. 2. Säule: Selbstakzeptanz/ Selbstannahme

*Je mehr wir die Zusammenhänge in uns erkennen und durchschauen, desto leichter können wir sie beeinflussen und ein besseres Selbstwertgefühl erhalten.*

Sich selbst annehmen bedeutet, sich selbst so anzunehmen, wie man ist. Mit all seinen Stärken und auch Schwächen. Dies bedeutet aber nicht, dass ich mich nicht selbst reflektieren sollte und mich immer so verhalten sollte. Menschen, denen es schwerfällt, sich selbst anzunehmen, sind meist unsichere Menschen. Unsicher zu sein ist nicht schlimm, aber die Unsicherheit mit den falschen Mitteln (z. B. Schutzmechanismen) zu bekämpfen und damit andere Menschen oder sich selbst absichtlich oder unabsichtlich zu verletzen, ist wiederum schlimm. Ebenso wie das Thema Neid. Neid verspürt jeder einmal, und das ist auch okay so. Aber wir sollten Neid uns eingestehen und uns selbst reflektieren. Denn sonst läuft man Gefahr, andere für etwas zu verurteilen, wofür sie nichts können, oder ihnen sogar Schaden anzurichten. Hör auf, gegen dich selbst anzukämpfen und fang an zu heilen. Unsicherheit spiegelt sich häufig schon in körperlichen Symptomen, wie z. B. nassen Händen, starkem Schwitzen oder Herzrasen. Häufig bereiten schon die kleinsten Dinge Magenschmerzen. Zitiert dich beispielsweise dein Chef ins Büro, machst du dir die größten Gedanken und bekommst vielleicht Bauchschmerzen, obwohl er nur ein harmloses Gespräch über eine nächste Verhandlung führen will. Häufig machen wir uns zu viele Gedanken über Dinge, die noch nicht einmal eingetreten sind.

#### **Übung 1:**

Lege dich gemütlich hin und schließe die Augen. Atme nun tief ein, ohne dabei die Atmung verändern zu wollen. Nimm sie nur wahr. Spüre hinein, wie tief sie geht, und fokussiere dich auf die Atmung, aber wie gesagt, ohne sie verändern zu wollen. Bist du nun zur Ruhe gekommen, überlege dir, in welchen Situationen du unsicher oder gar voller Selbstzweifel bist und körperliche Beschwerden fühlst. Dann atme nochmal tief ein und sage dir: „Ja, ich bin unsicher, das gehört zu mir dazu und ist auch völlig in Ordnung.“ Um heilen zu können, müssen wir erst unsere Unsicherheit wahrnehmen und in Kontakt mit ihr treten. Du wirst dir jetzt wahrscheinlich denken, was ist denn das für eine Quatschübung, weil ich dadurch ja nur noch mehr Selbstzweifel habe. Mache dir nun aber bewusst, dass das deine Gedanken sind, die sich körperlich

auswirken. Gedanken sind Macht. Aber wie oft hast du schon eine Situation bewältigt oder war sie nicht so schlimm, obwohl du genau solche Anzeichen verspürt hast? Genau. Wahrscheinlich ziemlich oft. Deine Unsicherheit führt dich zu einer falschen Selbsteinschätzung. Du bist nämlich stärker, als du denkst. Deine Gedanken beeinflussen dein Fühlen und dein Handeln. Schäme dich nicht für deine Art, deine Gedanken oder dein Verhalten. Dass alles gehört zu dir dazu. Werte dich jetzt auch nicht ab. Dir ist dein Problem bewusst, sonst würdest du dieses Buch nicht lesen. Du hast den ersten Schritt der Heilung schon gemacht, denn du hast den Weg eingeschlagen. Auch wenn der Berg riesig erscheint, Schritt für Schritt wirst du deinen Weg vertrauensvoll gehen. Wenn du für deine Probleme Verständnis aufbringen willst, musst du verstehen, wo die Ursache des Problems liegt. Und genau dabei bist du gerade. Du beschäftigst dich mit dir, deiner Vergangenheit und stellst dich deinen Problemen. Die Übung ist eine von vielen Möglichkeiten, um Zugang zu sich und seinem Körper zu erhalten, um sich möglichen Ursachen bewusst zu werden.

Nun vertiefen wir die Übung. Tiefe Verunsicherung basiert auf falschen Überzeugungen. Atme nun wieder ganz tief ein und dann aus. Wenn du einatmest, fühlst du dich groß und mächtig. Du bist auf einer großen Bühne und alle bewundern dich. Atmest du aus, bist du gefangen in deiner Kindheit. Du als jüngeres Kind. Atme aus, auch dieser Version schenkst du Aufmerksamkeit. Du musst dich mit ihr auseinandersetzen. Spende ihr Mitgefühl und höre ihr als Erwachsener zu. Spende ihr Trost und teile ihr mit, dass du verstanden hast, dass sie verletzt ist, du dir den Schmerz deiner Kindheit bewusst bist, aber du nun den Prozess der Heilung einschlägst. Du wirst es immer beschützen und gut auf es aufpassen. Es kann sich nun sicher, geborgen, angenommen fühlen. Es darf sich selbst und anderen vertrauen. Es braucht keine Angst mehr haben. Es darf sich auf den Zauber der Reise und des neuen und gestärkten ICH freuen, denn das ist es, was es noch stärker macht. Atme wieder ein und lege den Fokus bewusst auf deine Bewunderung der Menschenmenge. Du bist nicht schlecht und wertlos, sondern dein inneres Kind meint das bloß, aber du beweist ihm das Gegenteil.

## Übung 2:

Wir sollten lernen, mit unseren eigenen Grenzen (ich rede ungern von Schwächen) zu leben und nicht immer gegen sie zu arbeiten. Unsichere Menschen bewerten meist ihre Schwächen über und unterschätzen dabei ihre Stärken. Aber wir konzentrieren uns jetzt doch einmal auf die Schwächen, dabei hilft uns die Einschätzung aus einem anderen Blick, um zu überprüfen, ob sie wirklich der Realität entsprechen. Was sind deine Schwächen? Schreibe sie konkret auf. Fühlst du dich als Versager? Dann schreibe darunter genau die Dinge, warum du glaubst, dass es so ist. Gibt es konkrete Situationen, die dich das glauben lassen? Hast du in diesen Situationen wirklich versagt oder konntest vielleicht etwas Positives daraus lernen, oder bist für dich selbst eingestanden, z. B. Abbruch eines Studiums und hast selbst für dich gemerkt, dass es falsch ist, weil du es machen wolltest, weil deine Eltern meinten, es sei das Beste? Und hast danach vielleicht einen anderen beruflichen Werdegang eingeschlagen, z. B. hast dich selbstständig gemacht und hast jetzt großen Erfolg oder blühst in deiner neuen Arbeit richtig auf? Warum lässt es dich dann glauben, dass du ein Versager bist? Sind es Äußerungen von anderen Menschen oder Kindheitserfahrungen, die dich das glauben lassen, oder bist du selbst davon überzeugt? Und wenn ja, warum bist du davon überzeugt? Schreibe ganz intensiv deine Gefühle und Gedanken dazu. Mache dir nun bewusst, ob du es bei anderen genauso schlimm sehen würdest oder was du z. B. zu deiner besten Freundin sagen würdest. Du würdest sie wahrscheinlich in Schutz nehmen und sagen, dass es doch gar nicht so schlimm sei und wärst sogar stolz oder neidisch auf ihre Selbstständigkeit. Also warum sollte es dann bei dir selbst nicht der Fall sein, warum bist du nicht selber stolz auf dich und das, was du alles erreicht hast? Und ich bin mir sicher, du hast auf jeden Fall etwas erreicht. Und ja, auch wenn du früh Mama geworden bist und das Kind vielleicht sogar alleine aufziehst, auch das ist ein großer Erfolg, denn nicht alle würden das hinbekommen.

Vergleiche dich nicht immer mit anderen. Es wird immer jemanden geben, der schöner, klüger oder begabter ist. Fokussiere dich auf dich. Deine Stärken, sei dir aber auch deiner Grenzen bewusst und akzeptiere sie. Versuche nicht dagegen anzukämpfen. Man muss nicht perfekt sein, denn das ist niemand!

*Wenn ich mir die Grenzen meiner Begabung nicht bewusst bin, werde ich nie zufrieden mit meinen Leistungen sein.*

Wir haben nun die Realität überprüft. Meistens sind es nur unsere Gedanken, die uns so empfinden lassen, und die Realität sieht anders aus. Dennoch solltest du dir deines Verhaltens bewusst sein und ehrlich zu dir selbst sein, um etwas verändern zu können. Bist du beispielsweise immer aggressiv und dir ist es nicht bewusst bzw. du hast die Einsicht nicht, so wirst du nie etwas daran ändern. Diese Übung funktioniert also nur, wenn du wirklich ehrlich bist und objektiv dein Verhalten und deine Gedanken beurteilst.

### **Übung 3:**

Schreibe dir selbst einen Brief mit all deinen Gedanken, Emotionen, Sorgen, Freuden und bisherigen Erkenntnissen. Wenn man Gedanken aus dem Kopf aufschreibt, entlastet es diesen und Sorgen werden minimiert. Wir fühlen uns danach freier und haben einen besseren und klareren Verstand.

### **Übung 4:**

Es ist schwierig, sein Selbstwertgefühl zu verändern, da das Selbstbild so tief verankert ist. Daher ist es wichtig, so tief wie möglich in uns hineinzuhorchen und unseren eigenen Gedanken und Emotionen bewusst zu sein. Lege dich nun wieder hin und atme tief ein und tief aus. Lege bewusst die Wahrnehmung auf die Körpermitte und versuche, die Atmung nicht zu verändern. Horche in dich hinein. Was denkst du eigentlich über dich selbst? Die erste Antwort ist meist die richtige. Suche nicht in deinem Kopf, sondern lass die Antwort einfach zu. Menschen, die unsicher sind, werden sich mit den Sätzen: „Ich bin schlecht!“, „Ich bin nichts wert.“, „Ich bin dumm.“ oder ähnlichem konfrontiert. Sie denken, sie seien weniger wert als ihre Mitmenschen und sie seien falsch. Diese Annahme ist aber falsch. Ein Fehler im Programm ihrer Seele. Der Verstand muss begreifen, dass es sich um eine Fehlerprogrammierung handelt. Manchmal treffen wir auch bewusst und unbewusst Entscheidungen, worauf ein Ergebnis als Reaktion folgt, was wiederum unsere Annahme bestätigt. So laufen wir Gefahr, uns so zu verhalten, dass unser Inneres wieder die Bestätigung bekommt, obwohl ein anderes Verhalten zu einem Widerspruch geführt hätte. Dann wären wir aber in Konflikt mit uns selbst gestanden. Beispiel: „Ich werde eh wieder verlassen.“ Wir verhalten uns dann so negativ, dass der Partner es nicht mehr

aushält und uns im schlimmsten Fall wieder verlässt. Anstelle uns mal anders und positiv zu verhalten, die Liebe zuzulassen und zu vertrauen, dass ich Liebe verdient habe und sie annehmen darf und nicht wieder verlassen werde.

*Jemand der seinen Selbstwert kennt, braucht nicht ständig die Bestätigung und das Bestreben nach Anerkennung.*

Manchmal fällt es uns auch schwer, unser Selbstbild zu verändern, weil es Beziehungen zu stark verändern würde. Da sie dies nicht zulassen wollen, halten sie an ihrem negativen Bild fest und leben weiter, wie sie es bisher getan haben.

### **Übung 5:**

Werde dir deiner Lebensgeschichte bewusst. Reflektiere und bewerte sie.

Du kannst zwei Wege wählen. Entweder siehst du dich als Opfer oder als Held, der zwar eine schwierige Vergangenheit hatte, aber genau diesen Rucksack als Stärke nimmt und daraus seinen Vorteil zieht, weil er stärker ist oder weil ihm dadurch neue Möglichkeiten und Wege offenstehen. Ich habe mich für Letzteres entschieden, und genau deswegen kommt dieses Buch hier zustande. Du bist selbst für dein Glück verantwortlich. Aber auch deine möglichen Fehler solltest du dir bewusst sein. Ich sage nicht, dass deine Kindesmisshandlung zu rechtfertigen ist. Denn gewisses Verhalten anderer ist nicht unser Fehler. Aber oftmals haben auch wir selbst Fehler gemacht, wodurch eine gewisse Handlung bzw. Reaktion herbeigeführt wurde beim Gegenüber. Aber pass auf, denn das Eingestehen bzw. die Bezichtigung sollte kein Übermaß nehmen, denn dann wäre sie eher kontraproduktiv. Wenn man sich selbst nur als Opfer sieht, kann man kaum etwas an seiner Situation verändern. Häufig ist aber das Selbstwertgefühl so niedrig, dass das Eingestehen eigener Fehler uns mit unserer eigenen Schuld konfrontiert und uns so überfordert, dass wir unter der Last und dem Druck zusammenbrechen würden. Wir möchten uns aber selbst schützen und schlüpfen daher lieber in die Opferrolle und geben anderen die Schuld. Mache dir nun bewusst und stelle dir folgende Fragen:

- Mache eine realistische Einschätzung deiner Lebensgeschichte.
- Wie haben sich deine Bezugspersonen verhalten und welchen Beitrag haben sie geleistet? Verurteile sie aber nicht. Versuche, so neutral wie möglich zu bleiben.

- Versuche, für sie Verständnis aufzubringen. Sind deine Eltern vielleicht früh Eltern geworden und waren selbst überfordert?
- Verändere dein Selbstbild. Bist du in der Opferrolle gefangen, dann versuche, neue Möglichkeiten daraus zu ziehen. Neigst du aber dazu, dir komplett die Schuld zu geben, dann werde dir bewusst, dass es nicht deine Schuld ist.
- Treffe neue Entscheidungen.

Und ich weiß, dies wird nicht nach dem Aufschreiben und in den nächsten Minuten passieren. Es wird ein langer Weg sein, bis du es komplett verinnerlicht hast. Und auch wenn es dich überfordert – auch wenn du langsam gehst und mal eine Pause einlegst – Schritt für Schritt ist es immer noch besser, als wenn du den Weg gar nicht erst antrittst. Und ja, vielleicht wird es wehtun und es werden Tränen kommen, aber das ist in Ordnung. Du darfst weinen und du darfst Gefühle zeigen. Aber nur so hast du die Möglichkeit zu heilen und dein Verhalten langfristig zu ändern, wenn du dich mit dir und deiner Vergangenheit auseinandersetzt.

### **Übung 6:**

Nun möchte ich dir eine Übung mit an die Hand geben, damit du dich auf das Positive fokussierst und das, was sich gut für dich anfühlt. Lege dich wieder hin und mache es dir bequem. Konzentriere dich auf eine Situation, in der du dich sicher, geschützt und gut fühlst. Atme tief ein und tief aus. Sage den Satz: „Ich bin ein einzigartiger und besonderer Diamant. Ich darf so sein, wie ich bin. Ich werde genau dafür geliebt.“ Es dürfen aber auch gerne andere Sätze sein. Du darfst die Sätze aber nicht bloß so sagen, du musst sie wirklich körperlich fühlen. Wenn du nun wieder in Selbstzweifel steckst oder dich einfach schlecht fühlst, dann schließe die Augen für einen kurzen Moment (natürlich, wenn es möglich ist) und erinnere dich an die Situation. Sage dir diesen Satz. Wir müssen unsere Gedanken umprogrammieren und ja, auch das wird Zeit in Anspruch nehmen. Aber es lohnt sich. Wir müssen alte Gedankengänge und Strukturen aufbrechen und neue installieren. Bei Veränderungsprozessen geht es darum, seine innere psychische Programmierung zu erkennen und sie neutral aus der Vogelperspektive zu betrachten. Man muss Abstand gewinnen und seine eigene Programmierung verstehen, denn nur dann kann eine Veränderung herbeigeführt werden und neue Entscheidungen können installiert werden. Ansonsten läuft das alte Programm automatisch ab.

### **Übung 7:**

Nun wollen wir uns Lebensmottos und Affirmationen zunutze machen. Eine Affirmation ist ein klarer Befehl ans Gehirn. Es ist ein selbstbejahender Satz, der durch Wiederholung unser Denken und somit auch unser Fühlen und Verhalten beeinflusst.

*Lebensmottos könnten beispielsweise sein:*

- „Im Leben kommt es nicht darauf an, gute Karten zu haben, sondern auch mit schlechten zu spielen.“ (Quelle unbekannt)
- „Es kommt nicht darauf an, wo man herkommt, sondern wo man hin will.“ (Quelle unbekannt)
- „Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren.“ (Bertolt Brecht)

Mache dir nun bewusst, an welchem Thema du arbeiten möchtest. Wichtig bei deiner Affirmationsformulierung ist, dass sie bejahend ist und keine Verneinungen beinhaltet. Zudem sollte sie konkret formuliert sein, da sie sonst in Widerspruch geraten kann und dein Inneres sie wahrscheinlich nicht annimmt, weil es das nicht glaubt. Die Sätze müssen sich gut anfühlen. Sätze, die sich nicht gut anfühlen oder dir Unbehagen machen, funktionieren nicht. Schreibe dir nun die Affirmationen mindestens 15 Mal auf. Gestalte das Blatt schön – mit Mustern, Glitzerstiften, Verzierungen oder einem ausgedruckten Löwen als Zeichen für deine Stärke. Hänge dir nun dein Blatt irgendwo in deine Wohnung oder Haus, wo du es regelmäßig sehen wirst. Wenn du z. B. an „Ich bin wertvoll!“ nicht glaubst oder es sich nicht gut anfühlt, dann kannst du auch den Satz „Für meine Kindheit bin ich sehr viel wert!“ oder „Mit jedem Tag erkenne ich meinen Wert mehr!“ verwenden.

### **Übung 8:**

Wer bist du überhaupt selbst? Viele unsichere Menschen wissen nicht einmal, wer sie wirklich sind oder was ihre eigene Persönlichkeit ausmacht. Dies ist auf ihre Kindheitserfahrungen zurückzuführen. Sie mussten sich zum Teil so verbiegen, um ihren Eltern zu gefallen, mussten artig sein oder durften keine Wut zeigen, dass sie ihr natürliches Naturell und ihre natürlichen Aggressionen so unterdrücken mussten, dass sie keinen Zugang zu sich selbst fanden – geschweige denn einen Umgang mit ihren Aggressionen. Dadurch kann es passieren, dass die Aggressionen nur vorkommen, wenn man unter Kontrollverlust leidet, z. B. bei zu viel Alkoholkonsum. Im nüchternen Zustand schämen sie sich dann und schwören, dass es nie wieder vorkommt. Da dieser Mensch als



Kind nicht wütend sein durfte, hat er das nicht in sein Selbstbild aufnehmen können und seine Aggressionen nur unterdrückt, aber nicht gelernt, angemessen damit umzugehen.

Wenn also Eltern Erwartungen an das Kind haben, die nicht seinem Naturell entsprechen bzw. nicht zu seinen natürlichen Bedürfnissen, Charakter und Fähigkeiten passen, wird das Kind Gefahr laufen, sich selbst zu verleugnen, um die Zuwendung seiner Eltern zu erhalten. Das Kind und später der Erwachsene wird gegen sich selbst leben. Er wird auch als Erwachsener nicht wissen, was seine eigentlichen Stärken, Schwächen, Bedürfnisse, Werte und Eigenschaften sind, weil er den Zugang zu sich selbst verloren hat. Wenn das Kind auch nicht so angenommen wird, wie es ist, und immer als störend empfunden wird und dies ihm auch vermittelt wird, wird es denken, dass es falsch ist und sein Wesen mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen keine Berechtigung haben.

Meine Gefühle

Welche Emotionen erlebe ich?  
Erlaube ich mir sie zu empfinden?  
Wie gehe ich mit ihnen um?

Meine Charaktereigenschaften

Welche Charaktereigenschaften weist du dir selber zu?

Meine Werte

Welche Werte sind dir in deinem Leben wichtig?  
Welche Werte vertrittst du selber?

Meine Interessen und Hobbys

Was ist dir wichtig und was macht dir Spaß?

Meine Schwächen und meine Stärken

Schätze dich so realistisch wie möglich ein.  
Was sind deine Fähigkeiten und wo sind deine Grenzen oder negative Charaktereigenschaften?

Meine Glaubenssätze

Was sind deine negativen inneren Überzeugungen?  
Welche Sprüche hast du immer wieder zuhause gehört?  
Welche belasten dich?

Schreibe nun die positiven Überzeugungen auf.

Gehe nun alle Dinge noch einmal durch. Was hast du von deinen Eltern übernommen? Welche Gefühle waren bei dir zu Hause erwünscht? Welche durftest du nicht zeigen? Welchen Einfluss haben deine Eltern auf deine Charaktereigenschaften genommen? Wurden bestimmte Eigenschaften befürwortet oder abgelehnt? Hast du dir Eigenschaften abgeschaut? Welche Werte hat dir dein Elternhaus vorgelebt und mitgegeben? Haben deine Eltern Einfluss auf deine Hobbys und Interessen genommen? Wurden die Schwächen von deinen Eltern, Lehrern oder anderen Kindern eingeredet? Welche Glaubenssätze haben sich bei dir gebildet durch deine Eltern und dein Umfeld?

*Reflektiere wiederkehrende negative Glaubenssätze*

- Welche Glaubenssätze halten dich zurück?
- Woher kommt diese Überzeugung?
- Inwiefern ist dieser Glaubenssatz schädlich für dich?
- Was ist eine bessere Alternative für diesen Glaubenssatz?

Nicht alles, was deine Eltern dir mitgegeben haben, ist schlecht. Es wird sicherlich auch positive Dinge geben, und wenn es nur die Stärke ist, die du mitgenommen hast, weil deine Kindheit die reinste Hölle war. Wichtig ist, dass du dir bewusst wirst, welchen Einfluss dein Elternhaus auf dich hatte, welches Selbstbild du dadurch bekommen hast, aber vor allem: Wie möchtest du sein? Wie ist eigentlich das Selbstbild von dir, wie DU sein willst? Mache dir nun anhand der obigen Kategorien bewusst, wie du sein möchtest.

**Kleiner Einschub:**

Frauen, die sich immer wieder über ihre Figur beschweren, obwohl sie vielleicht eine Topfigur haben, wofür sie andere vielleicht sogar beneiden, leiden meist unter einem geringen Selbstbewusstsein. Ihr Selbstwert und ihre Tageslaune werden davon abhängig gemacht, was die Waage oder der Blick in den Spiegel verrät. Dies kann bis in die Magersucht führen. Durch Kalorienzählen, Hungern, Erbrechen oder exzessivem Sport versuchen diese Frauen unbewusst, ihren Selbstwert aufzubessern, anstatt sich mit den eigentlichen Ursachen ihrer Unsicherheit zu beschäftigen und daran zu arbeiten.

Dennoch sollte man seine eigene Attraktivität nicht ganz außer Acht lassen. Denn wenn man sich selbst attraktiv fühlt, strahlt man dies auch ganz anders aus und fühlt sich selbstsicherer. Dennoch

heißt das nicht, dass man ein bestimmtes Gewicht oder Aussehen haben muss. Jeder ist einzigartig auf seine ganz eigene Art und Weise. Hole das Beste aus DEINEM Typ heraus, erkenne deine Stärken und akzeptiere deine Grenzen. Es braucht nicht den Optimierungswahn von Schönheits-OPs. Ich finde, wenn jemand extrem darunter leidet, ist es okay, aber wir müssen doch nicht alle gleich aussehen wie z.B. Barbie. Die Vielfalt macht doch alles so schön einzigartig. Ein schönes Parfüm, das richtige Make-up (oder auch ungeschminkt), eine schöne Frisur, ein tolles Outfit, Bewegung bis hin zum Sport, die richtige Ernährung und die Pflege unseres Körpers sorgen schon für ein besseres Wohlbefinden. Es braucht nicht immer viel und die größten OPs, wichtig ist, dass du dich selbst lieben lernst mit deinen Stärken und Grenzen und davon überzeugt bist, dass du einzigartig und besonders bist. Und dann wirst du es in die Welt strahlen, und glaube mir, dann wirst du so scheinen, dass Menschen viel mehr (vor allem langfristiger) gefesselt sind als durch irgendwelche großen Brüste oder Nasen-OPs.

### **Übung 9:**

Durch Imaginationsübungen möchte ich, dass wir unsere seelischen Empfindungen positiv beeinflussen. Unsere Gedanken haben starken Einfluss auf unsere Gefühle und unser Verhalten. Daher wollen wir unsere negativen und unangenehmen Gedanken gezielt in positive und angenehme umwandeln. Manchmal verfangen wir uns so in unseren negativen Gedanken, dass wir nicht mal mehr klar denken können. Um wieder einen klaren Blick zu bekommen, könnten folgende Übungen von Vorteil sein.

Bei beiden Übungen legst du dich bequem hin, schließt deine Augen und atmest tief ein und aus, ohne wieder bewusst auf deine Atmung zu achten.

### ***Sandsack:***

Stelle dir einen Sandsack vor, in den du all deine Sorgen, Ängste und negativen und belastenden Gedanken hineinpackst. Fahre nun mit dem Auto los und lasse diesen Sandsack irgendwo an der Straße liegen. Schließe den Kofferraum wieder und fahre weiter. Fahre an schöne Orte, vielleicht sogar ans Meer, geh baden, geh schick essen, genieße den Sonnenuntergang. Mach es dir in deinen Gedanken richtig schön. Halte diesen Moment intensiv fest, atme tief ein und aus. Nun kommst du wieder ins Hier und Jetzt. Du wirst sehen, dir wird es bessergehen.

### ***Umarme dein inneres Kind:***

Stell dir vor, du bist ein Kind oder Baby. Umarme dich gedanklich. Wenn das zu viel ist, dann nimm das Kind an die Hand. Sprich mit ihm und sage ihm, dass du es immer beschützen wirst, dich um es sorgen und es keine Angst haben braucht. Sage ihm, wie schön es ist zu leben und was es Wunderbares auf der Welt zu entdecken gibt. Es darf sich geliebt und angenommen fühlen, so wie es ist.

### **Übung 10:**

Dankbarkeit. Ja, du liest richtig. Aber was hat Dankbarkeit jetzt mit Selbstannahme zu tun? Häufig verfallen unsichere Menschen in Selbstmitleid und beschäftigen sich so sehr mit den eigenen Schwächen, dass sie unglücklich sind und eine gewisse Undankbarkeit verspüren.

*Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.*

Lege nun dein Augenmerk bewusst auf die Quelle deines Glücks. Denn dafür bist nur du ganz alleine verantwortlich. Schreibe dir nun auf, für was du alles in deinem Leben dankbar sein kannst.

### **Übung 11:**

Viele Menschen, die sich selbst nicht annehmen, erlauben es sich nicht, das Leben zu genießen. Zudem erlauben sie sich meist erst dann Pausen, wenn sie alles von ihrer Liste erledigt haben – wenn sie sich überhaupt Pausen genehmigen. Häufig leiden diese Menschen auch unter einer gedämpften Stimmung, sind Spaßbremsen und anfälliger für Krankheiten. Dies muss aber nicht immer der Fall sein. Wichtig ist, dass du dir erlaubst, die Schönheit des Lebens zu entdecken. Du darfst leben, ohne immer ewig lange To-do-Listen zu haben. Lass das Schöne in dich hinein. Was macht dir besonders Spaß, was bringt dir Freude? Ein schönes Essen? Dann gehe doch schick essen. Nehme jeden einzelnen Geschmack bewusst wahr. Macht dich ein Sonnenuntergang glücklich, dann fahre vielleicht an einen nahegelegenen See und genieße einen Sonnenuntergang. Sauge jeden einzelnen Zentimeter auf, atme tief ein und aus und schließe mal die Augen. Sauge den Moment richtig auf. Genieße das Leben.

Nehme dir bewusste Auszeiten nur für dich und das Leben. Schiebe Grübeleien zur Seite. Fokussiere dich nur auf dich und die schöne Welt. Nehme die Welt mit allen Sinnen wahr. Nehme alles achtsam wahr.

### 3.1.3. 3. Säule: Selbstliebe/Selbstvertrauen > Wer bin ich wirklich?

*Einzigartig zu sein, ist ein Geschenk. Versuche nicht, wie andere zu sein, denn du bist bereits ein Meisterwerk. Sei dein eigenes Vorbild, strahle authentisch und lass die Welt dein wahres Selbst sehen. Du bist wunderbar so, wie du bist! ~ Affirmationskarten für Kinder*

Du selbst solltest dir Respekt entgegenbringen, denn kein Mensch, Tier oder Gegenstand wird etwas Anderes bewirken können. Dies muss von dir selbst heraus dir gegenüber selbst gebracht werden. Schätze dich selbst wert und handle dich mit Respekt. Werde dir bewusst, dass du ein Recht auf Existenz hast, mit all deinen Ecken und Kanten. Du bist dadurch kein schlechterer Mensch als andere – okay, ausgenommen irgendwelche Straftäter. Manches Verhalten ist nicht zu rechtfertigen, sei es Kindesmisshandlung, Tierquälerei, Gewalt oder sonstige Delikte. Du musst zu dir selbst „JA“ sagen, dir deiner Verletzungen („inneres Kind“) bewusst sein, damit du dich positiv und gestärkt selbst annehmen und ein positiv gestärktes „Erwachsenen-Ich“ führen kannst.

#### **Wer bin ich wirklich?**

Häufig suchen wir Fehler bei anderen, um von uns selbst abzulenken. Man ist nicht im Reinen mit sich selbst und unzufrieden. Macht euch bewusst, wer ihr wirklich seid, statt euch immer wieder zu vergleichen, andere schlecht zu reden oder euch davon runterziehen zu lassen. Diese Übungen hatten wir bereits, aber ich möchte noch einmal den Fokus auf unsere Stärken lenken. Wer bist du wirklich? Schreibe dir bewusst deine Stärken und deine Charaktereigenschaften auf. Hab Vertrauen in dich, dass du nicht weniger wert bist als andere. Vergleiche dich nicht ständig, sondern bleib ganz bei dir. Du kannst andere als Motivation nehmen, aber mache dich niemals kleiner oder empfinde dich als weniger wert als diese Person.

*Selbstvertrauen ist wie ein kleiner Samen, der in dir wächst. Je mehr du an dich glaubst, desto größer wird dein Baum der Zuversicht! Du bist einzigartig und stark. Glaube an dich, denn du kannst Großes erreichen. ~ Affirmationskarten für Kinder*

### **Mache dir bewusst:**

- Du bist ein Geschenk für die Welt.
- Du bist bereit, dich selbst zu finden.
- Du kannst stolz auf dich sein.
- Du kannst dir selbst vertrauen.
- Du wählst den Weg zum inneren Frieden und mehr Dankbarkeit.
- Du bist ein einzigartiger und besonderer Diamant.
- Du bist wertvoll.
- Du erlaubst dir, Fehler zu machen, um daraus zu wachsen und zu lernen.

### **Selbstliebe-Sprache**

Du wirst dich vielleicht jetzt fragen, was das ist, und das verstehe ich auch. Ich werde in diesem Buch auch noch auf die fünf Sprachen der Liebe eingehen. Mir fällt immer wieder auf, wie wenige Menschen diese kennen. Mir selbst hat das damals extrem viel gebracht und meine Augen geöffnet, dass ich dieses Thema unbedingt ansprechen muss.

Aber was ist nun die Selbstliebesprache? Selbstliebesprache ist die Sprache bzw. die Dinge, die du für dich selbst tust und NUR für dich selbst und für niemanden anderen. Dinge, bei denen du dich selbst geliebt fühlst. Dies könnte sein:

#### **Berührungen**

- Skincare-Routine
- Massagen
- Entspannungsbad

#### **Service**

- Aufräumen (nicht den Kindern oder dem Mann hinterher räumen, sondern mal für dich, z.B. deinen Schrank aufräumen)
- Kochen (nicht das typische Kochen, sondern mal bewusst nur für dich)
- Therapie

#### **Geschenke**

- Reisen
- Blumen
- Shopping
- Schönes neues Buch
- Bungee-Sprung oder Kochkurs buchen

### Qualitytime

- Einkuscheln
- Lesen
- Heiße Schokolade trinken und einen schönen Film anschauen
- Meditation und/oder Musik

### Anerkennung

- Dankbarkeits- und Erfolgsjournaling
- Positive Selbstgespräche

Schau dich an. Du tust Dinge, von denen du gesagt hast, dass du sie tun würdest. Du erschaffst das Leben, das du willst. Du verpflichtest dich dazu, für dich selbst einzustehen und die beste Version von dir selbst zu werden.

Ich bin stolz auf dich.

## Selbstliebeübungen

### **Übung 1: Gespräche mit dir selbst**

Mache dir bewusst, dass du selber liebevoll zu dir sprechen solltest. Sätze, in denen du dich selber erniedrigst oder fertigmachst, z. B. über dein Aussehen, bringen dir nichts. Spreche liebevoll und positiv zu dir.

Schreibe dir ein paar positive Sätze über dich selbst auf ein Blatt Papier, zum

#### *Beispiel:*

- Ich bin ein liebenswerter Mensch.
- Ich habe viele gute Eigenschaften und zeige diese auch.
- Ich glaube an mich und werde jeden Tag ein kleines bisschen selbstbewusster.

Das Blatt mit diesen Sätzen legst du neben dein Bett und liest es dir jeden Morgen direkt nach dem Aufwachen mindestens dreimal durch.

Du kannst dir die Sätze auch gerne laut vorlesen, das verstärkt die Wirkung.

### **Übung 2: Kleine Bewegungsauszeit**

Dein Wohlbefinden ist sicherlich auch davon abhängig, wie wohl du dich in deinem Körper fühlst. Nehme dir in der Woche bewusst ein,- bis dreimal (Setze dich dabei aber nicht unter Druck!) eine Auszeit für körperliche Aktivität. Sei es ein großer Spaziergang oder eine schöne Sporteinheit.

Zudem nehme dir jeden Tag in der Früh eine Auszeit von fünf bis zehn Minuten für eine kleine Bewegungseinheit. Mache z. B. eine kleine Yogaeinheit, mache den „Hampelmann“, Liegestütze oder Sit-ups, dehne dich oder gehe einfach eine kleine Runde, bevor du ins Auto steigst und zur Arbeit fährst.

### **Übung 3: Kleine ICH-Pause**

Gönn dir eine kleine Pause nur für dich selbst. Nehme dir 5-10 Minuten nur für dich. Du kannst meditieren, Musik hören oder deinen Kaffee bewusst und in Ruhe auf dem Balkon genießen. Nehme dir bewusst eine kleine Auszeit nur für dich, um deine Gedanken zu strukturieren und mal kurz abschalten zu können. Denn auch das hat etwas mit Selbstliebe zu tun. Sich bewusste kleine Pausen eintreten und nehmen zu können.

### **Übung 4: Um deinen Körper sorgen**

Gehe achtsam und liebevoll mit deinem Körper um und schaffe einen Ort, an dem er sich wohlfühlt. Esse gesund, aber gönne dir auch etwas. Trinke ausreichend, schlafe genügend und achte auf einen guten und erholsamen Schlaf. Zieh dich schick an und pflege deinen Körper.

Falls du jetzt das Gefühl hast, dass dir alles zu viel erscheint oder Druck auslöst, dann mache dir bewusst: Du MUSST gar nichts. Du kannst all die Dinge machen, aber du musst nicht. Es sind nur Hilfestellungen und Tipps, die mir zum Teil geholfen haben. Mache nur das, was sich für dich gut anfühlt.

### **Übung 5: Vertiefung von unserem Selbstvertrauen**

Zur Vertiefung deines Selbstvertrauens dient die nächste Übung. Klebe ein Bild von dir, auf dem du dich schön findest, in die Mitte eines Blattes.

Schreibe nun deine Stärken und Fähigkeiten rund um das Bild auf. Frage auch deine Freunde, was sie sagen würden. Hänge dies nun in deiner Wohnung (z. B. am Kleiderschrank oder neben das Bett) auf und lese es dir jeden Tag durch.



### **Übung 6: Blickkontakt**

Selbstvertrauen kann auch im Kontakt mit anderen Menschen gestärkt werden. Schaue Menschen länger in die Augen. Nimm z. B. deinen Chef, eine Verkäuferin oder wer auch immer. Je unvertrauter, desto besser. Halte dem Blick stand und schaue nicht weg. Du wirst sehen, du wirst stärker.

### **Übung 7: Neuen Herausforderungen stellen**

Stelle dich neuen Herausforderungen und gehe aus deiner Komfortzone. Überwinde deine Angst und sei mutig, denn das stärkt dein Selbstvertrauen. Auf Angst und Mutig kommen wir auch noch genauer zu sprechen. Was wolltest du vielleicht schon immer einmal machen und hast dich aber nicht getraut? Neue Sportart, Tanzkurs, Bungeesprung... Du darfst dich frei fühlen. Buche gleich eine Aktion. Falls es finanziell nicht geht, mache dich nicht verrückt. Schreibe es auf einen Zettel und hänge ihn an einen Ort in deiner Wohnung oder in deinem Auto, wo du ihn immer sehen kannst. Kann auch der Computer in der Arbeit sein, so hast du gleich eine Motivation und weißt, für was du arbeitest.

### **Übung 8: Angst vor Fehler vermeiden**

Die Angst, Fehler zu machen, mindert deinen Selbstwert. Denn du strebst Perfektion an und perfekt ist niemand. Du wirst immer wieder frustriert sein, weil du diesem Anspruch der Perfektion niemals gerecht werden wirst. Habe bei deinem nächsten Fehler nicht das Gefühl, dass du versagt hast, sondern mache dir bewusst, dass du daraus lernen kannst und Fehler zum Leben einfach dazugehören.

### **Übung 9: Have-Done-Liste**

Häufig haben wir viel zu lange To-Do-Listen und schon der Blick darauf überfordert uns. Abends sind wir frustriert, weil wir nicht alles geschafft haben. Aber dreh den Spieß doch mal um. Schreibe dir immer mit, wenn du etwas erledigt hast. Du wirst sehen, du wirst abends richtig stolz auf dich sein und gehst mit einem viel besseren Gefühl ins Bett. Übrigens darf da auch draufstehen, dass du einfach mal nur entspannt auf der Couch lagst und einen Tag für dich genossen hast, wenn es dir schwerfällt, dir sonst Pausen zu nehmen.

### **Abschluss zum Selbstwert / Etabliere tägliche Routinen für ein starkes Selbstwertgefühl**

1. Sage dir morgens direkt nach dem Aufwachen positive Sätze über dich.
2. Stell dich vor den Spiegel und nimm eine starke, aufrechte Körperhaltung ein.
3. Grinse für mindestens 1 Minute.
4. Gönn dir jeden Morgen 5-10 Minuten Zeit für dich (ICH-Zeit).
5. Lies deine Stärken auf dem Stärken-Plakat.
6. Erledige etwas, das dir Angst macht.
7. Schreibe dir alles auf, was du im Laufe des Tages erledigt hast.
8. Laufe selbstbewusst, so als wärst du ein Superheld.
9. Sprich etwas lauter als gewöhnlich.
10. Führe ein Glückstagebuch.

### **3.2. Kommunikation**

Du fragst dich bestimmt, warum Kommunikation ein Teil von Selbstliebe ist.

Das ist ganz leicht zu erklären. Häufig trauen sich Menschen mit einem niedrigen Selbstwert nicht, offen ihre Meinung zu sagen, ihren Standpunkt zu vertreten oder geschweige denn schlagfertig zu antworten. Dennoch ist es wichtig, offen und klar zu kommunizieren, denn dies wird Auswirkungen auf das Leben und das Selbstbewusstsein haben. Dazu zählt auch die nonverbale Kommunikation bzw. die Körperhaltung. Vor allem erst, wenn du offen und ehrlich sprichst, kann sich dein Gegenüber richtig verhalten, weiß, was Sache ist und wo er steht. Wenn du offen deine Meinung sagst und für dich und andere eintrittst, wirst du dich selbstsicherer fühlen. Du wirst das Gefühl bekommen, Einfluss auf dein Leben und Menschen nehmen zu können. Du hast das Gefühl, dich durch das Reden selbst zu behaupten, und deine Hilflosigkeit wird verschwinden. Dennoch solltest du aufpassen, wie du etwas äuerst. Sprich auf Augenhöhe, respektvoll, gewaltfrei und ohne Beleidigungen mit deinem Gegenüber, nutze Schwächen deines Gegenübers nicht aus und stelle niemanden über oder unter dich. Sei ehrlich mit dir selbst und mache dir bewusst, ob du vielleicht nur jemanden herablassend behandelst, weil du neidisch auf die Person bist und dich dadurch in ein besseres Licht rücken willst oder ob die Person sich dir gegenüber wirklich abwertend verhalten hat.

Habe immer im Hinterkopf, dass auch Menschen, die stur sind oder mit denen es schwierig ist, eine Konversation zu führen, eine Lebensgeschichte hinter sich haben, die vielleicht auch nicht leicht war, wodurch sie sich ebenso Schutzstrategien angeeignet haben. Behalte zudem immer dein Gesprächsziel im Auge und stelle dich und deine Person bzw. dein Dasein nicht in den Vordergrund. Sage sachlich und direkt genau das, was du sagen möchtest. Traue dich, offen und ehrlich zu sein und sprich nicht um den heißen Brei herum. Beharre nicht auf deinem Recht. Vertrete zwar deinen Standpunkt und lasse dich nicht in die Ecke treiben, aber wenn jemand gerechtfertigte Argumente gegen deinen Standpunkt äußert, dann darfst du auch zugeben, dass du falsch liegst. Es ist nicht schlimm, auch mal Unrecht zu haben. Schließlich sollte euer Ziel sein, zu einer Lösung zu kommen.

Verwende zudem ICH-Botschaften. Somit vermeidest du beim Gegenüber das Gefühl, nur angegriffen und mit Vorwürfen überschüttet zu werden. Du kannst deinem Gegenüber auch erklären, wie du dich bei der Sache fühlst oder warum es dich jetzt genau verletzt hat. Versuche auch, dein Gegenüber zu verstehen und die Situation aus seiner Sicht zu betrachten. Es gehören schließlich immer zwei Personen dazu. Bewerte die Situation so neutral wie möglich, stelle dich nicht in ein besseres Licht und bewerte die Situation aber auch nicht zu strafend mit dir selbst und suche nur die Schuld bei dir. Wenn du etwas nicht verstehst, dann frage dein Gegenüber, wie er das meint, so kannst du Missverständnisse und daraus weiter resultierende Probleme und Streit vorbeugen. Habe den Mut, Aussagen zu hinterfragen, z. B. warum dein Gegenüber glaubt, dass eine gewisse Sache nicht funktioniert.

Häufig neigen unsichere Menschen auch dazu, alles sehr schnell persönlich zu nehmen und sind schnell gekränkt. Mache dir aber bewusst, dass Kritik nicht gleich Kritik ist. Es gibt berechtigte und konstruktive, aber auch unberechtigte Kritik. Berechtigte Kritik bezieht sich auf ein bestimmtes Verhalten oder einen konkreten Fehler. Unberechtigte Kritik kann nicht mit einem konkreten Beispiel hinterlegt werden. Mache dir bewusst, dass berechtigte Kritik nichts mit dir als Person zu tun hat. Du bist dadurch nicht gleich ein schlechter Mensch. Unsichere Menschen können selten damit umgehen, wenn sie einen Fehler gemacht haben. Geschieht dies doch und der Fehler wird direkt mit einer bestimmten Situation und Beweisen hinterlegt, dann kämpfe nicht dagegen an und versuche es nicht abzustreiten. Das wird dich in ein schlechteres Licht rücken. Stehe lieber zu deinem Fehler und entschuldige dich. Viele Unsichere leiden unter einem dysfunktionalen Selbstschutz. Da sie so

unsicher sind, reagieren sie mit einem Verteidigungsreflex auf eine Kritik zum Selbstschutz. Doch dieses Problem wird dann eben weiter bestraft, da der Gegenüber die Ehrlichkeit anzweifelt und weiter Kritik für die mangelnde Einsicht üben wird.

Mache dir bewusst, dass jedem einmal ein Fehler unterläuft und niemand perfekt ist und dass du aus konstruktiver Kritik lernen und wachsen kannst. Und ich weiß, es gibt Tage, an denen uns Kritik nicht so leicht kränkt, und an manchen Tagen sind wir durch die kleinste Kritik verunsichert, voller Selbstzweifel, nehmen sie schneller persönlich und sind wütend auf uns selbst. Auch bei mir ist es so. Das liegt daran, dass je verunsicherter wir sind, wir empfindlicher auf Kritik reagieren, und je nach Tagesform fühlen wir uns sicherer oder instabiler. Um besser mit Kritik umgehen zu können, nimm dich selbst so an, wie du bist, mit all deinen Ecken und Kanten und auch Schwächen.

Es gibt aber auch Menschen, mit denen man nicht auf Augenhöhe kommunizieren kann und mit denen es schwer ist, eine Konversation zu führen. Wir haben keinen direkten Einfluss auf andere Menschen. Der einzige Mensch, auf den wir Einfluss haben, sind wir selbst. Sorge aber dafür, dass wenigstens du dazu beigetragen hast, dass die Kommunikation auf Augenhöhe und angemessen war. Habe auch keine Scheu, für dich, deine Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche einzustehen. Lass dich nicht verunsichern, auch du hast das Recht, etwas zu äußern und Kritik zu üben. Aber beachte, es sollte eine konstruktive Kritik sein. Überlege dir im Vorfeld ganz genau, mit welchen Argumenten und Belegen du Kritik übst. Niemand kann dir böse sein, wenn du für dich einstehest. Dabei sollte nur darauf geachtet werden, dass der Kommunikationsstil angemessen ist. Die Art und Weise ist hierbei entscheidend. Du solltest jetzt aber bloß nicht übertreiben und jede Kleinigkeit ansprechen, sonst kann es auch schnell als ständiges Quengeln beim Gegenüber ankommen. Rede nicht nur jetzt immer über deine Bedürfnisse, sondern nimm auch die deines Gegenübers wahr. Ich verwende hierbei auch oft die 24-Stunden-Regelung. Beschäftigt mich ein Problem oder eine Situation länger als 24 Stunden, so suche ich noch einmal das Gespräch und lege mein Problem, verletzte Gefühle bzw. meine Sichtweise dar.

So nun zum Thema Schlagfertigkeit. Bei der Schlagfertigkeit solltest du Antwortstrategien und flexible Antworten ohne Nachzudenken parat haben. Manche Menschen tun sich dabei aber schwer, weil sie in ihrem Denken blockiert werden, vor allem unsichere Menschen, weil sie oft das Gefühl haben, überhaupt nicht dagegen sprechen zu dürfen. Manchen hilft

es, sich vorgefertigte Sätze parat zu halten, die auf mehrere Situationen zutreffen. Dies funktioniert in meinen Augen aber nicht immer. Für mich hilfreich ist die Strategie mit Übertreibungen, um dem Gegenüber den Wind aus den Segeln zu nehmen und entschärft zum Teil die Situation. Sagt einer beispielsweise: „Bist du dumm?“, dann kontere z. B. mit: „Ich kann noch viel dümmer sein.“ Manchmal ist es aber auch von Vorteil, zu schweigen. Beispielsweise dann, wenn dein Gegenüber einen Wutanfall hat und sich extrem reinsteigert. Dennoch ist es meist besser, etwas zu sagen und nicht hilflos zu schweigen, weil du dich souveräner und dadurch selbstsicherer fühlen wirst.

Wenn du das nächste Mal kritisiert wirst, dann halte kurz inne und mache dir bewusst, dass nicht du als Person abgelehnt wirst und dass du auch nicht in den Reflex der Verteidigung und Rechtfertigung kommen musst. Du darfst dir bewusst werden, dass du die gleichen Rechte hast wie die anderen und genauso viel wert bist. Du darfst deine eigenen Rechte verteidigen. Trau dich auch, Forderungen zu stellen und für dich einzustehen (und auch für andere), denn der Harmonie zuliebe zu schweigen wird nicht zum Erfolg führen, sondern verschlimmert in den meisten Fällen das Problem. Du musst dich nicht „zuschütten“ lassen mit einem Monolog. Eine Konversation sollte ein Dialog sein, bei dem beide zu Wort kommen. Lasse dich nicht ständig unterbrechen und Sorge dafür, dass jeder ausreden darf.

Sei aber dennoch offen für die Meinung und Kritik anderer. Frage dich selbst, ob es gerechtfertigte oder ungerechtfertigte Kritik ist. Beharre nicht auf deinem Recht und gebe auch mal zu, wenn dir ein Fehler unterlaufen ist, denn das ist vollkommen menschlich. Vermeide zudem Wörter wie **immer** und **nie**. Und auch im Gespräch mit deinem Gegenüber kann es von Nutzen sein, wenn du eine angemessene Selbstkritik äusserst, z. B. „Ich weiß, dass ich das und das gemacht habe, aber ich habe mich durch dein Verhalten verletzt gefühlt.“ Außerdem kann es helfen, positive Verhaltensweisen aufzugreifen und das Gespräch mit einem Lob zu beginnen. Auch wenn es dir schwerfällt, weil du selbst vielleicht kein Lob oder Kompliment annehmen kannst, so kann dies sehr von Vorteil sein. Und solltest du mal wieder ein Lob bekommen, so darfst du es auch einfach mal annehmen und einfach nur „Danke“ sagen.

Und ganz wichtig: Höre deinem Gegenüber offen zu und nimm bewusst wahr, was er damit sagen bzw. ausdrücken will. Denn du möchtest auch, dass man dir aufmerksam zuhört. Halte dem Blick stand und schaue nicht ständig weg, denn somit wirkst du selbstsicherer und souveräner.

## Nonverbale Kommunikation

Wie ich bereits gesagt habe, gibt es neben der verbalen Kommunikation auch nonverbale Kommunikation. Zur nonverbalen Kommunikation zählen:

- **Mimik (Gesichtsausdruck)**

Lächelst du freundlich oder ziehst du genervt deine Augenbrauen zusammen.

- **Gestik (Körperhaltung, Bewegungen)**

Stehst du aufrecht da, vermittelst du Selbstbewusstsein. Wenn du die Arme verschränkst, wirkst du verschlossen.

- **Blick (Augenkontakt)**

Wenn du deinem Gesprächspartner in die Augen schaust, ist er dir sympathisch. Schwirrt dein Blick im Raum umher, bist du desinteressiert und gelangweilt.

- **Berührungen / Taktilität (Körperliche Nähe)**

Durch Berührungen signalisierst du jemanden deine Zuneigung und steigert das Wohlbefinden der anderen Person.

- **Räumliche Distanz / Interpersonaler Raum**

(Abstand zum Gesprächspartner)

Je näher dir eine Person steht, desto näher darf sie neben dir stehen, ohne dass du dich unwohl dabei fühlst.

- **Stimme** (Tonfall, Sprechgeschwindigkeit, Pausen, Betonung, etc.)

Wenn jemand wütend ist, spricht er laut und schnell. Gelangweilte Personen betonen das Gesagte wenig. Häufig bezeichnest du diese Art der Kommunikation auch als paraverbale Kommunikation.

- **Auftreten / Habitus** (Erscheinungsbild)

Durch deinen Kleidungsstil oder deine Frisur teilst du deiner Umwelt etwas über deine Persönlichkeit und deinen Charakter mit. Aber auch der Geruch, wie zum Beispiel ein aufdringliches Parfüm, spielen eine Rolle.

\*1: Quelle: Nonverbale Kommunikation • Beispiele und Definition · [mit Video]  
([studyflix.de](https://www.studyflix.de))

Du kannst deinen inneren Zustand, z.B. deine Laune, heben, indem du freundlich auf andere zugehst und immer wieder lächelst. Eine veränderte Körperhaltung hat Einfluss auf unsere psychische Verfassung.

Ich möchte an dieser Stelle eine kleine Übung einbauen. Werde dir bewusst, wie du gehst und wie deine Körperhaltung ist. Hast du einen aufrechten Gang? Sind deine Schultern nach vorne gerichtet? Senkst du leicht den Kopf? Wie bewegen sich deine Arme? Wenn du die Möglichkeit hast, auf einen Spiegel zuzulaufen, dann nimm diese Chance wahr. Ansonsten geht es auch so. Schau dich nun aber mal im Spiegel an und reflektiere dich selbst. Wie bist du im Alltag? Lächelst du häufig oder schaust du genervt? Ein leichtes Lächeln kann vor allem auch bei Unsicherheit, z.B. in einer neuen Umgebung oder bei neuen Menschen, helfen. Denn Lächeln signalisiert Offenheit und Freundlichkeit. Die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen auf dich zugehen, ist höher, als wenn du unfreundlich schaust oder eine verschlossene Haltung hast. Versuche dir auch nicht einzureden, dass alle wahrscheinlich jetzt nur dich beobachten. Die meisten Menschen sind mit sich selbst beschäftigt. Du brauchst kein Ohnmachtsgefühl entwickeln, bleibe ruhig und sei offen. Der Rest kommt von ganz alleine, und vertraue mir, ich weiß, wovon ich spreche, denn in dieser Situation war ich schon ganz oft. Lass dich auf neue Menschen, Gespräche und Situationen ein und du wirst sehen, wenn du dich deiner Angst stellst, wirst du von Mal zu Mal selbstsicherer und deine Unsicherheiten bei genau solchen Momenten werden weniger. Du musst dich nur überwinden und den ersten Schritt wagen.

Denk dir einfach, dass du der Star bist und alle ein Foto von dir machen wollen. Du möchtest natürlich nicht, dass ungewollte Fotos, auf denen du nicht gut aussiehst, in der Presse landen. Deswegen achte auf eine aufrechte Körperhaltung und lächle.

Wer sich mit dem Thema Kommunikation weiter beschäftigen möchte, dem kann ich die Kommunikationstheorien empfehlen:

- **Eisbergmodell von Sigmund Freud**

Hier wird darauf eingegangen, warum auch Körperhaltung so wichtig ist, und es wird bewusst, warum wir so offen und transparent mit unseren Gefühlen, Wünschen, Bedürfnissen und Empfindungen umgehen sollten.

- **4-Ohren-Modell von Schulz von Thun**

Hier wird vor allem deutlich, warum es so oft zu Missverständnissen in der Kommunikation kommt.

- **Sender-Empfänger-Modell (Shannon und Weaver)**

Hier geht es vor allem um Signale und Botschaften.

Vor allem diese drei Kommunikationsmodelle kann ich ans Herz legen, sich einmal genauer anzuschauen. Häufig kann man sich hierdurch besser reflektieren und die ein oder andere Sache für die eigene Kommunikation mitnehmen. Da die genauere Aufführung dieser drei aber den Rahmen hier sprengen würde, werde ich nicht näher darauf eingehen.

Und noch eine Kleinigkeit zum Ende: Mache dir bewusst, dass Äußerungen und Verhaltensweisen in Wechselwirkung stehen. Auf jedes Verhalten oder jede Äußerung (Aktion) folgt eine Reaktion. Dessen musst du dir bewusst sein. Verhältst du dich negativ oder verwendest den falschen Kommunikationsstil oder vergreifst dich im Ton, kannst du nicht die „richtige“ Reaktion deines Gegenübers erwarten. Papa hat immer gesagt: „Aktion gleich Reaktion.“ Der Satz ist mir sehr bewusst in meinem Kopf und taucht immer wieder auf. Urteile nicht vorschnell über Menschen und sei die erste Person, die den Anfang macht und einen guten Kommunikationsstil einführt für ein besseres Miteinander.



### 3.3. Übungen/ Handeln > sich selbst finden

*Du bist wie ein funkelnder Diamant in dieser Welt. Dein Glanz und deine Einzigartigkeit machen dich unschätzbar. Menschen schätzen deine Liebe, Freundschaft und Ideen. Erkenne deine eigene Wichtigkeit und strahle wie der kostbarste Schatz. ~ Affirmationskarten für Kinder*

#### **Übung 1: Ziele setzen**

Um deinen Selbstwert zu verbessern, solltest du dir unbedingt eigene Ziele setzen. Ständig Angst vor etwas zu haben, z.B. die Angst vor Fehlern oder vor Zurückweisung, hemmt deinen Selbstwert und kostet dich viel Lebensenergie. Die Angst kann so groß werden, dass sie dich komplett hemmt. Aber übernehme Verantwortung für dich. Häufig haben Menschen mit einem geringen Selbstwert die Angst, die Kontrolle über ihr Leben zu verlieren. Durch die Verantwortungsübernahme hast du Entscheidungsfreiheit und das Gefühl, dein eigenes Leben gestalten und kontrollieren zu können, anstatt dich von der Angst leiten zu lassen. Dafür ist es aber wichtig, dass du genau weisst, was du willst. Mache dir bewusst, welche Ziele du beruflich und privat verfolgen willst bzw. was du erreichen möchtest. Aber vor allem auch ganz wichtig: Welche Werte sind dir wichtig und wie möchtest du leben? Geld allein macht nicht glücklich, auch wenn es sehr beruhigend wirkt. Sind es also wirklich Geld und Erfolg als Antrieb und Ziel, oder Dinge wie Freundschaft, Familie, innere Zufriedenheit, Toleranz usw.?

Mache dir auch wirklich Gedanken um deine eigenen Ziele und verfolge nicht die von jemand anderem. Dazu ist es wichtig, dass du dich nicht mit anderen vergleichst. Klar, der soziale Vergleich gibt uns eine wichtige Orientierung, wo wir stehen, und passiert automatisch. Das kann man nicht unterdrücken. Dennoch ist es wichtig, dass du ganz bei dir selbst bleibst. Vergleiche dich nicht mit Menschen, die dir weit voraus sind. Mache dir bewusst, wo du stehst. Jeder hat einmal klein angefangen. Zu hohe Ziele können Lähmungserscheinungen und Ohnmachtsgefühle auslösen, wodurch du blockiert wirst. Erkenne deine eigenen Stärken und akzeptiere deine Grenzen. Gehe Schritt für Schritt. Auch ein kleiner Schritt bringt dich weiter. Wichtig ist, dass du anfängst.

#### **Übung 2: Die Angst vor falschen Entscheidungen**

Wenn wir einen schlechten Kontakt zu unserem Inneren und unseren Gefühlen haben, fällt es uns schwer, Entscheidungen zu treffen, und wir fühlen uns wie ein Schiff ohne Kompass. Emotionen weisen uns die Richtung. Auch wenn du jetzt denkst, dass du ein Kopfmensch bist,

werden auch rationale Überzeugungen durch Emotionen gelenkt. Wichtig ist, dass wir unsere innere Aufmerksamkeit auf unsere Empfindungen lenken und diese bewusst wahrnehmen. Wir müssen uns selbst bewusster werden. Menschen, die unsicher sind, brauchen eine hundertprozentige Sicherheit, dass sie keinen Fehler machen oder eine Fehlentscheidung treffen. Doch dieser Angst müssen sie entgegentreten. Dabei könnte es helfen, sich immer wieder die Frage zu stellen: „Was kann im schlimmsten Fall passieren?“ Die meisten Menschen denken nämlich nicht bis zum Ende, sondern lassen sich von der Angst zu sehr verunsichern.

*Wenn ich mich nicht bewege, kann ich mich zwar nicht verlaufen, aber ich komme auch nicht weiter. ~ Stefanie Stahl*

### **Übung 3: Disziplin**

Du fragst dich jetzt bestimmt, warum Disziplin etwas mit einem guten Selbstwert zu tun hat? Vielleicht denkst du auch: „Puh, ich habe gar keine Disziplin“ oder gehörst zu denen, die eine übertriebene Disziplin an den Tag legen – denn auch letzteres weist auf einen niedrigen Selbstwert hin. Viele Menschen haben einen Mangel an Durchhaltevermögen und Disziplin, weil sie daran zweifeln, ob das, was sie tun, richtig ist. Dadurch resultiert eine gewisse Antriebslosigkeit. Ohne Disziplin kann ich jetzt aber nicht an meinen Fähigkeiten und Leistungen arbeiten. Zu Leistung zählt aber nicht nur der Erfolg, sondern auch sich mehr Können und Wissen in einer bestimmten Sache anzueignen.

Wenn ich mich mit Dingen auseinandersetze, die außerhalb von mir selbst liegen, diese jedoch zu meinem „Eigenen“ mache, produziert das eine enorme innere Stärke und lässt meinen Selbstwert steigen. Es wird niemanden geben, der etwas nur aus Leidenschaft tut. Auch Profisportler haben manche Tage, an denen sie keine Lust haben, aber sie brauchen Disziplin, um trotzdem ins Training zu gehen. Auch sie dürfen sich von Faulheit und Selbstzweifeln nicht leiten lassen. Manchen fällt dies extrem schwer und sie lassen sich leiten, was wiederum dazu führt, dass viele Hobbys oder auch Ausbildungen abgebrochen werden. Solltest du dich hier wiedererkennen und ebenfalls einiges abgebrochen haben, dann werde dir dringend bewusst, welche Ursachen deine Abbrüche hatten. Menschen, die unstrukturiert sind, sollten sich damit beschäftigen, eine Struktur in ihr Leben zu bekommen. Hierbei können Terminkalender, Erledigungslisten, Tages- und Wochenpläne hilfreich sein. Und auch Sport und dieses Buch hier zu schreiben, habe ich fest in meine Wochenstruktur eingebaut und eingetragen. Und ich sage dir, das Buchschreiben ist sehr zeitaufwendig und ich würde es nicht freiwillig

machen, wenn ich nicht wüsste, dass ich etwas zu erzählen habe und Wissen weitergeben möchte, weil ich weiß, dass es anderen helfen wird. Aber ich habe die Disziplin dafür aufgebracht und mir bewusst Zeiten in der Woche freigehalten, weil ich weiß, dass es für einen gewissen Zeitraum nur ist und auch das Buchschreiben ein Ende haben wird. Ich werde unheimlich stolz auf mich sein, wenn ich es in den Händen halte. Viele Menschen schieben gerne gewisse Dinge immer auf, realisieren jedoch nicht, dass es sie viel mehr Kraft und Energie kostet. Denn aufschieben kann man 24 Stunden, 7 Tage die Woche und du wirst dich immer wieder mit dem Thema befassen und deine Gedanken darauf lenken, anstatt einfach anzufangen und es hinter dich zu bringen. Mache dir bewusst, wie du dich abends im Bett fühlen wirst, wenn du wieder etwas aufgeschoben hast oder wenn du etwas erledigt hast.

Das eigene Tun schenkt uns eine gewisse Kontrolle. Und genau dabei geht es bei Menschen mit einer zu hohen Disziplin. Sie haben Angst, die Kontrolle zu verlieren. Sie können kaum abschalten.

Frauen mit einem Putzfimmel haben Angst, die Kontrolle über ihre Umgebung und somit indirekt auch über sich zu verlieren. Sie haben dadurch das Gefühl, alles im Leben im Griff zu haben. Manche haben auch Angst vor Langeweile und Leere. Oftmals wollen Personen auch von sich selbst ablenken, sich nicht mit sich selbst und ihren eigenen Problemen (die auch Jahre zurückliegen können) beschäftigen und möchten somit davon ablenken. Daher haben sie Angst vor der Stille und dem Zur-Ruhe-Kommen, weil sie Gefahr laufen, dass das Problem und die Stimmen im Kopf wieder lauter werden. Falls du dich hier wiederer kennst, wäre es von Vorteil, wenn du dir ein sinnvolles Hobby oder eine andere sinnvolle Tätigkeit suchst. Und ich weiß, wie schwer das ist. Ich habe mich selbst dem Problem stellen müssen. Aber glaub mir, wenn du es einmal geschafft hast, wirst du dich freier und glücklicher fühlen.

Zudem fällt es ihnen meist schwer abzuschätzen, was jetzt wichtig ist und Priorität hat und was warten kann, wodurch sie meist Gefahr laufen, sich selbst zu überarbeiten. Und auch haben sie Angst, überhaupt einen Fehler zu begehen, wodurch sie immer versuchen, fehlerfrei und der Beste zu sein. Da aber niemand fehlerfrei ist, wird dies ein immer unrealistisches Ziel bleiben, dessen Erreichen unmöglich ist, was immer wieder zu Frustration führt. Wenn du immer das Gefühl verspürst, nicht mal mittelmäßig zu sein, dann setze dich bewusst mit diesem Thema auseinander. Frage andere, wie sie dich sehen und welche Stärken sie in dir wahrnehmen, und mache dir bewusst, welche Stärken DU hast!

Und noch eine Kleinigkeit: Du darfst auch mal deinen Erfolg genießen und dich ausruhen nach einer langen Zeit der Anstrengung. Du musst nicht immer wieder laufend irgendetwas beweisen. Du darfst einfach mal

du sein. Du wirst trotzdem gemocht und wertgeschätzt, auch wenn du mal keine Höchstleistung bringst. Mach dir bewusst, wer du bist, wenn du mal nicht arbeitest. Denn hinter deiner Person steckt mehr als nur die Arbeit und der Erfolg.

Um Kontrolle abzugeben, muss man loslassen. Das ist weitaus schwieriger, als Disziplin für etwas aufzubringen, denn da kannst du dir gewisse Dinge vornehmen. Bei der Kontrollabgabe musst du deinen Handlungsimpuls unterdrücken, um deine Ängste zu verwalten. Und das fällt so schwer, weil die Person genau das lassen muss, was scheinbar ihre Angst in Schach hält.

Und noch eine kleine Anmerkung zum Sport, auch wenn es vielleicht einige gibt, die das Thema nervt: Mir persönlich hilft es mehr, jeden Tag zum Sport zu gehen, weil es zu einer entscheidungsfreien Routine geworden ist, als nur zwei- bis dreimal die Woche, weil ich dann immer wieder aus dem „Flow“ komme. Du wirst merken, dass, wenn du Erfolge siehst, du mehr Freude empfindest und es irgendwann von selbst geht. Zudem lassen dich trainierte Muskeln stärker fühlen. Ich möchte hiermit aber nicht sagen, dass du täglich zum Sport gehen sollst. Auf gar keinen Fall! Der Körper braucht auch Regeneration, aber ich möchte dir mitgeben, dass jeden Tag eine kleine Bewegungsroutine nicht schadet. Du musst dich hierfür nicht täglich bis zur Höchstleistung pushen und darfst dir auch mal Pausen gönnen, aber eine kleine Körperbewusstseinsübung, z.B. Meditation oder Yoga, bei der du deinen Körper spüren und Zugang zu deinem Inneren bekommen kannst, oder ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft ist immer drin und du wirst merken, es wird sich gut anfühlen.

#### **Übung 4:**

Um deine Gedanken ins Positive zu lenken, kann es hilfreich sein, aufmerksam dir selbst zuzuhören. Du kannst dir hierfür immer deine Gedanken aufschreiben oder auch meditieren. Spreche in ganzen Sätzen und klaren Worten. Du wirst merken, wie du mit dir selbst sprichst und mit dir umgehst. Gehst du streng oder liebevoll mit dir um? Welche Wortwahl verwendest du und welchen Tonfall? Wenn dir Gedanken wie „Ich muss alles perfekt machen“, „Das werde ich niemals schaffen“, „Ich mache alles falsch“ in den Sinn kommen, dann sage laut STOPP und formuliere sie in hilfreiche, positive Gedanken um.

### 3.4. Gefühle

Ach Leute, was soll ich sagen?

Das Buch wäre kein Lisa-Buch, wenn es nicht um das Thema Gefühle gehen würde. Und ja, vielleicht überfordert es viele oder nervt, und viele denken sich oft: „Was nervt „die Alte“ wieder mit ihrer Gefühlsduselei?“ Und ja, ich schreibe das genauso, auch wenn es nicht schön ausgedrückt ist. Aber das bin ich nun mal, und wir haben ja gelernt, dass wir uns nicht verstellen sollen, sondern genauso sein sollen, wie wir sind.

Viele Menschen können nicht über ihre Gefühle sprechen, weil sie keinen Zugang zu ihnen haben, sich einreden, dass sie keine zeigen dürfen, oder sie aufgrund von Erfahrungen unterdrücken. Aber genau das ist falsch.

Um einen gesunden Selbstwert zu bekommen, ist es wichtig, sich seiner Gefühle bewusst zu sein, sie zeigen zu dürfen und angemessen mit seinen Gefühlen umgehen zu können. Denn wenn wir Gefühle immer wieder unterdrücken, kann dies in psychosomatische Erkrankungen, Depressionen, impulsive Wutausbrüche oder passive Aggressionen münden.

*Egal, welche Aggressionen, Wut oder Enttäuschungen du in dir trägst. Es gibt dir niemals das Recht, andere verbal oder physisch zu verletzen. Ich habe es selber durchgemacht. Sowohl verbale als auch physische Gewalt. Du kannst andere Menschen mehr damit kaputt machen, als dir bewusst ist.*

### Angst

Angst ist nicht per se schlecht. Angst schützt uns in gefährlichen Situationen und wir sind vorsichtiger. Dennoch haben manche eine so übertriebene Angst, dass sie auch Angst vor Situationen haben, die nicht einmal bedrohlich sind. Wir haben meist Angst davor, dass unser Selbstwert Schaden nehmen könnte. Wir haben Angst, uns zu blamieren, zu versagen und dadurch Gefahr zu laufen, zurückgewiesen zu werden. Klar gibt es auch Ängste wie Höhenangst oder Angst vor gewissen Tieren usw., aber ich möchte mich jetzt auf zwischenmenschliche Ängste spezialisieren, wie z.B. einen größeren Vortrag vor einem Publikum. Bei Angst und Stress ist nicht die Situation der Auslöser, sondern die Vorstellung. Wenn du z.B. einen Vortrag hältst, stresst dich nicht der Vortrag, sondern das, was die anderen über dich denken und sagen könnten. Wir haben Angst vor dem, was in der Zukunft passieren könnte, was meistens nicht real ist, sondern nur die schlimmste Situation darstellt, die eintreten könnte. Angst entsteht im Kopf durch verzerrte Kognition in

Form von negativen Gedanken, Bewertungen, Wünschen, Erwartungen und Einstellungen. Die Angst verschwindet nur, wenn wir uns ihr stellen. So war es bei mir mit dem Singen im Kindergarten und dem Englisch sprechen. Ich war zwar als Kind in einer Musikschule und auch in einem Englischkurs. Aber irgendwie bereiteten mir genau diese Dinge Angst. Anfangs habe ich mich geschämt, im Kindergarten zu singen, weil ich meiner Meinung nach nicht wirklich die Töne traf. Aber es gehört nun mal zu meinem Job und ich musste es tun. Also habe ich meine Angst überwunden und einfach losgesungen. Ich muss zwar immer eine Begleitung haben, sei es Spotify, aber mittlerweile singe ich immer mit den Kindern. Genauso ist es mit dem Englisch sprechen. Ich kann es, aber ich habe so eine Blockade aufgebaut, warum auch immer, dass ich so eine Panik davor bekommen habe, dass mir im ersten Moment nie etwas einfällt. Mittlerweile habe ich gelernt, dass es okay ist, sich kurz Zeit zu nehmen und zu überlegen. Und warum sollte ich Angst haben? Ja, dann versteht man mal etwas nicht oder spricht es falsch aus, aber man kann es immer irgendwie umschreiben.

Wie gesagt, die Angst spielt in unserem Kopf ab und hat mit der Realität keine Wirklichkeit. Man kann Respekt vor einer Situation haben, aber sollte sich niemals von der Angst verunsichern oder abhalten lassen. Denn ohne Angst stehen dir so viele Türen offen. Sei mutig und die Welt gehört dir. Und denk daran: Es gibt immer irgendwie und irgendwo einen Weg. Wir müssen lernen, mit unseren Ängsten umzugehen und sie als einen Teil von uns anzunehmen. Je stärker nämlich ein Mensch seine Ängste verachtet und innerlich verdammt, desto lauter werden sie. Wir nehmen mal das Beispiel mit dem Publikum, da ich das aus dem Buch von Stefanie Stahl „So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl“ sehr anschaulich fand. Hast du Angst, vor einem großen Publikum zu sprechen, dann ist es meist nicht direkt die Angst vor der Menge, sondern deine persönliche Angst, dich zu blamieren, rot anzulaufen, den Faden zu verlieren oder zu stottern. Das Problem liegt in dir und deinen Selbstzweifeln und nicht bei den Menschen. Frage dich selbst: Was könnte im schlimmsten Fall passieren?

Um deiner Angst ein bisschen entgegenzusteuern, könntest du Atemübungen im Vorfeld machen, um dich selbst zu beruhigen. Schreibe dir im Vorfeld einen Leitfaden. Was möchtest du eigentlich konkret sagen? Schreibe dir einen kleinen Spickzettel. Auch wenn du ihn vielleicht nicht brauchst, so gibt er dir Sicherheit, wenn du ihn mit auf die Bühne nimmst. Das Gefühl der Angst ist nämlich mit dem Gefühl der Hilflosigkeit verknüpft und der Angst, ausgeliefert zu sein.

Falls du wirklich den Leitfaden verlieren solltest, nimm es mit Humor und sei offen mit dem Publikum. Sag, dass deine Nervosität dich so einnimmt, dass du mal kurz spicken musst. Es wird dir niemand krummnehmen und es macht dich nur menschlich und sympathisch. Du kannst auch den Trick anwenden, dass du dich nicht in dir selbst siehst, sondern aus der Vogelperspektive. Denk dir, dass du irgendjemand bist und dieser Person gerade zuhörst.

Ich selbst hatte damals immer Angst vor Referaten in der Schule und mir wurde richtig schwindelig und alles hat sich gedreht. Ich hatte Angst, abgelenkt zu werden, weil es meine Mitschüler nicht immer gut meinten, und Angst davor, den Leitfaden zu verlieren. Ich übte immer mit meinem Papa in der Küche, um sicherer zu werden. Und ich sage euch, plötzlich fing er an, Grimassen zu machen und mich abzulenken. Das erste Mal konnte ich damit gar nicht umgehen und war so überfordert, dass ich sogar sauer und aggressiv wurde. Ich hatte einfach das Gefühl, schon bei meinem Papa zu versagen.

Zudem gab er mir den Tipp, immer am Ende des Raumes oder auf einen Punkt im Klassenzimmer zu fokussieren, damit ich ganz bei mir bleiben konnte. Tatsächlich half das. Mit der Zeit wurde ich sicherer und meine Mitschüler versuchten zwar, mich abzulenken, aber durch die Sicherheit und den Tipp mit dem Fokus auf einen Punkt meisterte ich die Situation mit Bravour. Ich war so stolz im Nachhinein auf mich.

Und wenn alles nichts hilft, stelle dir dein Gegenüber auf dem Klo oder nackt vor, und du wirst merken, es bewirkt wirklich etwas. Denn wir alle sind nur Menschen und jeder hat Ecken und Kanten, und deine Nervosität wird dir niemand verübeln. Wichtig ist, dass du nicht davonläufst, sondern dich deinen Ängsten stellst. Ein Angstfall dauert maximal 30 Minuten. Danach hat der Körper alle Stresshormone, wie Adrenalin und Cortisol, ausgeschüttet. Also halte durch und sei geduldig. Deine Angst wird sich legen.

<p><i>Ängste lassen sich durch Handeln überwinden und nicht durch Vermeidung.</i></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------

### **Aggression**

Aggression ist ebenfalls nicht per se schlecht. Aggression gibt uns die Möglichkeit, uns in bedrohlichen Situationen zu verteidigen und uns im Extremfall sogar das Leben zu retten. Aggression verleiht uns Stärke und wir können uns in Gefahrensituationen, z.B. bei einem Angriff, wehren. Dennoch sollten wir einen angemessenen Umgang mit unseren Ängsten

und Aggressionen erlernen. Es gibt unterschiedliche Arten von Aggression: einmal die passive und die aktive. Aggression kann sich verbal oder physisch ausdrücken. Aggression bezieht sich nicht immer auf andere Menschen. Aggression kann sich auch gegenüber dir selbst äußern, z.B. durch Ritzen oder auch Magersucht. Dies ist ein selbstschädigendes und aggressives Verhalten gegenüber sich selbst. Oder auch, wenn du einfach nur im Auto ausrastest. Nicht immer bekommen andere Menschen deine innere Aggression zu spüren. Dennoch sollte sie sowohl gegenüber anderen als auch dir selbst keinen Platz einnehmen. Es ist okay, mal wütend zu sein, aber bewusst anderen oder dir zu schaden, weil die Ursache viel tiefer liegt, ist keine Option und Lösung. Deswegen ist es umso wichtiger zu wissen, wo deine Aggression ihre Ursache hat.

*Treffe wütend keine Entscheidungen. Glaube mir, du wirst es bereuen.  
Verlasse die Situation, denke in Ruhe einmal drüber nach und erst  
dann mit einem kühlen und klaren Kopf, treffe eine Entscheidung.*

### **Übung 1:**

Mache dir bewusst, welches bestimmte Verhalten in dir Wut auslöst. Was genau macht dich am Verhalten des anderen wütend? Ist die Aggression bzw. Wut tatsächlich gerechtfertigt oder basiert sie eventuell auf deinen Unterlegenheitsgefühlen? Oder überträgst du bestimmtes Verhalten aus alten Erfahrungen auf das jetzige Verhalten deines Gegenübers? Welches Verhalten hast du bis jetzt immer an den Tag gelegt als Reaktion darauf? Wie könntest du anders reagieren, damit du angemessen reagierst und dich nicht in deiner Aggression verlierst?

Viele Menschen leiden unter Impulsivität und können ihre Aggressionen und ihre Emotionen nicht beherrschen. Die Reaktion folgt unmittelbar nach dem Reiz. Sie bewerten und interpretieren die Situation zu schnell. Die Person erkennt nicht den wahren Auslöser ihrer Wut. Hierbei ist es wichtig, dass du dir eine Strategie überlegst, z.B. dreimal tief durchatmen, damit du deine Emotionen unter Kontrolle hast und nicht gefangen bist, bevor dein Reiz bzw. dein automatisches Programm abläuft. Um deine Impulsivität zu zügeln, solltest du an deiner Kränkbarkeit arbeiten. Viele unsichere Menschen sind so leicht kränkbar und nehmen alles so schnell persönlich, dass sie jede Kritik als Angriff sehen und als Schutz impulsiv reagieren. Dieses Thema hatten wir ja bereits. Wurdest du in deiner Kindheit oft abgelehnt und zurückgewiesen, so wird dieses Gefühl recht schnell wieder in dir hochkommen.



## Übung 2:

Überlege dir, in welcher Situation du das letzte Mal impulsiv reagiert hast. Nun versuche, die Situation so neutral und objektiv wie möglich zu betrachten. Was hat dein Gegenüber tatsächlich gesagt oder getan? Wie hast du die Situation interpretiert und darauf reagiert? Hast du dich abgewertet, abgelehnt oder übergangen gefühlt? Überlege dir, warum du dich so gefühlt hast. Gab es bestimmte Ereignisse in deiner Vergangenheit bzw. Kindheit? Nachdem du die Ursache womöglich gefunden hast, tröste das Kind in dir oder deine Person in der Vergangenheit und sage ihm, aber auch, dass du bei der nächsten Situation als Erwachsener reagieren wirst. Überlege dir nun erwachsene Strategien, wie du das Problem besser lösen kannst.

*Wenn du in einem Moment des Zorns geduldig bist, ersparst du dir  
hundert Tage des Kummers. ~ chinesisches Sprichwort*

Du musst bewusst und reflektiert einen Umgang mit deiner Aggression finden.

Je bewusster dir deine innere Kränkung, deine Wünsche, deine Motive, deine Emotionen und deine Gedanken sind, desto besser kannst du sie verwalten.

## **Trauer und Depression**

Ich habe lange überlegt, ob ich dieses Thema mit aufgreifen soll, weil es so komplex ist und Depressionen ein so schwerwiegendes Thema sind. Dennoch möchte ich darauf eingehen, weil ich hoffe, dass es dem ein oder anderen helfen wird. Wir unterscheiden Trauer, ängstlich-niedergeschlagene Stimmungen, depressives Erleben und schwere Depressionen. Trauer wird durch einen Verlust ausgelöst, und die Person weiß, um was sie konkret trauert.

Bei einer Depression stellt sich die Person meistens „tot“. Das ist der sogenannte Totstellreflex. Dies macht die Person, um so wenig bis gar keinen Schmerz zu fühlen. Sie ist dabei nicht mehr handlungsfähig und auch körperlich antriebslos und bekommt sich fast nicht aus dem Bett. Jede Aktion ist anstrengend für sie. Sie erlebt einen qualvollen Zustand der seelischen, aber auch zum Teil körperlichen Lähmung. Bei depressiven Verstimmungen ist die Person meist noch handlungsfähig. In den letzten Jahren ist vor allem das „Burnout-Syndrom“ oder auch „Erschöpfungssyndrom“ ein großes Thema. Personen fühlen sich leer,

ausgelaugt und gelähmt. Sie haben lange immer versucht, perfekt zu sein, haben zu viel gegeben und mehr als das, was sie leisten können, gegeben. Was alle Formen gemeinsam haben, ist, dass sie ein Gefühl der Hilflosigkeit besitzen. Sie fühlen sich hilflos und wehrlos. Sie selber sind davon überzeugt, dass sie nichts wert sind und wehrlos sind. Aber das ist eine subjektive Einschätzung! Sie müssen verstehen, dass das eine Fehlprogrammierung in ihnen ist. Sie müssen begreifen, dass sie kein Opfer ihres Lebens sind, sondern ihr Schicksal selber in die Hand nehmen können und etwas verändern können. Und auch wenn es schwierig ist, dir alles unendlich anstrengend und freudlos vorkommt, dir keine Aktivität Spaß macht und du dich kraftlos und gelähmt fühlst, hast du die Möglichkeit, da rauszukommen! Mache dir bewusst, dass es nichts bringt, wenn du nicht mehr kannst und du nicht mehr funktionierst bzw. es dich als Person nicht mehr gibt. Wichtig ist, für sich selbst einzustehen, sich auch mal eine Pause und Auszeiten zu nehmen, um seine Batterien aufzuladen. Du musst nicht immer alles richtigmachen und funktionieren. Du darfst auch einfach mal Mensch sein und leben. Und auch „Nein“ sagen und für dich einstehen, wenn dir mal alles zu viel wird, ist völlig in Ordnung. Andere können es ja auch, warum dann nicht bei dir selber? Lasse Gefühle zu und rede offen über deine innere Lage und kommuniziere deine Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle klar und deutlich. So bist du greifbarer für andere, und sie können dir mehr Verständnis entgegenbringen.

Falls du das Gefühl hast, Depressionen zu haben, dann suche dringend das Gespräch mit anderen oder suche dir professionelle Hilfe. Das hat nichts mit Versagen zu tun, sondern erweist Mut und Stärke, dass du dir eingestehst, dass du alleine das nicht schaffst und Hilfe brauchst. Und bitte verurteile auch niemals andere, die antriebslos sind und deren einzelne Aktivitäten anstrengend sind. Du weißt nie, was in der Person vorgeht.

Ich möchte noch kurz erwähnen, wie eine Depression entsteht.

Depressionen basieren auf depressiven Persönlichkeitsstrukturen. Diese kennzeichnen sich durch ein geringes Selbstwertgefühl, einen blockierten Zugang zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen, einen Mangel an Durchsetzungsvermögen, das Setzen von wenig eigenen Zielen, das Nicht-Nutzen ihrer Verhandlungsspielräume und das Nicht-Nutzen ihrer Aggressionen in positiver Weise.

### Scham und Schande

Scham hat den Vorteil, dass sie uns an die Gemeinschaft anpassen lässt und unser Benehmen reguliert. Doch meistens schämen wir uns für Dinge, für die wir uns eigentlich nicht schämen sollten. Scham richtet sich nicht gegen uns selber. Scham richtet sich gegen andere Personen, weil wir Angst haben, gesehen zu werden. Wir haben Angst, dass Makel – sowohl äußerlich als auch innerlich, nämlich unsere Fehler oder ein von uns gedeutetes Versagen – gesehen werden. Wir haben immer Angst, „ein Fehler“ zu sein, nicht zu genügen oder uns falsch zu verhalten. Wir versuchen, unsere Fehler komplett zu verstecken und legen immer eine Tarnung an den Tag. Bei manchen endet dies im Perfektionsstreben, und andere wollen sich immer wieder verstecken. Dadurch fühlen wir uns so ausgelaugt, dass wir häufig müde und gestresst sind. Wir machen uns viel zu viele Gedanken, was uns Peinliches passieren könnte und wie wir auf andere wirken.

Verstärkte Schamgefühle sind vor allem bei denen, die es ihren Eltern nie recht machen konnten und immer wieder das Gefühl vermittelt bekommen haben, sich für ihr Verhalten schämen zu müssen oder dass es nicht ausreicht. Aber auch die Personen, die äußerlich nie genug sein konnten, die in ihrer Schulzeit oder auch in Freundes- und Familienkreisen immer wieder gehört haben, dass sie zu dick seien oder z.B. als „Brillenschlange“ betitelt wurden. Ich selber kann davon ein Lied singen, denn in der Schulzeit wurde ich immer wieder fertiggemacht, wie ich aussehe, und meine eine Oma hat mir immer wieder gesagt, dass ich zu dick sei und die Schokolade lieber nicht mehr essen sollte. Bei ihr hatte ich Süßigkeitenverbot und durfte nur ein Ministück am Tag essen, wohingegen ich bei meiner anderen Oma komplett alles an Süßigkeiten essen durfte. Dass dies nicht zu einer förderlichen, positiven Entwicklung und Erziehung beigetragen hat, sind wir uns ja alle wahrscheinlich einig. Personen, die unter extremen Schamgefühlen leiden, haben ebenso einen Programmierfehler und eine verzerrte Selbstwahrnehmung. Kämpfe nicht gegen deine Schwächen an, sondern gegen deine verzerrte Selbstwahrnehmung. Denn das ist der Schlüssel zum Erfolg.

*Ich bin, was ich bin, und das ist alles, was ich bin! Und das ist gut so!*

### **Spaß und Freude**

Viele Menschen können es nicht zulassen, dass sie glücklich sind und einfach mal frei das Leben genießen dürfen. Mache dir bewusst, dass jeder das Recht hat, sich glücklich und frei zu fühlen und genau daran zu leben. Falls du das Leben nur negativ siehst und es dir schwerfällt, positiv auf dein Leben zurückzublicken oder auch gerade das Positive zu sehen, dann ist folgende Übung genau richtig für dich.

#### **Übung: Freude-Biografie**

Betrachte dein Leben rückblickend. Was ist gut verlaufen? Welche Schwierigkeiten hast du gut gemeistert? Wo hattest du Glück? Auf welche Leistungen kannst du stolz sein? Was haben deine Eltern gut gemacht? Denn es war sicherlich nicht alles nur negativ, sondern gab auch positive Momente.

Diese Übung soll dir helfen, zufrieden, auch wenn nicht immer alles glatt gelaufen ist, zurückzublicken und die notwendige Stärke daraus zu ziehen, optimistisch auf dein Leben zu blicken und positiv und glücklich dein Leben zu gestalten und dich frei in deinem Handeln zu fühlen. Du darfst das Leben genießen. Lass dich nicht unterkriegen und auch wenn du mal Kritik bekommst, sehe sie als konstruktiv an und nutze sie für dein nächstes Handeln. Du darfst es dir auch erlauben, Fehler zu machen. Behalte zudem immer deine Bedürfnisse und Wünsche im Auge. Du bist nicht auf der Welt, um die Erwartungen deiner Mitmenschen zu erfüllen.

#### **Übung: Batterie auftanken**

Lasse Freude zu und genieße deine Freizeit. Für Freizeit braucht es freie Zeit. Es bringt nichts, wenn du den ganzen Tag immer arbeitest und selber nicht lebst. Das heißt nicht, dass es auch mal solche Tage gibt, aber du solltest nicht immer solche Tage haben. Strukturiere deinen Tag und setze dir realistische Ziele. Irgendwann ist einfach Feierabend. Du darfst dir Belohnungen gönnen und tanke regelmäßig deine Batterien auf. Überlege dir nun, was für dich Glücks- und Strahlemomente auslöst und wodurch du deine Batterien auftankst. Ist es ein Spaziergang durch den Wald, eine kleine Sporteinheit, ein schönes Buch lesen, einen Kaffee in der Stadt trinken, ein Sonnenuntergang beobachten oder vor dem Spiegel tanzen? Du darfst dich komplett frei fühlen. Und vergiss nicht zu lachen, denn Lachen schüttet Glückshormone aus, wodurch du dich besser fühlst und selbst in kleinen Dingen mehr die Schönheit des Lebens entdecken kannst.

### **Stolz**

Du darfst stolz auf dich sein. Viele Menschen können keinen Stolz empfinden, weil sie nicht wissen, ob ihre Leistung dafür ausreicht. Aber Stopp! Selbst wenn du etwas versuchst und dich überwunden hast und es hat nicht geklappt, darfst du stolz auf dich sein, denn auch der Versuch zählt, dass du dich getraut hast. Gebe nicht auf, irgendwann wird es klappen.

Übernehme Verantwortung für dich und deine Gefühle. Denn um im Leben weiterzukommen und sich persönlich weiterzuentwickeln – und zwar positiv und nicht in der Opferrolle – musst du Verantwortung für dein Leben übernehmen.

Jeder Ratgeber, jede Therapie oder jedes Seminar wird dir nicht weiterhelfen, wenn du nicht von innen heraus den Antrieb, also die intrinsische Motivation, hast, etwas in deinem Leben verändern zu wollen und wenn du dir nicht bewusst bist, dass du dafür verantwortlich bist und niemand anderes. Kein Partner, keine Eltern, keine Freunde... niemand, außer du ganz alleine.

### **Übung:**

Horche ganz tief in dich hinein und vor allem ganz ehrlich. Wer hoffst du, wird dir ein besseres Leben schenken? Wahrscheinlich wirst du gedanklich jemand anderen haben außer dich selbst, und das ist im ersten Moment ok, denn du warst wenigstens ehrlich zu dir selbst. Mache dir nun aber bewusst, warum du die Verantwortung nicht dir selbst geben möchtest, sondern sie anderen zuschiebst. Hast du Angst, es nicht alleine zu schaffen und zu versagen? Hast du Angst vor deinem neuen Leben und möchtest lieber alles beim Alten lassen aus Sicherheit? Möchtest du der Welt beweisen, dass dir Unrecht getan wurde und dass das, was dir angetan wurde, nicht wieder gut gemacht werden kann und es dir eine gewisse Genugtuung gibt? Du anderen die Schuld geben kannst und somit die Schuld von dir abweisen kannst. Du dich an anderen Personen rächen willst, weil sie zusehen müssen, wie du leidest und du einfach eine enorme Wut in dir trägst? Dir es schwerfällt, Verantwortung zu übernehmen und du Angst davor hast? Du dich gerade energielos fühlst und hoffst, dass du mehr Energie hast? Es gibt unzählige und vor allem noch viel mehr Gründe, warum du dir nicht bewusstmachst und den Heilprozess durch andere erwartest, warum du für deine Heilung ganz alleine verantwortlich bist. Mache dir bewusst, dass nur du ganz alleine für dein Leben und dessen Veränderung verantwortlich bist und dir niemand von außen das abnehmen kann. Man kann dich zwar unterstützen, aber den Weg und die Heilung musst du ganz alleine bestreiten. Übernehme Verantwortung.

### **Die Sache mit der Wirklichkeit**

Viele Probleme entstehen, weil wir die Wirklichkeit falsch deuten.

Wahrnehmungen sind subjektiv. Wie wir die Welt und uns selbst wahrnehmen, basiert auf den Grundlagen unseres Bewusstseins.

Wahrnehmungen werden durch unser Unterbewusstsein gesteuert. Wir betrachten die Welt durch unsere eigenen Augen und mit unseren eigenen Erfahrungen aus der Vergangenheit.

Die Wahrnehmung der Welt ist also ein Ergebnis unseres Innenlebens.

Was wir in uns herumtragen, projizieren wir auf die Außenwelt.

Auch die Kultur und Genetik fließen in die Bewertung mit ein. Wir sind bestrebt, Gefühle wie Einsamkeit, Schmerz und Angst zu vermeiden, und teilweise kann es passieren, dass wir unser Leben als Lüge aufbauen. Wir geben vor, jemand anderes zu sein, wo wir eigentlich gar nicht sind. Denn wir streben einem Idealbild in uns selbst nach. Somit laufen wir Gefahr, den Kontakt zu uns selbst zu verlieren. Um das Leben aber richtig leben und genießen zu können, müssen wir uns unseren Gefühlen bewusst sein und sie nicht verdrängen. Du kannst zwar so weitermachen wie bisher und deine Gefühle ganz weit wegschließen, aber du wirst nie richtig den Zugang zu dir selbst finden und immer wieder eine Leere, ein Unwohlsein und ein Chaos in dir verspüren. Viele, die sich vor schmerzhaften Gefühlen drücken möchten, weisen eine Arbeitssucht, Perfektionsstreben, Machtstreben oder Erfolgssucht auf. Sie versuchen, sich selbst zu schützen, weil sie so negative Erfahrungen gemacht haben, dass sie sich selbst vorgenommen haben, diesen Schmerz nie wieder fühlen zu wollen. Gefühle zeigen macht angreifbar, und man öffnet sich ein Stück weit, wodurch man sich auch verletzbar macht. Wenn du aber deine eigene Verletzbarkeit leugnest, wird es dir auch schwerfallen, natürliche Grenzen anderer wahrzunehmen, auch wenn sie leiden. Um also Erlösung zu erreichen, lasse deine Gefühle zu.

### **Übung:**

Verdränge deine belastenden Gefühle nicht, sondern heiße sie willkommen. Schließe deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Inneres. Sieh dich nun als Gastgeber, deine Gäste sind deine Gefühle. Du darfst sie hineinlassen. Gab es eine bestimmte Situation in deinem Leben (aktuell oder vergangen), die dir Kummer und Sorgen bereitet? Hast du Verlustängste, weil du das Gefühl in der Kindheit vom Alleinsein immer wieder gespürt hast? Lasse alles zu. Das Gefühl darf einfach da sein. Nun betrachte das Gefühl wie ein Forscher. Gebe deinem Gefühl nun einen guten Platz. Es darf da sein. Du musst nicht dagegen ankämpfen, du darfst es einfach in den Schrank zu den anderen guten Gefühlen stellen, die du zulassen kannst. Glaub mir, es wirkt total befreiend, wenn du erlaubst, dass auch diese Gefühle und Ängste da sein dürfen und du nicht

dagegen ankämpfen musst. Du darfst sie annehmen, aber du musst kein Opfer dessen sein. Nur so hast du die Möglichkeit, den Widerstand und den Kampf gegen dich selbst zu beenden.

Wenn du dich auf die Übung nicht einlassen kannst und der Widerstand zu groß ist, dann hast du wahrscheinlich zu schwerwiegende Erfahrungen gemacht bzw. ein Trauma erfahren. Du wurdest so verletzt, dass du Gefühle komplett abgestellt hast, um nicht wieder verletzt zu werden. Dieser Widerstand war für dich überlebenswichtig. Mache dir aber nun bewusst, wo genau du diesen Widerstand spürst. Schnürt sich dein Hals zu? Hast du einen Druck im Bauch? Wenn du dir dem Widerstand bewusst bist, kann es sein, dass er sich ein bisschen lockert, aber das muss nicht sein. Wenn dir diese Übung zu schwerfällt oder du merkst, dass du zu instabil für diese Übung bist, dann suche dir bitte professionelle Hilfe oder vertraue dich jemandem an. Du musst es nicht alleine schaffen und bewältigen.

### **Übung:**

Nun schüttle alle Gefühle ab und wechsle in einen glasklaren Verstand. Schalte in dein Erwachsenen-Ich. Wir hatten ja das Thema mit den Glaubenssätzen. Mache dir nun nochmal bewusst, welche Glaubenssätze aus deiner Kindheit resultierten und ob diese Glaubenssätze wirklich gerechtfertigt sind oder nur durch deine Kindheit bzw. deinen Eltern und deinem Umfeld entstanden sind. Wärest du anders, wenn deine Eltern anders gehandelt hätten oder du gar andere Eltern gehabt hättest? Waren deine Eltern vielleicht selber überfordert? Das nächste Mal, wenn du dich schlecht, untauglich oder als nichts wert empfindest, dann wechsle sofort von diesen negativen Gedanken in positive. In dein neues und starkes ICH. Mache dir bewusst, dass du alles angenommen und akzeptiert hast, aber jetzt nicht mehr von irgendetwas abhängig bist. Du darfst dich frei fühlen. Lege bewusst den Fokus auf dich und dein Inneres und gehe achtsam um. Nimm aufkommende Gefühle bewusst wahr, denn wenn du sie frühzeitig erkennst, kannst du sie am besten regulieren, bevor sie dich überwältigen. Wichtig ist, dass du dich selbst annimmst und deine Gefühle zulassen kannst. Auch wenn du im Alltag wütend und sauer bist. Akzeptiere es und erkenne es, dass auch das ein normales Gefühl ist, welches man verspüren darf. Stelle es zu den anderen Gefühlen. Wichtig ist nur, dass du deine Ausbrüche und Aggressionen im Griff hast und angemessen mit deinen Mitmenschen umgehst. Lasse stolz zu, falls du es geschafft hast, angemessen zu reagieren oder Dinge umzusetzen, von denen du dachtest, dass du sie nicht schaffst, und auch wenn du eine Kommunikation angemessen geführt hast.

Und ganz wichtig: Achte auf deinen Körper und gönne dir Pausen und Auszeiten, um deine Batterien aufzuladen. Und apropos Körper, genau

darum geht es im nächsten Kapitel. Die Annahme und Akzeptanz des eigenen Körpers.

## 4. Bodyakzeptanz

*Du bist dir selbst am nächsten. Doch wenn du in den Spiegel schaust und deine Welt ist voller Regen, geht dein Spiel niemals auf, weil man Liebe zum Gewinnen braucht. ~ Affirmationskarten für Kinder*

### 4.1. Essstörungen

Ich habe lange überlegt, ob ich das Thema der Essstörung in diesem Buch aufgreife, weil es sich um ein positives Buch handeln soll, in dem man lernt, Verhaltensweisen zu entwickeln, um sich selbst zu akzeptieren. Aber da dies nun mal ein großer Teil von mir war und es genauso wert ist, einen Blick darauf zu werfen, wie auf Glaubenssätze und Strategien, habe ich mich dafür entschieden. Falls sich jemand getriggert fühlt oder beim Lesen das Gefühl hat, angesprochen zu sein oder Unbehagen spürt, dann vertraue dich bitte jemandem an oder suche dir professionelle Hilfe. Mit diesem Thema ist nicht zu spaßen, und glaub mir, es sind mehr Menschen in einer Essstörung gefangen, als dass sie es zugeben wollen. Denn das Problem bei einer Essstörung ist nicht die Ernährung per se, sondern die negativen Gedanken über einen selbst und die Selbstzweifel, die dies auslösen. Menschen mit Magersucht und Bulimie wollen ihren Körper perfektionieren und haben Angst davor, „zu dick“ zu sein. Sie sehen sich meist anders im Spiegel und haben eine große Selbstwahrnehmungsverzerrung. Meistens machen sie sich selbst enormen Druck und leiden unter Perfektionismus. Oft entsteht eine Essstörung in der Pubertät (natürlich auch zu einem späteren Zeitpunkt im Leben), denn Mädchen haben noch nicht die Erfahrung, sind weniger selbstreflektiert und vergleichen sich mit anderen. Sie wollen so aussehen wie jemand anderes, weil diese Person vielleicht beliebter ist oder Komplimente für ihren Körper bekommt. Daher ist es wichtig, vor allem in dieser Zeit eine Konstante im Elternhaus zu sein und eine gewisse Stabilität hineinzubringen. Das Eingestehen, dass sie eine Störung haben, fällt ihnen so schwer, weil sie das Gefühl haben, versagt zu haben. Das Gefühl, etwas nicht im Griff zu haben und die Kontrolle verloren zu haben, macht ihnen enorme Angst. Und deswegen ist es mir so wichtig, dass wir erst an unserem Selbstwert und unserem Inneren arbeiten, damit wir einen Zugang zu uns selbst finden und eine Möglichkeit haben, die



Essstörung zu heilen. Ich kann aber gleich sagen, eine richtige Heilung wird nie vollständig sein; wir können lediglich einen Umgang damit finden und unseren Körper akzeptieren und lieben lernen. Dennoch wird es ganz tief immer ein Teil von uns bleiben und auch die Gedanken werden immer mal wieder hochkommen. Wir werden immer einen anderen Bezug zum Essen haben als Menschen ohne Essstörung.

### **Arten der Essstörung**

#### **Binge Eating (Esssucht)**

Hierbei wird nicht einfach gegessen, wenn man Hunger hat. Nahrung wird meist zugeführt, um unerwünschte Gefühle wie Ängste, Überforderungen, Trauer, Wut, Ärger, Zurückweisung, Einsamkeit oder innere Leere zu kompensieren. Die Person bricht das Essen jedoch nicht aus, sondern behält es in sich, wodurch meist ein höheres Gewicht die Folge ist.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal betonen: Nicht jedem Menschen sieht man sofort eine Essstörung an. Auch wenn jemand einen normalen Körperbau hat, kann er unter einer Essstörung leiden.

#### **Latente Esssucht**

Bei dieser Essstörung leidet die betroffene Person unter einem andauernden, streng kontrollierten Essverhalten. Meistens wird lebenslang oder zumindest über mehrere Jahre eine Diät gemacht. Sie sind davon überzeugt, dass sie ihr Gewicht nur unter Diät bzw. strenger Kontrolle halten können. Das „Mal zu viel Essen“ halten sie kaum aus und bestrafen sich wieder mit einer Diät. Auch diese Betroffenen haben eine verzerrte Selbstwahrnehmung, Minderwertigkeitsgefühle und keinen Zugang zu ihrem eigenen Körper. Das Hineinfallen in Bulimie oder Magersucht kann sehr schnell passieren. Das Schlimme dabei ist, dass dieses Verhalten in der Gesellschaft bei Frauen zu einem gewissen Grad als normal angesehen wird, wodurch die Personen die Bestätigung bekommen, dass es nicht schlimm sei. Ebenso versuchen sie, dem Idealbild der Gesellschaft immer hinterherzujagen, wodurch sie immer wieder im Kampf mit sich selbst stehen und nie die Chance haben, richtig glücklich zu werden.

#### **Magersucht (Anorexia nervosa)**

Magersucht zeichnet sich durch extreme Gewichtsabnahme aus, welche durch eine streng kontrollierte und eingeschränkte Ernährung erreicht wird.

Das Problem ist, dass die Betroffenen trotz starken Untergewichts immer

noch denken, sie seien zu dick, selbst dann, wenn sie nur noch Haut und Knochen sind. Sobald sie in den Spiegel schauen, sehen sie eine ganz andere Person als sich selbst. Sie empfinden sich selbst und ihren Körper als Feind.

Auch ich hatte damit zu kämpfen. Ich selbst hatte nur noch 37 kg und an mir war fast nichts dran, aber ich fühlte mich zu dick. Jetzt, nachdem ich mich lange mit mir und meinem Körper sowie meinem Selbstwert auseinandergesetzt habe, kann ich sagen, dass ich ein Normalgewicht habe und mich attraktiver und nicht einmal annähernd so dick wie zu dieser Zeit fühle.

### **Ess- und Brechsucht (Bulimia nervosa, auch genannt Bulimie)**

Und auch hierunter habe ich gelitten. Denn irgendwann hatte ich das Gefühl, dass ich mehr Kontrolle über meinen Körper brauche. Ich hatte so oft Hunger und Heißhunger und konnte irgendwann nicht mehr standhalten und musste dem Gefühl nachgeben. Auch hierunter hatte ich gelitten, denn ich war nicht stark und selbstdiszipliniert genug. Doch ich wollte perfekt sein. Nachdem ich meinem Gefühl nachgegeben hatte, hatte ich jedoch so ein schlechtes Gewissen, dass ich das Bedürfnis hatte, alles wieder auszukotzen.

Und wisst ihr, was das Schlimme ist? Ich wusste selbst, dass es nicht gut ist, aber die Reiz-Reaktion erfolgt so schnell und in Millisekunden. Es ist, als ob mein Gehirn ausgesetzt hat und ich fremdgesteuert war.

Die Sache wurde aber nicht besser, denn danach verlangte der Körper wieder nach Essen und ich verspürte erneut Heißhunger. So kam ich immer mehr in den Teufelskreis und kotzte teilweise zehn-, bis zwölfmal am Tag.

Ich möchte noch einmal betonen, dass das alles andere als gesund ist. Solltest du darunter leiden, dann vertraue dich bitte jemandem an oder suche dir von außen professionelle Hilfe, wenn die Scham, dich deiner Familie, Freunden oder Kollegen anzuvertrauen, zu hoch ist.

Da ich selbst Magersucht und Bulimie hatte, möchte ich mich auf diese zwei Essstörungen fokussieren. Sollten dich die anderen auch interessieren, kannst du ganz leicht im Internet nachschauen. Dennoch möchte ich Magersucht und Bulimie aufgreifen, weil es einfach ein Teil von mir war. Hätte ich dies nicht durchgemacht, würde dieses Buch niemals zustande kommen.

### Frühsymptome und Warnzeichen

Ich selbst kenne alle Tricks und Tipps, wie man es schafft, bis zu einem gewissen Grad die Essstörung zu verheimlichen. Da ich aber Menschen helfen möchte und über diese Krankheit aufklären will, weil sie in meinen Augen als nicht so eine starke Krankheit angesehen wird, möchte ich ein paar Warnzeichen an die Hand geben, die auf eine Essstörung hindeuten können.

*Diese können sein:*

- Gewichtsverlust trotz Normalgewicht über mehrere Wochen
- Zu schneller Gewichtsverlust
- Die Person verschwindet direkt nach dem Essen und teilweise auch länger
- Hat nach dem Toilettengang tränenreiche Augen
- Findet Ausreden, um nicht am Essen teilnehmen zu müssen
- Zieht sich von Freunden und der Familie zurück
- Vernachlässigt soziale Aktivitäten und lernt dafür umso eifriger
- Wirkt labiler, reizbarer und empfindlicher
- Hat Wutausbrüche im Zusammenhang mit dem Druck, essen zu müssen
- Wirkt bleich
- Hat starke Ringe unter den Augen
- Friert ständig
- Hat extrem kühle Hände und Füße
- Brüchige Fingernägel
- Haarausfall und verstärkt Haare im Abfluss in der Dusche
- Bewegt sich zwanghaft und vermehrt Ausdauersport

An dieser Stelle möchte ich aber betonen, dass, wenn ein Mensch aus der Essstörung herauskommt und eine Lösung für sich gefunden hat, damit umzugehen, und jeden Tag eine kleine Sporteinheit (nicht nur exzessiven Ausdauersport!), dann verurteilt ihn dafür nicht und redet ihm ständig ein, dass der Sport zu viel ist. Meist wissen es die Betroffenen selbst, dennoch ist der Weg aus einer Essstörung lang und intensiv, und auch das ist meist ein Teil davon. Die Betroffenen müssen erst lernen, dass es auch okay ist, weniger zu machen und sich dennoch Essen zu erlauben. Dennoch sollte das von Zeit zu Zeit weniger werden, auch wenn es etwas länger dauert. Ich selbst war damals täglich joggen, im Fitnessstudio und danach noch ein-, bis zweimal spazieren. Ich wusste, dass es falsch ist, aber zu dem Zeitpunkt konnte ich einfach nicht anders. Mit der Zeit wurde ich ruhiger und habe mich Stück für Stück runtergearbeitet. Heute kann ich sagen, dass ich zwar meine kleine Sporteinheit brauche und dabei bin, mir auch

mal einen Tag Pause zu gönnen, aber der exzessive Zwang, so viel machen zu müssen, ist immer mehr verschwunden.

### **Auswirkungen der Magersucht bzw. Bulimie**

- Verlangsamter Herzschlag sowie Herzrhythmusstörungen
- Niedriger Blutdruck (Hypotonie)
- Verstopfung (Obstipation) und Verdauungsstörungen
- Frieren und Unterkühlung (Hypothermie)
- Trockene Haut
- Haarausfall
- Flaumartige Behaarung statt normaler Körperbehaarung
- Aussetzen der Menstruation (Amenorrhö), Unfruchtbarkeit
- Probleme mit der Potenz
- Sexuelle Lustlosigkeit (Libidoverlust)
- Störung des Elektrolyt- und Vitaminhaushalts
- Abnahme der Knochenmasse (Osteoporose)
- Nieren-, und Leberfunktionsstörungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Entwicklungsverzögerung bei Kindern und Jugendlichen
- Hirnschwund und Verkleinerung des Hirnvolumens
- Karies und schlechte Zähne
- Schilddrüsenunterfunktion
- Psyche: Depressionen, Labilität, Reizbarkeit
- Entzündung der Speiseröhre
- Magenverkleinerung oder -vergrößerung
- Energie- und Kraftlosigkeit

Warum ich jetzt das alles so aufgliedere und auch nicht einfach auf das Internet verweise? Ich möchte für dieses Thema sensibilisieren und darauf hinweisen, dass es enorme psychische, aber auch körperliche Auswirkungen hat. Mit dem Thema ist nicht zu spaßen. Und bitte gestehe dir ein, wenn du einige dieser Symptome hast. Ich weiß, wie es ist. Ich habe einige Ratgeber gelesen und dachte, ja, das trifft auf mich zu, aber ich war wie gelähmt und in mir gefangen und konnte nichts ändern bzw. wollte nichts ändern, aus Angst! Aber bitte sei stark und mutig und beweise dir selbst deine Stärke, indem du dir Hilfe von außen suchst. Es ist keine Schwäche, sondern beweist Mut und Stärke. Du hast nicht versagt und du musst dich nicht schämen. In der heutigen Gesellschaft betrifft es nicht wenige. Du bist nicht alleine und du darfst dich jemandem anvertrauen.

Solltest du bemerken, dass jemand darunter leidet oder dein eigenes Kind, dann ist es ganz wichtig, keinen Druck aufzubauen, denn dann blockiert

die Person. Empathie und Feinfühligkeit sind hier gefragt. Jede Therapie wird nichts bringen, wenn die Person es nicht von sich aus, aus eigenen intrinsischen Antrieben, schaffen möchte. Denn das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass die Störung sich dadurch verschlimmert oder du den Zugang zu deinem Kind verlierst.

Eine Essstörung resultiert meist aus einem schlechten Selbstwertgefühl und dem Verlust zum eigenen Körper. Daher solltest du das Problem an der Wurzel bekämpfen, um eine Möglichkeit auf Heilung zu haben.

*Das eigene Verhalten ist nur ein Symptom und das Ergebnis unserer Gedanken. Wenn wir unser Verhalten ändern wollen, müssen wir an der Ursache arbeiten.*

Sucht kommt von suchen. Ein Süchtiger sucht nach etwas. Was suchst du? Solange uns nicht bewusst ist, was wir suchen, welches Bedürfnis dahinterliegt und befriedigt werden möchte, können wir nur schwer davon loskommen. Deswegen ist es so wichtig, bei einer Krankheit bzw. Sucht das Ursprungsproblem zu identifizieren, um von dem Problem wegzukommen.

Was ist dein „Trigger“?

## **4.2. Der Weg aus meiner Magersucht und Bulimie**

Meine komplette Fitness- und Körperreise konntet ihr ja am Anfang schon lesen, jetzt geht es vielmehr um das Mindset.

Vielleicht hast du die Überschrift gelesen und gehofft, jetzt kommt der Geheimtipp dafür, aber da muss ich dich leider enttäuschen. Ich kann nicht sagen, dass es einen Schlüsselmoment gab. Es ist ein Prozess und mit jeder einzelnen Erfahrung und Situation kommt man dem Ziel näher. Es gibt keinen Geheimtipp und keine allgemeine Lösung für das Problem und schon gar nicht von einer anderen Person. Die Lösung liegt in dir selber. Die intrinsische Motivation spielt dabei eine besondere Rolle. Diese Motivation entscheidet über Erfolg oder Misserfolg. Du musst es selber wollen und nicht andere, und deswegen scheitern auch so viele Therapien oder „Aufenthalte in Kliniken“. Klar, lernt man gewisse Dinge, aber häufig sind es feste Vorgaben und Regeln von außen, und genau da liegt das Problem. Menschen mit Magersucht und Bulimie haben ein psychisches Problem und möchten dadurch ihren Körper spüren, weil sie das Gefühl haben, die Kontrolle verloren zu haben oder fremdbestimmt zu sein. Durch die Magersucht oder das Erbrechen bekommen sie das Gefühl

von Macht, das Gefühl ihren Körper zu bestimmen und die Kontrolle über sich, den eigenen Körper und ihr Leben zu spüren.

Ich selber habe eingesehen, dass ich ein Problem habe und habe mich damals Schulkameraden anvertraut. Bis es zum Direktor ging und ich zunehmen musste, weil ich sonst von der Schule geflogen wäre. Aber genau da liegt das Problem. Für mich war es ein Zwang und das Gefühl „Ich muss“. Ich wollte zu diesem Zeitpunkt aber noch nicht. Ich wollte doch das erste Mal in meinem vermeintlichen Leben Anerkennung bekommen, weil ich endlich dünn war. Das war aber falsch. Ich bekam keine Anerkennung, vielleicht am Anfang, aber zu dem Zeitpunkt eher Mitleid, weil ich abgemagert aussah. Aber ich selbst sah mich im Spiegel nicht so. Ich sah immer noch „eklige“ Stellen und habe mich mit 37 kg zu dick gefühlt. Du hörst richtig. Ziemlich bekloppt, oder? Doch ich hatte einen Traum. Ich wollte so einen guten Popo haben wie andere Mädchen (ich weiß, Vergleichen ist nicht gut, aber zu dem Zeitpunkt war es das Beste, was mir passieren konnte) und wollte einfach wieder Sport machen dürfen. Ich wollte keine Therapie, denn ich war so stark, ich schaffte das doch selber. Ich fing an mit Kraftsport und schon bald sah ich Erfolge und Komplimente kamen von außen, aber dennoch war ich immer noch gefangen. Ja, nicht zu viel zunehmen. Ich brauchte schließlich noch die Kontrolle über meinen Körper. Sportsucht kam schon bald. Zweimal täglich beim Sport und über 20.000 Schritte mussten es sein, sonst konnte ich nicht schlafen. Andere Menschen stieß ich ab, weil mein Sport und meine Ernährung das Wichtigste waren. Alle mussten sich nach mir richten. Wöchentliche Arztbesuche waren normal, weil mein Körper verrücktspielte.

Und dann der Schock: Ich hatte von der Pille auf die Kupferkette gewechselt und habe gemerkt, dass ich keine Periode mehr hatte. Aber mein großer Traum war doch, Kinder zu bekommen. Die intrinsische Motivation in mir wurde getriggert, und ich wollte von mir aus diese erreichen. Corona kam und der Kraftsport fiel weg, nur noch Joggen. Ich nahm bewusst zu, weil ich einfach gegessen habe, und am Anfang verlangte der Körper mehr, weil er Angst hatte, wieder so wenig zu wiegen.

Ich kam auch in einen Zwiespalt. Ich ging jeden Tag joggen, weil ich die Kilos sah und Angst vor der Zunahme hatte. Mir machte die Zahl auf der Waage und mein Spiegelbild unheimliche Angst. Aber auf der anderen Seite war mein Wunsch zuzunehmen, um meine Periode zu bekommen.

Er will sich Reserven ansammeln. Aber der Blick in den Spiegel und die Zahl auf der Waage waren mein Endgegner. Keiner bemerkte es, aber ich

kotzte mir wieder die Seele aus dem Leib, obwohl ich nun mehr als im Normalgewicht war und keiner hätte es mehr gedacht. Ich konnte es gut verstecken, denn ich kannte alle Tricks. Und glaub mir, das war eine schreckliche Zeit. Alle dachten, man ist drüber hinweg, aber ich war es nicht. Ich kotzte wieder, heulte und versank im Selbstmitleid. Ich schaute mich im Spiegel an und dachte: Wer bist du eigentlich wirklich? Willst du wirklich diese traurige und schwache Lisa sein, die vor Selbstmitleid erstickt? Wie oft habe ich mir im Spiegel tief in die Augen geschaut und mich gefragt, wer ich wirklich bin und wer ich sein will. Nebenbei las ich unzählige Bücher über Magersucht, Selbstliebe, positives Mindset und persönliche Weiterentwicklung. Ich wollte keine kleine, schwache Lisa sein. Ich wollte die starke Lisa sein, die Anerkennung bekam, für das, was sie alleine erreicht hat, wollte meine Tage haben und wollte einen gesunden Körper und ein glückliches und freies Leben. Ich bekam meine Tage und glaubt mir (ja, es ist sehr privat, aber das ist das ganze Buch), ich heulte so viel, als ich sie das erste Mal bekam. Mindestens 15 Minuten. Ich hatte es geschafft. Es dauerte ein Jahr, bis sie sich einpendelten auf alle 4 Wochen. Ich war so stolz auf mich. Doch der Zwang mit der Zahl auf der Waage und das schreckliche Bild im Spiegel blieben. Das konnte doch nicht sein.

Ich bin erst Anfang 20. Will ich mein ganzes Leben so weiterleben? Nein, wollte ich nicht. Und um ehrlich zu sein, ja, ab und zu kotzte ich wieder, weil ich das alles nicht ausgehalten habe. Ich habe lange überlegt, was mir helfen konnte. Corona war vorbei und ich ging wieder ins Fitnessstudio. Ich wollte meinen Körper wieder formen und Kraft aufbauen. Aber jeder weiß, Muskeln wiegen mehr als Fett. Die Zahl auf der Waage wird hochgehen. Das war mir bewusst, aber ich konnte es nicht akzeptieren, als ich es sah. Dann kam ein Wandel in meinem Leben und ich nahm drei bis vier kg ab. Ich fand mich super und ich liebte meinen Körper, Komplimente von allen Seiten. Kotzen war weg, schließlich konnte ich meinen Körper akzeptieren, hatte die Kontrolle und bekam Komplimente (Ich nenne es das Fundament: **„Die 3 K’s“ > Körperakzeptanz, Kontrolle und Komplimente**), also warum sollte ich? Nach einem tollen Sommer wollte ich Muskeln aufbauen und entschied mich, den Schritt zu wagen. Ja, für mich wirklich wagen, auch wenn es etwas Tolles ist, aber ich hatte Angst vor der Waage und vor dem Spiegelbild. Ich baute schnell Muskeln auf, Eiweiß konsumierte ich reichlich. Ich lernte meinen Freund kennen und ich genoss mein Leben auch mit dem ein oder anderen Alkohol, weil einfach viele Feiern anstanden. Aber ich erlaubte mir, nichts zu verbieten. Doch auch der Bauch nahm zu und schnell geriet ich wieder in meine negativen Gedanken. Ich sah mich als zu fett, obwohl andere mich als schön empfanden und mir Komplimente machten. Aber

die Kontrolle und die Körperakzeptanz verlor ich. Und jeder kann sich jetzt denken, „Die 3 K's“ kommen ins Spiel. Zwei Elemente des Fundaments wackelten, es kann nicht mehr stabil sein. Aber ich war die starke Lisa. Ich hatte Angst, wieder in irgendeinen Teufelskreis zu geraten, hatte Angst, meinen Freund zu verlieren, denn das hatte ich schon durch. Ich konnte deswegen nicht nochmal jemanden verlieren, dafür liebte ich ihn zu sehr. Ich hatte zwei bis drei Monate, in denen ich voller negativer Gedanken war und ja, es wäre gelogen, wenn ich sagen würde, ich hätte nicht wieder Gedanken gehabt, dass ich mir den Finger in den Hals stecken möchte und mich spüren will, die Kontrolle haben will. Aber nein: ICH WAR STARK, ich wollte es mir selbst beweisen. Ich kann doch nicht anderen Mädels helfen, über positives Mindset und Glaubenssätze sprechen, sowie auf Insta. Das wäre geheuchelt und das bin ich nicht. Ich beschäftigte mich wieder viel mit meinem eigenen Körper, stellte mein Training ein bisschen um, reduzierte Eiweiß und schaute, dass ich meinen Körper akzeptieren kann. Ich sag's euch: Die Waage ist immer noch mein größter Feind, obwohl ich weiß, ich sollte sie verbannen. Aber ich schaffte es nicht immer. Ich sah Erfolge, ich hatte das Gefühl, die Kontrolle zurückzubekommen und dadurch auch das Gefühl, meinen Körper zu spüren.

Und ja, er veränderte sich. Ich werde auch nicht mehr jünger und sah plötzlich Kurven und Rundungen. Aber wisst ihr was? Es gibt so viel mehr als das. Ich selber mochte meinen Körper, nur der Bauch war mein Problem. Ich arbeitete viel mit mir selbst. Ich als Lisa bin nicht nur mein Bauch. Ich bin viel mehr als das. Ich lenkte den Fokus auf meine besonderen Dinge am Körper. Und ja, meine Tattoos und Piercings halfen mir dabei, meinen Körper als schön zu betrachten. Heißt nicht, dass man das tun muss, aber mir half es einfach. Vor allem die Schlange und die Tattoos am Schlüsselbein sowie die vier Piercings von Hals bis Bauchnabel.

Und ja, ich bin ehrlich: Es wäre gelogen, wenn ich sagen würde, Instagram hätte mir nicht geholfen auf dem Weg. Instagram und die Komplimente, der Zuspruch, haben mir immer wieder die Bestätigung gegeben, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Deswegen verurteilt niemanden, der vielleicht gewisse Dinge auf Insta tut. Es wird einen Grund geben. Dennoch macht euch bewusst: Es gibt so viel mehr, was einen Menschen ausmacht und nicht nur das Optische. Der Charakter ist genauso wichtig, und an dem arbeiten leider zu wenige. Selbstreflexion ist dabei so bedeutsam, sowie die Selbstakzeptanz des eigenen „inneren Ich“ und nicht nur des Äußeren. Selbstliebe und Selbstakzeptanz kommen von innen heraus. Und was man von sich selbst glaubt, strahlt man aus und



überträgt sich auf den Körper. Ihr werdet sehen, ihr zieht positive Dinge an. Seid ein wertvoller Mensch und behandelt andere Menschen mit Respekt, so wie ihr selber behandelt werden wollt. Schaut, dass euer Karma rein ist und ihr ein Stück zu einer positiven Welt und einem respektvollen Umgang miteinander beiträgt, denn das ist mindestens genauso wichtig, wenn nicht sogar mehr.

Zurück zum Körper: Aber ich akzeptierte meinen Körper, ja, vielleicht durch „optische“ Eingriffe mit Tattoos und Piercings, Gespräche im Gym und Instagram, und auch die Bestätigung von meinem Freund. So wie er mich ansah, fühlte ich mich einfach sexy und wunderschön. Und ja, ich weiß, es sind noch viele Dinge von außen, die ich aufzähle, und man sollte mit sich selbst im Reinen sein und von sich selbst aus das so sagen, aber ich will ehrlich mit euch sein. Ich brauchte das einfach, um zu realisieren, dass ich gut und schön genug bin.

Ich sage es ja: Es gibt kein allgemeines Geheimrezept. Wichtig ist, dass du es selbst von dir aus möchtest – „intrinsische Motivation“ – und dass die „3 K's“ vorhanden sind (Körperakzeptanz, Kontrolle und Komplimente). Und ja, vielleicht denken sich manche Leute: „Oh man, ist die „Komplimentgeil“ und braucht die Aufmerksamkeit.“ Aber nein, das hat nichts damit zu tun. Aber jeder Magersüchtige weiß, dass die Bestätigung von außen einem selbst hilft, sich zu akzeptieren. Das ist leider so, und das braucht man nicht schönzureden. Es ist auch nicht so, dass man irgendwann komplett geheilt ist. Das Einzige ist, dass man einen Weg lernt, mit der Krankheit umzugehen und zu leben. Mir selbst ist noch der Zwang, täglich mindestens eine kleine Einheit Sport zu machen, geblieben. Aber ich habe es geschafft, dass, wenn es mir nicht gut geht, ich meinem Körper Pausen gönne. Dennoch habe ich weiterhin das Ziel, dass es mich emotional nicht komplett mitnimmt, wenn ich mal nicht zum Sport gehe. Aber mit jeder Situation, in der das der Fall ist, wird es ein Stück besser. Und wie gesagt, es ist ein Prozess. Der Körper nimmt sich die Auszeit, die er braucht, und körperliche Signale können ein hilfreicher, sehr seelischer Hinweis auf eine Pause sein. Ich habe keinen Druck, dass ich eine gewisse Schrittzahl brauche oder täglich zweimal zum Sport muss. Es ist ein Prozess, und die Krankheit wird leider viel zu oft unterschätzt. Sie verschwindet nicht einfach, sondern wird immer ein Teil von dir bleiben. Aber du bist es dir selbst schuldig, ein freies und glückliches Leben zu führen, welches dich nicht einschränkt. Du möchtest ja schließlich nicht irgendwann mal sagen, dass du es bereust, gewisse Dinge nicht gemacht zu haben, weil du keine Kraft hattest oder dir gewisse Dinge verboten hast.

Du bist viel stärker, als du denkst, und denk daran: Du bist ein einzigartiger und besonderer Diamant, und Diamanten funkeln besonders schön mit Ecken und Kanten.

Du bist wie ein kunterbunter Regenbogen in einer bunten Welt. Deine Einzigartigkeit macht dich besonders. Sei stolz darauf, anders zu sein, denn das ist, was dich auszeichnet. Die Welt braucht deine Farben, also strahle und sei du selbst! ~ Affirmationskarten für Kinder

Während ich das Buch korrigiere, wir haben Anfang 2025, habe ich ca. 54 kg, habe einen funktionierenden und gesunden Körper, akzeptiere meinen Körper, fühle mich gut so wie ich bin und bin glücklicher denn je. (Kleines Tagebuch für mich selber)

### **Das hat mir auf meinem Weg raus aus der Magersucht geholfen**

#### Essensroutinen finden und Ernährungsplan schreiben

Wie wir bereits gelernt haben, haben Betroffene Angst, die Kontrolle zu verlieren. Ich selbst hatte immer Angst, weil ich nicht wusste, wie viel ich essen darf, ohne zuzunehmen. Klar, bei den meisten sollte die Zunahme im Fokus stehen, aber um nicht wieder rückfällig zu werden und das aushalten zu können, muss man das Gefühl von Kontrolle haben – und das Gefühl, selbst entscheiden zu können, wie viel man zunehmen möchte. Daher ist es von Vorteil, sich einen Ernährungsplan zu schreiben und Routinen einzubauen. Auch wenn andere vielleicht blöd schauen oder dumme Kommentare machen, nur du selbst weißt, warum du es machst. Mir zum Beispiel tut es gut, jeden Tag morgens mein Porridge zu essen. Mache dir feste Routinen, auch wenn es bedeutet, dass du oft das Gleiche essen wirst. Ich z. B. variiere mein Porridge immer mit unterschiedlichen Geschmäckern und verschiedenen Obstsorten. So konnte ich selbst bestimmen, wie viel Haferflocken, Quark und Obst ich esse. Mit der Zeit habe ich mich sogar an Fette herangetraut (und Mädels: **Fette sind so essentiell für uns!!! Traut euch, habt keine Angst davor!**) und habe Nüsse oder ein leckeres Nussmus als Topping verwendet. So hatte ich das Gefühl, frei zu entscheiden und mich Stück für Stück voran zuarbeiten.

#### Vom „Volume Eating“ und an vermeintlich verbotenes Essen herantrauen

Apropos herantrauen: Um meinen Heißhunger zu bändigen, weil der Körper natürlich extrem nach Essen verlangt, habe ich „Volume Eating“ betrieben. Das heißt, ich habe viel Essen mit geringer Energiedichte zu

mir genommen, z. B. Salat und Gemüse. Ich habe es immer mit einer Proteinquelle, z. B. Hähnchen, kombiniert, um den Muskelaufbau optimal zu unterstützen.

Ich hatte mir fettige und kohlenhydratreiche Lebensmittel verboten. Es hat mir geholfen, diese Stück für Stück wieder zu integrieren – zum Beispiel eine Salatschüssel mit Lasagne. Der Körper konnte sich so langsam wieder daran gewöhnen. Während der Umstellung hatte ich aber mit Darmproblemen und Blähungen zu kämpfen. Der Körper benötigt Zeit für die Umstellung. Mit der Zeit habe ich immer weniger Salat genommen und mehr von der Lasagne. Mittlerweile traue ich mich und „erlaube“ mir, auch von einer Lasagne satt zu werden, auch wenn ich meist noch bevorzuge, dazu noch einen Salat oder etwas Frisches zu essen.

Ich habe gelernt, dass ich einen Weg finden muss, um ein kontrolliertes Essverhalten zu entwickeln – und nicht nur Ersatzstoffe oder irgendwelche Alternativen zu essen. Denn: Du darfst alles essen! Die Menge macht das Gift. Trau dich, keine Lebensmittel zu verteufeln! Denk daran: Dein Körper braucht alle Nährstoffe, um gesund zu sein und richtig zu funktionieren.

Dabei ist es wichtig, genau auf dein Sättigungsgefühl zu hören und nicht übertrieben viel zu essen. Aber da du vorher immer wieder das Gericht integriert hast, ist es für den Körper nichts Neues, und er hat nicht das Gefühl, etwas nie wieder zu bekommen. Daher wird es möglich, wirklich auf dein Körper-, und Sättigungsgefühl zu hören.

Mir hilft auch die Frage: *Könnte ich jetzt noch Sport machen oder mich bewegen?* So laufe ich nicht Gefahr, mich zu überessen, wodurch die Gefahr eines Rückfalles wieder größer wäre.

### Bewusstes Essen

Stopfe nicht ziellos in dich hinein. Nimm dir bewusste Auszeiten für das Essen, ohne Ablenkung. Fokussiere dich bewusst auf das Essen und nimm jeden einzelnen Geschmack wahr. Iss langsam und atme zwischendurch tief ein und aus, um einen besseren Zugang zu deinem Körper zu bekommen. Höre auf, wenn du wirklich satt bist. Du musst nichts aufessen.

Auch wenn du vielleicht in 30 Minuten wieder Hunger hast – dann iss einfach später noch etwas. Überesse dich nicht, denn so läufst du Gefahr, wieder ein schlechtes Gewissen zu bekommen.

### Lass dich nicht beirren

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass es sich um eine ernste Krankheit handelt, und sie wissen oft nicht, was sie mit ihren Aussagen anrichten. Bitte sei dir immer bewusst, warum du persönlich diesen Weg gehst. Du darfst auch offen und ehrlich mit deinem Umfeld kommunizieren und sagen, dass dich gewisse Aussagen verletzen – und auch erklären, warum.

### Verbanne die Waage

Ich selbst habe den Fokus auf den Muskelaufbau gelegt und wollte bewusst zunehmen. Mir war klar, dass auch die Zahl auf der Waage nach oben gehen würde, dennoch war es immer wieder ein Schock, diese zu sehen. Nachdem ich die Waage verbannt habe und bewusst nur mein Spiegelbild wahrgenommen habe, habe ich einen besseren Zugang zu meinem Körper gefunden und begonnen, mich mit anderen Augen zu sehen.

Und ja, ich weiß, jetzt denken viele: *Hilfe, auf gar keinen Fall!* Ich weiß, wovon ich spreche. Mir fiel es auch unheimlich lange schwer, um genau zu sein: jahrelang – und manchmal fällt es mir heute noch schwer. Die Waage ist für viele eine Möglichkeit, ihr Gewicht und somit ihre Taten zu überprüfen und zu kontrollieren. *Ist das, was ich mache, wirklich richtig?* Sie gibt dir Sicherheit. Aber vertrau mir, du wirst dich so frei und glücklich fühlen, wenn du nicht ständig mit der Zahl konfrontiert wirst. Du kannst auch langsam anfangen, z. B. nur zwei-, bis dreimal die Woche auf die Waage zu steigen, statt jeden Tag, und es dann Schritt für Schritt reduzieren. So habe ich es auch gemacht.

Ein Tipp: Klebe dir einen Zettel mit einer liebevollen Botschaft auf die Waage, damit du jedes Mal daran erinnert wirst, warum du es nicht tun solltest. Erinnere dich daran, dass du auch ohne die Zahl liebenswert und wertvoll bist. Du könntest dir auch einen kleinen Brief schreiben, ihn falten und auf die Waage kleben. Keine Zahl der Welt bestimmt deinen Wert.

Muskeln wiegen mehr als reines Körperfett!
--------------------------------------------

### Du darfst dir erlauben zu essen

Ich weiß, es fällt schwer, sich Dinge oder Essen wirklich zu erlauben und vor allem zu genießen, ohne dass die Gedanken ständig sagen: *Hilfe, Kalorien!* Oder: *Okay, dann muss ich morgen extra lange Sport machen.* Aber du darfst es dir gönnen. Der Körper leistet so viel, und von einmal

zu viel Essen (und andersherum auch: von einmal Sport machen) wird sich nichts verändern.

Um 1 kg Fett aufzubauen, braucht es 7000 kcal. Viele Magersüchtige beschäftigen sich mit Kalorien, daher wirst du ganz genau wissen, wie viel Essen du dafür essen müsstest – nämlich etwa sieben Pizzen. Mache dir bewusst, dass Essen kein Feind ist. Essen ist für unseren Körper wie Benzin (oder Strom ☺) für Autos. Es sorgt dafür, dass unser Körper Energie hat, um zu leben – wie Autos, die ohne Benzin oder Strom nicht fahren können und einfach auf der Strecke liegen bleiben. Genau das würde irgendwann auch mit deinem Körper passieren: Wenn du ihn nicht versorgst, funktionierst du irgendwann nicht mehr, weil die körperlichen oder psychischen Einschränkungen zu groß geworden sind.

### Suche etwas, was dir Kraft gibt und Sicherheit schenkt

Finde etwas, das dir Kraft, Halt und Sicherheit gibt. Ist es ein Sportverein, deine Freunde, deine Familie, dein Partner oder ein bestimmtes Hobby?

Bei mir ist es der Kraftsport. Durch ihn hatte ich das Gefühl, Kontrolle über meinen Körper zu haben, weil ich ihn formen und beeinflussen konnte, wie ich ihn gerne hätte. Für mich ist Sport mehr als nur Sport. Er gibt mir Sicherheit, und durch den Zuwachs an Muskeln fühle ich mich stärker denn je. Ich habe durch den Sport gelernt, meinen Körper zu akzeptieren und lieben zu lernen.

Natürlich muss man selbst heilen, und niemand sollte verantwortlich dafür sein, deine Wunden zu heilen. Dennoch hat es mir persönlich geholfen, jemanden an meiner Seite zu haben, bei dem ich wusste, dass ich mich immer auf ihn verlassen kann und der für mich da ist. Das hat mir Sicherheit gegeben.

Versuche jedoch nicht, dich ständig und exzessiv abzulenken, z. B. nur noch mit einem Hobby beschäftigt zu sein. Du solltest immer wieder Zeit für dich haben, um Zugang zu dir selbst zu finden, dich mit deinen Wunden zu beschäftigen und sie zu heilen. Sei offen und ehrlich mit deinen Mitmenschen und nimm dir bewusst Zeit alleine. Stehe für dich ein. Kommuniziere klar und ehrlich, warum du gerade Zeit für dich brauchst, damit sich dein Gegenüber nicht vor den Kopf gestoßen fühlt oder denkt, dass es an ihm liegt oder er etwas falsch gemacht haben könnte.

### Vertraue dich jemandem an

Es kann unglaublich hilfreich sein, sich jemandem anzuvertrauen und zu sprechen. Wenn du voller Scham oder Versagensgefühlen bist, suche dir Rat von außenstehenden Personen. Du musst es nicht alleine schaffen, und du darfst Hilfe annehmen. Du darfst vertrauen!

### *Pausen einlegen*

In einer Zeit, von der du weißt, dass sie dir schwerfällt oder schwierig für dich ist (bei mir ist es z. B. jedes Jahr die Weihnachtszeit), solltest du dich nicht mit Arbeit oder Aktivitäten vollstopfen. Fahre stattdessen bewusst einen Gang zurück, auch wenn du denkst, dass Ablenkung genau das ist, was du brauchst.

Du wirst sonst genau das Gegenteil erreichen: Du bekommst das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, und die Gefahr, dass du rückfällig wirst, wird größer.

### 4.3. „Lieber Körper...“

„Lieber Körper, ich weiß ich bin nicht immer lieb zu dir gewesen und habe dich für Dinge verurteilt, die du gar nicht verdient hast. Aber ich bin dir so unendlich dankbar, dass du alles mitgemacht und überstanden hast. Du hast funktioniert, obwohl ich dir nicht genügend Nahrung zugeführt habe, dir oft Dinge verboten habe, die du eigentlich gebraucht und gewollt hättest. Ich habe nicht liebevoll zu dir gesprochen, sondern voller Hass. Habe dich von anderen Menschen distanziert, weil ich keine Kraft hatte, obwohl du genau das gebraucht hättest. Ich habe dich im Spiegel als Feind betrachtet, habe nur Fehler gesehen, obwohl du eigentlich verdient hättest als schön betrachtet zu werden. Es gab immer wieder Höhen und Tiefen. Und ich bin ehrlich, auch noch heute sehe ich dich manchmal anders, als du eigentlich bist. Ich wollte dir einfach Danke sagen. Danke, dass du nie aufgegeben hast, selbst als du nicht mehr konntest. Du hast es verdient mit liebevollen Worten begleitet zu werden. Ich akzeptiere dich, mit all deinen Fehlern, Ecken und Kanten. Du bist es wert als stark und wunderschön betrachtet zu werden. Jeder Körper ist es wert als stark und wunderschön betrachtet zu werden, jede einzelne Narbe auf deiner Haut erzählt eine Geschichte. Jeder Körper ist ein Wunderwerk. Jede Mama kann stolz auf sich sein, dass sie ein solches Wunderwerk zur Welt gebracht hat. Krankheiten, Narben und die Zeit hinterlassen Spuren. Aber weißt du was? Jeder Körper ist ganz besonders individuell und einzigartig auf seine ganz eigene Art und Weise und hat es verdient bedingungslos geliebt zu werden. Du bist ein Diamant und Diamanten funkeln erst besonders schön mit Ecken und Kanten.“

Um ein gesundes Körperbewusstsein aufbauen zu können, müssen wir mit uns selbst im Reinen sein und uns so annehmen, wie wir sind. Das Thema Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein hatten wir ja bereits angesprochen.

Doch nun, nachdem ich über die Essstörungen und meinen Weg raus aus der Magersucht geschrieben habe, möchte ich den Fokus auf unseren wundervollen Körper legen.

Und ich weiß, in dir steckt eine unendliche Kraft – auch du kannst deinen Körper akzeptieren und lieben und ein positives Bewusstsein für ihn aufbauen.

#### 4.4. Körperbewusstsein/ Body Scan Übung

Körperbewusstsein ist ein gedankliches Konstrukt des eigenen Körpers und seiner Fähigkeiten.

*Entwickle ein Bewusstsein für deine eigene Aura! Dann sendest du Signale aus, die andere Menschen wahrnehmen und von denen sie sich faszinieren lassen. Denn Schönheit ist nicht nur, wie du aussiehst, sondern vor allem, wer du bist, wie du dich fühlst und was du ausstrahlst.*

Schon nach der Geburt hat die Bewertung unseres Denkens, Fühlens und Handelns durch unsere Bezugspersonen einen enormen Einfluss auf unser Körperbewusstsein bzw. unsere Körperwahrnehmung. Dies kann so großen Einfluss haben, dass im schlimmsten Fall die Verbindung zum eigenen Körper verloren geht oder blockiert wird.

Wenn beispielsweise unsere überschüssige Energie oder unser Bewegungsdrang als störend empfunden und durch entsprechende Regeln unterbunden wird, lernen wir, dass dieser Teil unseres Selbst nicht erwünscht ist. Wir unterdrücken ihn, um Strafen oder emotionales Unbehagen zu vermeiden. Ohne es selbst zu bemerken, entfernen wir uns immer mehr von uns selbst. Je älter wir werden, desto weiter entfernen wir uns dadurch, weil wir versuchen, diesen Teil zu unterdrücken.

Diese Unterdrückung erwarten wir dann auch von anderen, was jedoch ein falsches Erwartungsmuster mit sich bringt. So kann es passieren, dass wir selbstbewusste Frauen als Bedrohung wahrnehmen, anstatt sie als Inspiration zu sehen. Wir verspüren Neid. Neid ist ein Indikator dafür, dass dir etwas fehlt, was du brauchst. Jemand hat oder macht etwas, das du auch haben oder machen möchtest. Oder jemand lebt etwas aus, was du dich selbst nicht traust auszuleben.

Unterdrücke dieses Gefühl aber nicht, sondern gehe der Sache auf den Grund. Spüre tief in dich hinein: Was ist der Auslöser für dein Neidempfinden? Denn sonst läufst du Gefahr, dich noch weiter von dir selbst zu entfernen. Sieh die Person als Inspiration, anstatt neidisch auf sie zu sein. Denn Vergleichen und das Gefühl von Neid entfremden dich am meisten von dir selbst. Du verlierst den Zugang zu dir und kannst kein gesundes Körperbewusstsein oder Körperakzeptanz aufbauen.



Natürlich kann es anregend und motivierend sein, jemanden als Vorbild zu haben. Jedoch sollte diese Person nicht zu weit von deinem Ist-Zustand entfernt sein und es sollte realistisch wirken, dieses Ziel zu erreichen. Ist die Kluft zu groß, stellt sich das Gefühl der Überforderung ein, was zu Frust, Scham oder Stillstand führen kann.

- Gibt es ein Vorbild, das du hast?
- Warum ist es dein Vorbild?
- Ist dieses Vorbild bzw. Vergleichsobjekt realistisch?

Nutze Vorbilder positiv und als Antrieb, die beste Version deiner selbst zu werden – nicht, um wie jemand anderes zu sein, Neid zu verspüren oder frustriert zu sein, weil das Ziel unrealistisch ist.

## **Body-Scan-Übung**

### Wie siehst und empfindest du deinen eigenen Körper?

Für die folgende Übung möchte ich, dass du dir zunächst bewusst machst, wie du eigentlich deinen eigenen Körper siehst bzw. empfindest.

Stelle dich vor den Spiegel und nimm dich ganz bewusst und intensiv wahr. Lasse dir dafür gerne mehrere Minuten Zeit. Schreibe anschließend auf, welche Gedanken dir dabei in den Kopf gekommen sind. Wie siehst und empfindest du dich?

### Ziel des Body-Scans

Mit einem besseren Gespür für deinen Körper kannst du Stress leichter loslassen und entspannter werden. Du lernst, deine Gedanken wahrzunehmen, sie zu kontrollieren und im besten Fall von womöglich negativen zu positiven zu transformieren.

Vielmehr geht es dabei aber darum, zu dir selbst zu finden und zu entdecken, welche Empfindungen du in dir wahrnimmst. Das, was du spürst, kann unangenehm, angenehm oder neutral sein. Gehe offen und neugierig an die Übung heran und versuche, deine Gedanken und Empfindungen nicht verändern zu wollen.

Es geht in erster Linie darum, den Ist-Zustand deiner Empfindungen zu erfassen. Es ist alles okay, so wie du es wahrnimmst. Es geht nicht darum, jetzt schon etwas verändern zu wollen, sondern lediglich darum, wie du dich selbst siehst und wahrnimmst.

Öffne dich für jedes Gefühl und jede Empfindung und mache dir selbst keinen Druck. Nimm deinen Körper wahr. Spüre in dich hinein und nimm bewusst jeden Zentimeter und jede einzelne Stelle wahr.

#### 4.5. Die Sache mit dem Glück und der Zufriedenheit

*„Es wächst eine Generation heran, die immerzu das Gefühl hat, sie sei nicht gut genug. Das erzeugt eine Werthaltung, die auf Selbstoptimierung geradezu ausgerichtet ist.“ ~ Hartmut Rosa*

Zunächst möchte ich hierzu ein kurzes Wort zur Wahrnehmung verlieren. Jeder Mensch hat seine ganz eigene und individuelle Wahrnehmung und Sichtweise auf die Dinge. Hierbei müssen wir uns jedoch bewusstwerden, dass das, was wir wahrnehmen, nicht immer der Realität entspricht. Da wir nicht alles wahrnehmen können, filtern wir unsere Umgebung. Wir nehmen nur ganz bestimmte Dinge aus der Umgebung wahr.

Jeder Mensch nimmt andere Dinge wahr, z. B. der Koch wird Restaurants wahrnehmen, der Architekt die Bauweisen der Häuser usw. Jeder Mensch weist unterschiedlichen Dingen eine höhere oder geringere Aufmerksamkeit zu und gibt ihnen unterschiedliche Bedeutungen. Wir sprechen hierbei von einer selektiven Wahrnehmung.

Jeder Mensch nimmt unterschiedliche Dinge wahr, und somit ist auch die Wirklichkeit subjektiv und wird von jedem anders bewertet. Sei dir also bewusst, dass es nicht **die** richtige Meinung, Wahrnehmung oder Wirklichkeit gibt. Jeder hat eine andere Sichtweise auf die Dinge und seine eigene Wirklichkeit. Dies gilt es zu verstehen und zu akzeptieren.

Denn wer dies verinnerlicht hat, wird freier und glücklicher leben, weil er nicht immer versuchen wird, andere von seiner Meinung oder seinen Überzeugungen zu überzeugen und damit unnötig viel Energie verbraucht.

Unsere Wahrnehmung sollte nicht auf Negativem, Problemen, Störfaktoren oder Dingen, die uns herunterziehen, beruhen, sondern auf Positivem. Je positiver du denkst, desto mehr Positives wirst du anziehen.

#### **Übung: Den Moment im Hier und Jetzt akzeptieren**

Um wirklich glücklich zu sein, musst du den Moment im Hier und Jetzt akzeptieren. Hierzu möchte ich eine kleine Übung mit dir machen. So kannst du dich selbst reflektieren und spüren, ob du die Welt eher positiv oder negativ wahrnimmst.

*Beende folgende Sätze:*

- Die Welt ist voller...
- Ich bin...
- Meine Arbeit ist...
- Das Leben ist...
- Menschen sind...
- Liebe ist...

Das Erste, was dir einfällt, ist oft das, was du glaubst und deshalb bewusst suchst sowie wahrnimmst.

Wenn du das Leben als unfair abstempelst, wirst du immer versuchen, diese Annahme zu bestätigen. Du wirst bewusst nach Dingen suchen, die das Leben unfair erscheinen lassen. Also warum nicht positiv denken und nach Positivem streben?

Und denk daran: Wenn du dich selbst als Versager siehst, ist das deine ganz eigene und persönliche Wahrnehmung. In den Augen der anderen bist du es wahrscheinlich nicht – sondern vielleicht sogar ein Held, weil du Dinge machst, die sie sich selbst vielleicht nicht trauen würden.

### **Übung: Gedanken reflektieren**

Menschen, die glauben, dass sie etwas Bestimmtes brauchen, um glücklich zu sein, oder die ihr Glück von anderen und Materiellem abhängig machen, werden nie wirklich glücklich. Denn das zeigt, dass sie die aktuelle Situation nicht annehmen können und erst zufrieden wären, wenn etwas Anderes eintritt. Doch dadurch wird es unmöglich, das Hier und Jetzt zu akzeptieren.

Um wirklich glücklich zu sein, musst du die aktuelle Situation so annehmen, wie sie ist.

Versuche beim nächsten Mal, wenn du solche Gedanken hast, dich selbst zu reflektieren und dir bewusst zu machen, was gerade alles gut ist und warum du glücklich sein könntest.

Ein kleines Beispiel hierzu: Du bist auf einer Hochzeit eingeladen und siehst andere Frauen in anderen Kleidern. Du denkst dir: „Ich wäre glücklich, wenn ich in dem Kleid mehr Po hätte.“

Aber stelle dir doch jetzt einmal die Frage oder mache dir bewusst, dass du auf einer Hochzeit bist, tolle neue Leute kennlernst, super Gespräche

führen kannst und Spaß beim Tanzen haben wirst.

Es gibt so viele Gründe, glücklich zu sein – warum solltest du dir durch einen Gedanken alles kaputt machen lassen? Zudem ist wahrscheinlich eh jeder mit sich selbst oder anderen Dingen beschäftigt, sodass dein „Problem“ gar nicht auffällt.

Sei dankbar dafür, dass du deinen Po überhaupt präsentieren darfst und nicht im Rollstuhl sitzt, weil du nicht mehr laufen kannst. Glück zu haben und glücklich zu sein beginnt im Kopf. Du erschaffst das Glück mit deinen Gedanken. Du entscheidest, ob du glücklich sein willst oder traurig sein willst.

*Reflexionsfragen:*

- Ich bin glücklich, obwohl... denn...
- Ich bin dankbar für... denn...
- Ich akzeptiere und beginne ... zu lieben, denn...
- Ich bin dankbar, dass... weil...
- Mein Glück hängt nicht von... ab, denn...

<p>„Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das große warten“ – Pearl S. Buck</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------

*Stelle dir folgende Fragen:*

- Was mag ich an mir gar nicht?
- Fühle ich mich unwohl, und wenn ja, warum?
- Zweifelst du an deinem äußeren Erscheinungsbild? Wenn ja, warum?
- Vergleichst du dich mit anderen? Wenn ja, warum?
- Hast du manchmal das Gefühl, nicht der gesellschaftlichen Norm zu entsprechen? Wenn ja, warum?
- Fühlst du dich von dem Schönheitswahn unter Druck gesetzt? Wenn ja, warum?
- Wünschst du dir eine Schönheitsoperation?
- Möchtest du mit deinem Aussehen anderen gefallen?
- Veränderst du dich manchmal auf Fotos, um makelloser auszusehen?
- Was sind deine persönlichen Stärken?
- Empfindest du deinen Körper eher als Gegner?
- Fühlst du dich nur geliebt, wenn du Leistung bringst und dich in deinem Körper wohlfühlst?
- Liebst du dich selbst, oder machst du deine Liebe von deiner körperlichen Tagesform abhängig – also davon, wie du dich heute im Spiegel findest?

Wie oft denkst du negativ über dich oder wertest dich selbst ab? Anstatt dich selbst zu kritisieren und deine größte Kritikerin zu sein, fang an, die größte Cheerleaderin deines Lebens zu werden. Mache dir bewusst, dass Schönheit nicht der Schlüssel zum Glück ist – genauso wenig wie Geld.

Glück bedeutet, Frieden mit dir selbst zu schließen und im Reinen mit dir zu sein. Glück ist die Freiheit, nicht in deinen Gedanken gefangen zu sein. Glück ist, die Schönheit in kleinen Dingen zu entdecken und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Glück ist, sich zu erlauben, zu leben und zu genießen.

Dafür ist es wichtig, einen guten Zugang zu sich selbst zu haben und sich selbst einen positiven Selbstwert zuzuschreiben. Unser Selbstwert wird nur von uns allein bestimmt. Du wirst nicht jedem gefallen. Es wird Menschen geben, die dich nicht mögen, aber auch solche, die dich lieben – Menschen, deren „Lieblingsfarbe“ du bist. Die einzige Person, der du es schuldig bist, sie glücklich zu machen und der du gefallen musst, bist du selbst.

Wir müssen aufhören, uns auf das Äußere zu reduzieren, und lernen, die Schönheit von Charakteren wahrzunehmen. Unsicheres Auftreten hat immer einen Ursprung. Deshalb sollten wir die Hintergründe verstehen, bevor wir vorschnell über andere urteilen.

Wir dürfen uns nicht vom Klischeedenken anderer beeinflussen lassen. Das Schubladendenken der anderen sollte dich nicht betreffen. Bleibe dir selbst treu! Lass dich nicht verunsichern und nicht auf dein äußeres Erscheinungsbild reduzieren. Höre auf dein Herz – in dir steckt die Antwort darauf, wer du bist. Gehe deinen eigenen Weg und habe vertrauen in dich und deine Stärken.

Du bist einzigartig. Mache daraus etwas ganz Besonderes. Niemand ist wie du, und das ist deine Stärke. Sollte jemand sagen, dass du anders bist, frage ihn, wer festgelegt hat, was „normal“ ist. Denn es gibt kein allgemeines „Normal“. Für jeden Menschen ist etwas Anderes normal.

Nur weil jemand den Mut hat, so zu sein, wie er oder sie es möchte, bedeutet das nicht, dass man diese Person verurteilen sollte. Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dass du vielleicht nur neidisch bist, weil du dich selbst nicht traust, so zu sein?

Wir sollten lernen, jedes Individuum mit seiner Einzigartigkeit zu akzeptieren. Du musst nicht jeden gut finden – das ist ganz natürlich. Aber wenn wir mit Respekt, Verständnis und Toleranz auf andere

zugehen und jeder vor seiner eigenen Haustür kehrt, wäre die Welt ein besserer Ort. Leben und leben lassen – das ist das richtige Motto.

Bewertungen werden gelernt und passieren oft unbewusst und automatisch. Je bewusster du gegen deine negativen Bewertungen angehst, desto stärker, gelassener, belastbarer und selbstbewusster wirst du. Du wirst mehr zu dir selbst finden und glücklicher leben.

Viel zu oft sind Frauen gehässig zueinander, anstatt sich gegenseitig zu unterstützen und zu motivieren. Du darfst anderen Frauen Komplimente machen und musst keine Angst haben, dass jemand besser oder schöner ist. Jeder Mensch hat ganz eigene Qualitäten und Stärken.

Vertraue dir selbst! Du bist mindestens genauso einzigartig und besonders. Wie ich immer sage: Ein besonderer und einzigartiger Diamant.

Die Schönheit einer Frau spiegelt sich in ihrem Mut wider, sich frei zu fühlen und so zu sein, wie sie möchte. Denn genau das strahlt sie aus, und andere Menschen werden sie als besonders schön wahrnehmen.

Optimierungswahn macht uns nicht glücklich. Hast du etwas optimiert, wirst du ständig auf der Suche nach dem nächsten sein. Wichtig ist, dass du lernst, dich selbst so anzunehmen, wie du bist, und dich genau dafür zu lieben.

<p>„Das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit und das Geheimnis der Freiheit ist der Mut.“ - Perikles</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Ein kurzes Wort zum Thema Instagram**

Instagram ist eine Plattform, auf der sich jeder im besten Licht darstellen will. Bildbearbeitungsprogramme, gezielte Ausschnitte aus dem Urlaub oder glückliche Momente lassen uns oft glauben, dass unser eigenes Leben oder wir selbst nicht so schön oder aufregend sind. Das liegt daran, dass sich viele Menschen auf dieser Plattform miteinander vergleichen.

Mach dir bewusst, dass niemand nur traurige oder negative Dinge online stellt – denn das wollen die meisten nicht sehen. Die geposteten Inhalte sind nur Ausschnitte und spiegeln nicht das normale, alltägliche Leben wider. Jeder hat sein eigenes Päckchen zu tragen und eigene Probleme. Kein Leben ist perfekt. Die persönlichen Bilder deines Lebens werden immer im Wettbewerb mit denen anderer stehen.

Wichtig ist, dir dessen bewusst zu sein und reflektiert mit Social Media umzugehen. Wir Menschen lernen von- und miteinander, und dazu nutzen wir oft Vorbilder. Es ist entscheidend, mit wem und womit wir uns beschäftigen und welche Vorbilder wir uns aussuchen, denn das prägt uns und unser Leben. Deshalb ist es so wichtig, mit einem „Filter“ an Social Media heranzugehen. Hinterfrage immer wieder, wen oder was du als Vorbild haben möchtest und ob das wirklich gesund für dich ist.

Eifere nicht blind jemandem oder etwas nach. Frage dich immer:

- Ist das, was ich sehe, realistisch?
- Ist es gesund für mich?
- Welchen Preis müsste ich zahlen?
- Ist es das wirklich wert?

Wenn dir das aktuell schwerfällt, denk doch mal über eine kleine Social-Media-Auszeit nach. Diese Pause kann dir helfen, dich selbst wiederzufinden und darauf zu fokussieren, wer du wirklich bist.

Glaub mir: Du wirst nicht glücklicher, nur, weil die Zahl deiner Likes steigt. Selbst wenn du kurzzeitig einen Moment des Glücks spürst, wird dieser nicht lange anhalten, und du wirst schnell nach dem nächsten „Glücksmoment“ suchen.

Ich weiß das aus eigener Erfahrung. Früher war mir die Zahl meiner Likes unglaublich wichtig. Ich dachte, dass mein Wert steigt, je mehr Likes ich bekomme. Aber das stimmt nicht! Es war nur ein kurzfristiger Ego-Push. Mit der Zeit habe ich gelernt, dass das, was im echten Leben passiert, viel wichtiger ist. Lieber habe ich echte und wertvolle Freunde, die für mich da sind, wenn ich sie brauche. Lieber bin ich ein guter Mensch im wirklichen Leben und nicht in irgendeiner Social-Media-Scheinwelt.

Das heißt nicht, dass ich keine schönen Bilder mehr poste – ich schaue mir auch gerne ästhetische und inspirierende Bilder an. Aber ich messe meinen Wert nicht mehr an Likes oder Zahlen, wie ich es früher getan habe.

Es kann dir egal sein, was andere denken. Entscheidend ist, wie du dich fühlst und ob du im realen Leben glücklich bist – nicht durch die Aufmerksamkeit, die du online erhältst.

Wichtig ist, dass du mit dir selbst im Reinen bist, deinen eigenen Wert erkennst und dich nicht von Zahlen oder Likes definieren lässt.

Kenne ich meinen Wert und weiß, dass ich genug bin,  
brauche ich nicht die Bestätigung von außen.

Nichts ist schöner, als mit sich selbst im Reinen zu sein. Also mach dich frei von der Meinung anderer. Das Einzige was zählt, ist, wie du über dich selbst denkst.

Wie sagte Marilyn Monroe einmal: „A smile is the best makeup any girl can wear.“ Perfektion ist langweilig. Die wahre Schönheit liegt in der Natürlichkeit. Also Finger weg von irgendwelchen Puppenfiltern. Schönheitsidealen nachzueifern macht auf Dauer unglücklich.

„Die Schönheit beginnt in dem Moment, in dem du beschließt, du selbst zu sein.“ ~  
Coco Chanel

Perfekt ist langweilig. Menschen mit Ecken und Kanten hinterlassen hingegen Eindruck. Sie fesseln ihr Umfeld und inspirieren uns. Auch Liebe entsteht nicht durch Schönheit, sondern durch Einzigartigkeit.

„Für mich verkörpert eine freundliche, liebenswerte Person Schönheit. Menschen, die fröhlich sind, strahlen diese Art von Schönheit aus. Selbst die schönste und schlankste Person verliert für mich ihre Schönheit, wenn sie ein unehrliches, gemeines Wesen besitzt.“ ~ Georgia May Jagger

- Was müsste sich ändern, damit ich mich wohlfühle?
- Kann ich die Dinge wirklich beeinflussen? Oder sind es feste Gegebenheiten, wie z.B. Hautfarbe, Körpertyp oder körperliche Einschränkungen, die ich nicht beeinflussen kann?
- Was mag ich an mir ganz besonders?
- Wofür bin ich meinem Körper dankbar?
- Was hat mein Körper schon alles geleistet? Z.B. Schwangerschaft, Krankheit, Operationen, jahrelanges Training, usw.
- Was führt aus deiner Sicht zu wahrer Happiness?
- Warum sind aus deiner Sicht manche Menschen glücklicher als andere?
- Was würdest du deinem jüngeren ICH raten?
- Was würdest du jüngeren Frauen raten, wenn es um das Thema Schönheit und Glück geht?



Werte, die wirklich zählen, haben nichts mit Schönheit zu tun. Die Fokussierung auf unser Aussehen hemmt unser Glück.

Ich persönlich möchte als ein Mensch mit gutem Herzen in Erinnerung bleiben und meine Herzensmenschen in jeglicher Form unterstützen und glücklich machen. Ich möchte meinen Teil für eine bessere Welt beitragen. An irgendwelche Zahlen oder Follower wird sich niemand erinnern, aber an die Art und Weise, wie du warst und wie du die Menschen in ihrem Herzen und ihren Seelen berührt hast, daran werden sie sich erinnern.

- Was kannst du für eine bessere Welt beitragen?
- Was kannst du besonders gut?
- Wofür möchtest du in Erinnerung bleiben?
- Wofür möchtest du geschätzt werden?

Sei der Grund, warum Menschen an schöne Seelen, gütige Herzen und positive Energie glauben.

<p><i>„Es gibt keinen Weg zum Glück – das Glück ist der Weg.“ Mönch Thích Nhất Hạnh</i></p>
---------------------------------------------------------------------------------------------

Wir alle suchen in unserem Leben nach Wertschätzung und Anerkennung, nach Beziehungen, die uns bereichern und unterstützen. Doch eine Sache ist ganz wichtig: Wir sollten uns niemals für andere aufgeben, unseren Wert runterschrauben oder gar den Respekt vor uns selbst verlieren. Wenn ein Mensch nicht das Bedürfnis hat, in deinem Leben zu bleiben, du ständig kämpfen musst, verletzt wirst, eine Konversation auf Augenhöhe nicht möglich ist oder er dich schlecht behandelt, dann bringt es nichts, unglücklich zu sein. Stehe für dich selbst ein. Und ja, es gibt Menschen mit Verlustängsten, dazu zähle auch ich. Aber vertraue mir: Als ich den Mut entwickelte, mich aus einer ehemaligen Beziehung zu lösen, weil ich schlecht behandelt wurde und unglücklich war – und ja, wir hatten sogar zusammengewohnt – hat es eine enorme Stärke in mir ausgelöst, obwohl ich nicht mal dachte, dass ich diese besitze. Die Zeit mit all dem Organisatorischen, Körperlichen und Emotionalen war nicht leicht. Aber ich kann sagen, dass es eine der besten Entscheidungen meines Lebens war.

Du wirst niemals alleine sein. Es wird Menschen geben, die dich unterstützen und für dich da sind. Ich war immer der Meinung, dass ich meine Beziehungen geliebt habe, aber ich kann gar nicht beschreiben, was

das genau war. Ja, ich fand sie toll und hatte Gefühle, aber das erste Mal, wo ich gespürt habe, dass ich jemand richtig liebe, ist in meiner jetzigen Beziehung. Ich kann diese Gefühle gar nicht in Worte fassen, sie sind teilweise so neu und überwältigend, dass ich sie noch nicht richtig einordnen kann. Was ich daraus gelernt habe, ist, dass niemand sich in einer Beziehung, Freundschaft, einem Hobby oder der Arbeit gefangen fühlen sollte. Es sollte sich leicht anfühlen und dir nicht ständig Kummer bereiten. Das heißt nicht, dass es nie Streit oder Kummer geben wird – das ist völlig in Ordnung –, aber auf Dauer sollte es dich beflügeln und dich nicht ständig runterziehen. Du bist deines eigenen Glückes Schmied und hast das Recht, dich von Menschen zu lösen, die dir nicht guttun.

*Ein Mensch, der sich über Kleinigkeiten freut, wird immer glücklicher, als jemand, dem nichts genug ist.*

- Falls du in einer Beziehung bist: Macht dich deine aktuelle Beziehung glücklich?
- Gibt es Freundschaften, die sich nicht gut anfühlen? Wenn ja, warum besteht diese Freundschaft noch?
- Bist du in deinem aktuellen Job glücklich? Wenn nein, was hält dich?

Und dazu möchte ich kurz ein Wort sagen: Du bist nie zu alt für etwas. Wenn dir ein Beruf keinen Spaß mehr macht, hast du die Möglichkeit, eine Umschulung zu machen. Du kannst jederzeit den Job wechseln. Denn das Wichtigste ist, dass du selbst glücklich bist. Oder möchtest du später im Schaukelstuhl mal sagen: „Hätte ich bloß mein Leben gelebt und wäre glücklich gewesen?“ Es ist nie zu spät für eine Veränderung.

Halte Abstand von Menschen, die ihre eigenen Fehler nie erkennen und dir immer einreden wollen, dass du derjenige bist, der fehlerhaft ist. Halte dir immer vor Augen: Wenn sich eine Tür schließt, öffnen sich neue Türen und Wege. Alles birgt Möglichkeiten und Chancen. Finde einen Partner, der dich stärkt, unterstützt und wertschätzt, und nicht einen, der dich runterzieht. Verlasse die Situation, wenn du spürst, dass er dir nicht guttut. Denn das kann Auswirkungen auf dein Wohlbefinden haben. Gibt er dir immer das Gefühl, nicht gut genug zu sein, lässt das deine Selbstzweifel wieder steigen. Dadurch verringert sich dein Selbstwert, und du hast einen schlechteren Zugang zu dir selbst – im schlimmsten Fall rutschst du wieder oder tiefer in eine Essstörung.

Viele Menschen neigen dazu, das Leben nicht zu genießen, aber auch du hast das Recht, das Leben zu genießen und die Schönheit im Leben zu entdecken.

- Wann hast du das letzte Mal zu deinem Leben „JA“ gesagt?
- Wann hättest du „JA“ sagen sollen und hast es aber nicht getan?
- Welche spontanen Abenteuer haben dich geprägt und dir ein Gefühl von Glück vermittelt?
- Auf welches Abenteuer würdest du dich gerne mal einlassen?

Lerne, wieder zu träumen. Fülle dein Herz mit Hoffnung und Vorfreude auf all das Gute, was noch kommen mag.

Zudem sind Menschen, die Dankbarkeit verspüren, glücklicher. Auf das Thema Dankbarkeit werden wir aber in Kapitel 5 noch zu sprechen kommen.

*„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ ~ Francis Bacon*

*„Sei dankbar für das, was du hast. Dann wirst du am Ende mehr haben. Wenn du dich auf das konzentrierst was du nicht hast, wirst du niemals genug haben.“ ~ Oprah Winfrey*

Dabei ist Neid einer unserer größten Gegner. Das Thema Neid hatten wir ja bereits. Ich möchte nur noch einmal nahelegen, dass das Gefühl von Neid und sich Vergleichen uns nicht glücklich macht.

- Verspürst du häufig Neid?
- Gibt es aktuell jemanden, auf den du neidisch bist?
- Vergleichst du dich oft mit anderen?

*Sich selbst zu lieben und sich und seinen Körper genau so anzunehmen, mit all seinen Ecken und Kanten ist der Beginn einer lebenslangen Romanze. ~ inspiriert von Oscar Wilde*

## Übung: Was hält dich davon ab, glücklich zu sein?

Wenn du dich heute wieder einmal schlecht fühlst, frage dich, was dich davon abhält, glücklich zu sein. Ist es der Blick in den Spiegel gewesen? Hat dein Partner einen blöden Spruch gesagt? Hast du keinen Sport gemacht? Hast du das Gefühl, schlechter zu sein als andere? Oder geht einfach alles heute schief?

Horche ganz tief in dich hinein. Manchmal ist eigentlich alles super im Leben, nur die eine kleine Sache ist ausschlaggebend, dass wir uns schlecht fühlen. Ist das Gefühl, das du verspürst, wirklich berechtigt?

Du kannst auch alles sammeln, was dich glücklich macht, was dein Leben lebenswert und liebenswert macht, worauf du stolz bist, womit du dich gerne beschäftigst und was dir Kraft gibt. Schreibe es auf kleine Zettel und stecke sie in ein Glas. Jedes Mal, wenn du dazu neigst, dich bloß durch eine Sache verunsichern zu lassen, ziehe einen Glückszettel und mache dir bewusst, dass es so viele tolle Dinge gibt, die dich glücklich machen, und dass du dich von der einen Sache deine Laune nicht verderben lassen solltest. Du bist mehr als nur eine Körperstelle, du darfst auch mal nicht alles richtigmachen und darfst auch mal einen schlechten Tag haben. Dein Leben ist aber nicht gleich komplett schlecht dadurch.

<p><i>Du bist am Schönsten, wenn du glücklich bist. vergiss das nicht und genieße das Leben.</i></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 4.6. Übungen für Körperakzeptanz

### Übung 1: Kontrolle

In welchen Momenten fühlst du dich ohnmächtig, hast vielleicht das Gefühl zu ersticken und das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren? Gibt es Momente, in denen du überfordert bist, in denen dir alles zu viel wird oder du dich gestresst fühlst (erhöhter Cortisolspiegel)? Oder gibt es vielleicht eine Person, die dir das Gefühl gibt, die Kontrolle zu verlieren?

Wenn du zulässt, dass dich das Gefühl beherrscht, die Kontrolle zu verlieren, blockierst du dich letztendlich selbst.

*Tipps bei dem Gefühl:*

- Lege eine Pause ein, atme tief ein und mache dir bewusst, was gerade dir dieses Gefühl gibt. Lenke dich nicht nur ab, sondern beschäftige dich damit, es wird dich sonst einholen.
- Meditation oder Spaziergänge an der frischen Luft. Nimm dir bewusste Auszeiten für dich. Senke deinen Cortisolspiegel.
- Yoga, Sport, etc. Es lässt dich deinen Körper spüren, wodurch du das Gefühl der Kontrolle erhältst.
- (Spaziergang) > Zur Ruhe kommen.
- Selbstreflexion: Wichtig ist, sich mit sich selbst zu beschäftigen und sich nicht bloß abzulenken. Beschäftige dich mit dir selbst und lege deine Ziele fest – was willst DU wirklich?
- Trau dich, „Nein“ zu sagen, und traue dich, nach Hilfe zu fragen und Arbeit abzugeben, wenn dir etwas zu viel ist.
- Mache dir bewusst, was dich genau stresst > Reduziere Aufgaben oder verteile Aufgaben an andere (Partner, Arbeitskollege, Kinder...).
- Sortiere Menschen, die dir nicht guttun (die dir das Gefühl geben, die Kontrolle zu verlieren oder die dich schlecht reden, manipulieren oder toxisch sind) aus.
- Kurz innehalten und fragen: Welche Auswirkungen wird mein Verhalten haben? Will ich das wirklich? Z. B. habe ich weniger Kraft im Training, habe danach mehr Hunger und esse wieder mehr, was wiederum zu einem „Teufelskreis“ führt. Gebe dem Körper nicht die Nährstoffe, die er braucht.

Essen ist Energieträger! Du musst dir das Essen nicht erst verdienen. Es ist keine Belohnung. Dein Körper braucht Nahrung als Treibstoff.

## Übung 2: Komplimente und das Bild von außen

Frage deine Herzensmenschen, wie sie dich sehen. Sie sollen dir mindestens 2-3 positive Charakterzüge und äußerliche Merkmale nennen. Schreibe diese auf.

**Charakterzüge:**

---

**Äußerlichkeiten:**

---

Denke daran, du bist einzigartig! Jeder geht seinen eigenen Weg im Leben. Konzentriere dich darauf, die beste Version von dir selbst zu sein. Du musst dich nicht mit anderen vergleichen, denn du bist bereits großartig, so wie du bist. ~ Affirmationskarten für Kinder

## Übung 3: Körperakzeptanz – So sehe ich meinen neuen Körper

Nun möchte ich, dass wir den Fokus wirklich auf die guten Seiten an uns lenken. Zeichne hierfür eine Silhouette einer Frau und schreibe bewusst darum herum, was du schön an dir findest. Diesen Zettel hängst du dann an deinen Spiegel, und jedes Mal, wenn du hineinschaust, erinnerst du dich und machst dir bewusst, welche Eigenschaften du schön an dir findest. Wahrscheinlich wirst du einige Probleme haben, überhaupt etwas Positives zu sehen. Deswegen gebe ich dir etwas mit an die Hand: Finde mindestens zwei Dinge aus folgenden Bereichen:

- **Kopf/Gesicht**

z.B. Augen, Nase, Mund, Wangen, Augenbrauen, Wimpern, Haare

- **Oberkörper**

z.B. Rücken, Bauch, Arme

- **Unterkörper**

z.B. Po, Beine

- **Besondere Merkmale**

z.B. Tattoos, Piercings, Sommersprossen, Muttermale, Narben

Schreibe ganz konkret auf, welches Detail du schön findest. Und auch wenn es das kleine Muttermal auf deiner Wange ist. Ich bin mir sicher, du wirst eine Besonderheit finden. Wenn du erstmal den Zugang zu dir selbst

findest und lernst, dich immer mehr selbst zu lieben, so werden mit der Zeit immer mehr Dinge dazukommen.

Nun machen wir das Gleiche noch mit unserem Inneren. Finde mindestens zwei Dinge, die du an dir magst, aus folgenden Bereichen:

- Charaktereigenschaften
- Fähigkeiten
- Stärken

Schreibe dir ganz genau deine Stärken auf und notiere sie. Mache mindestens zwei bis drei Beispiele bzw. Situationen aus deinem Leben, warum du glaubst, dass du genau das bist und es eine Stärke von dir ist.

Mögliche Stärken könnten sein:

humorvoll, ehrlich, loyal, hilfsbereit, intelligent, kreativ, reflektiert, sozial, kompetent, sympathisch, diszipliniert, attraktiv, flexibel, tolerant, witzig, sportlich, großzügig, gebildet wissbegierig, ausgeglichen, temperamentvoll, stabil, unterhaltsam, achtsam, unternehmungslustig etc.

Du darfst sie gerne auf den Zettel mit der Silhouette dazuschreiben. Immer wenn du jetzt an dir zweifelst oder das Gefühl hast, nicht gut genug zu sein, schaue dir diese Silhouette mit allen positiven Dingen an und du wirst merken, dass du dich anders im Spiegel wahrnehmen wirst. Wichtig ist nur, dass du dich darauf einlässt. Lese dir alles auf dem Zettel durch und schaue dir intensiv in die Augen und betrachte deinen Körper. Die Übung funktioniert nur, wenn du die Dinge auch wirklich annimmst und davon überzeugt bist. Jedes Mal, wenn du dich anschaust und vielleicht eine neue Sache dazukommt, die du schön an dir findest oder die du gelernt hast zu akzeptieren, schreibe sie mit auf.

Jeder Körper und jede Körperform hat es verdient, geliebt zu werden. Jeder Körper ist einzigartig, besonders und wunderschön auf seine ganz eigene Art und Weise.

Ziel ist es, Glaubenssätze zu manifestieren und eine wirkliche innere Überzeugung dessen zu erhalten. Denn wie wir bereits gelernt haben, funktionieren sie erst, wenn wir wirklich davon überzeugt sind. Glaubenssätze wie: „Du bist toll, so wie du bist.“; „Du bist besonders.“; „Du bist ein einzigartiger und besonderer Diamant.“; „Du wirst geliebt.“; „Du siehst gut aus, auch wenn es kleine Makel gibt.“

Lerne, dich selbst zu lieben, indem du deine Gedanken kontrollierst. Gewinne selbst wieder die Macht über dich. Wir sollten unseren Fokus auf die Dinge legen, die wir besonders schön empfinden. Anstatt „Ich habe Augenringe.“ zu sagen, lieber „Ich habe eine schöne Augenfarbe.“. Anstatt „Ich habe breite Hüften.“, lieber „Ich habe so schöne Kurven.“. Anstatt „Ich habe kleine Brüste.“, lieber „Ich habe schöne Brüste.“.

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“ ~ Charles Reade

Kümmere dich um deine Gedanken. Glaube nicht alles, was du denkst und verwandle deine Gedanken in etwas Positives.

### **Tipps für mehr Körperakzeptanz:**

- Versuche, den Blick auf die positiven Dinge zu lenken. Lenke den Fokus auf deine Stärken. Gefällt dir z. B. dein Po und dein Rücken, dann lege den Fokus darauf und betone diesen bewusst, z. B. mit der richtigen Kleidung, statt immer nur auf das, was dir nicht gefällt. „Stärken stärken und Schwächen schwächen.“
- Quetsche dich nicht in eine enge Hose, das beeinflusst dein Mindset negativ und sendet falsche Signale. Ziehe dir etwas an, was dir wirklich gut passt.
- Mache dir bewusst, ob du wirklich an etwas Optischem etwas ändern kannst oder ob es einfach zu dir selber gehört z. B. Hautfarbe, Körperbau, Haarstruktur. Akzeptiere dich so, wie du bist, denn jeder ist individuell auf seine Art und Weise.
- Mir persönlich hat es geholfen, mich länger vor den Spiegel zu stellen und mich zu fragen, wer ich bin und wer ich eigentlich sein möchte. Und ganz ehrlich, ich kann hier auch komplett offen sein: Manchmal stand ich auch vor dem Spiegel und ja, es hat lange gedauert, bis ich etwas gefunden hatte, was mir wirklich gefällt. Und als ich es endlich gefunden hatte (und jeder, der mich länger kennt, wird es sich jetzt denken können – ja, es ist mein Popo), habe ich einfach (vielleicht ist es auch ein bisschen eingebildet, aber es hat mir geholfen) zu mir selbst gesagt:



„Geiler Arsch, geile Sau!“ Und ich sage euch, es hat so manchen Bodyfrust wettgemacht.

- Außerdem kann es hilfreich sein, sich einfach immer wieder im Spiegel zuzulächeln. Sei es in der Arbeit auf der Toilette, zu Hause oder sonst wo. Lächeln macht glücklich, und wenn du es wirklich ernst machst, wirst du merken, wie sich deine Laune hebt. Probiere es doch mal aus. Du kannst dir auch gleich dazu sagen, wie toll du bist, wofür du heute dankbar bist, was gut gelaufen ist, was du vielleicht gemeistert hast, obwohl du Angst hattest, oder ob du etwas erledigt hast, was du lange aufgeschoben hattest.
- Was mir auch geholfen hat, war, mich einfach mal richtig sexy anzuziehen. Erst war es nur für mich zuhause, aber irgendwann traute ich mich auch, in die Öffentlichkeit zu gehen. Und Leute, es war ein richtiger Meilenstein für mich. Endlich durfte ich etwas und habe mich gewagt, was ich als Kind bzw. Jugendliche nie durfte. Ich habe mir erlaubt, mich einfach gut zu fühlen in meinem Körper. Und auch du darfst dich so fühlen und deine Besonderheiten am Körper betonen.
- Außerdem hat es mir geholfen, ganz lange vor dem Spiegel zu tanzen – komplett frei und ungehemmt.
- Auch wenn es jetzt blöd klingt, aber auch einfach mal den Bauch rauszustrecken und zu tun, als ob ich schwanger wäre. Ich wusste, dass, wenn ein Baby drin ist, ich mich nicht mehr so schlimm fühlen würde. Also, warum sollte ich es dann tun, wenn ich mal einen Blähbauch habe? Vor allem einmal im Monat, während meiner Tage – denn Mädels, das hat jeder und das ist auch völlig in Ordnung. Ein Beispiel: Auch im Gym habe ich das schon getan, und teilweise ist das zwischen meinem Kumpel und mir schon zum Insider geworden.
- Aber wenn ich mich mal richtig schlecht fühle und mir alles zu viel wird und ich alleine bin, mache ich einfach mal traurige Musik an und weine. Ich weiß, das klingt jetzt blöd, aber mir persönlich hat es sehr geholfen, und glaubt mir, es wird euch danach bessergehen. Man darf auch mal in Selbstmitleid versinken, solange man da wieder rauskommt und es nicht ständig ist. Als Jugendliche lag ich ganz oft im Bett und habe das so gemacht. Oftmals habe ich dann immer eine Situation mir vorgestellt, in der ich richtig glänze und der Held bin oder im Mittelpunkt stehen werde. Auch du kannst dir einfach eine bewusste Situation vor Augen führen, um den Absprung aus dem Selbstmitleid zu schaffen.
- Du darfst aber jede Emotion zulassen und sie als Teil von dir betrachten.

Du musst nichts verstecken, und auch wenn du sensibler bist als andere, hast du das gute Recht dazu, genauso zu sein, wie du bist. Außer du verwendest das Weinen gezielt, um an dein Ziel zu kommen, dem Gegenüber ein schlechtes Gewissen zu machen oder anderweitig zu schaden. Denn dieses Verhalten ist nicht tolerierbar.

- Ich persönlich, wenn ich im Gym bin oder allgemein jemand anderen sehe, mit dem ich mich wieder einmal versuche zu vergleichen, rede ich mir immer selbst zu: „Bleibe bei dir. Du bist gut, so wie du bist. Du bist einzigartig und du hast ganz andere Stärken, die die andere Person vielleicht nicht hat. Du bist nicht schlechter. Du bist mindestens genauso gut.“
- Nimm dir ganz bewusste Auszeiten nur für dich und kümmere dich um deinen Körper. Eine schöne Yoga-Auszeit, ein Spa-Besuch, Nägel machen, Maske auflegen, in die Badewanne gehen. Du darfst dich komplett frei fühlen und schauen, was DIR gut tut.

*Stärke ist nicht nur Muskelkraft, sondern auch der Mut, niemals aufzugeben. Du bist stärker, als du denkst. Selbst wenn die Dinge schwierig sind, kannst du sie meistern. Glaube an deine Stärke, denn in dir steckt unendliche Kraft. ~ Affirmationskarten für Kinder*

#### **Übung 4: Bewusste Körperwahrnehmung**

Um sich seinem Körper bewusst zu werden, sollte man einen Zugang zu ihm finden. Hierfür sind Körperwahrnehmungs- und Körperspürübungen, z. B. Yoga, Meditation, Qi Gong oder progressive Muskelentspannung, sinnvoll. Nimm jede einzelne Stelle und jeden Zentimeter an deinem Körper wahr. Mache dir bewusst, was dein Körper alles für dich leistet. Er lässt dein Herz schlagen und dich somit leben, dein Bauch schützt deine Organe, deine Hände können Dinge tragen, deine Beine tragen deinen Körper den ganzen Tag, deine Lungen versorgen dich mit Luft, deine Haut schützt dich und hält dich warm, deine Augen lassen dich unterschiedliche Farben erkennen usw. Zweifle nicht an deinem Körper, er macht so viel für dich und hat das Recht, geliebt zu werden. Dabei geht es darum, seinem Körper achtsam und aufmerksam gegenüber zu sein – und genau darum geht es im nächsten Kapitel.

*Schaffe einen Ort, in dem sich ein Körper wohl fühlt.*

#### **4.7. (Richtige) Ernährung**

So, ich wäre nicht Lisa, wenn ich nicht noch kurz einen Exkurs zum Thema Ernährung mache. Ich möchte erstmal davon wegkommen, DIE richtige Ernährung festzulegen, denn die gibt es nicht. Ich bin auch kein Fan von Diäten. Ich möchte klarstellen, dass ich unter „richtiger“ Ernährung eine ausgewogene Ernährung verstehe, in der ich mir aber auch Lebensmittel erlaube, die vielleicht als nicht gesund abgestempelt werden. Lange habe ich mich mit diesem Thema auseinandergesetzt, vor allem in der Zeit der Magersucht. Daraus ist auch meine Ausbildung zur Ernährungsberaterin und die damit verknüpfte Selbstständigkeit resultiert.

Ich möchte die Angst vor dem Essen und der Verteufelung bestimmter Lebensmittel nehmen. Ich möchte, dass du verstehst, dass Nahrung das Benzin (Diesel, Strom, was auch immer ☺) für unseren Körper ist. Wir benötigen Essen, damit wir funktionieren und überhaupt leben können.

Da dieses Thema jedoch wirklich den Rahmen sprengen würde, möchte ich auf mein E-Book „Was der Körper braucht“ hinweisen, das ich selbst geschrieben habe. Dieses findest du auf meiner Homepage. Dort steht alles rund um die Ernährung von A bis Z.

Ich möchte dir nur ans Herz legen, dass du keine Angst vor dem Essen haben solltest und vor allem auch nicht vor Fetten oder Kohlenhydraten. Fette sind essentiell für den Körper und Kohlenhydrate liefern uns besonders viel Energie. Es ist auch nicht schlimm, wenn du mal komplett ungesund isst oder den ein oder anderen Aperol Spritz trinkst. Ich bin Fan von der 80:20-Regel: 80 Prozent gesund und ausgewogen essen und 20 Prozent für den Genuss zur Verfügung haben. Du darfst dir Lebensmittel erlauben! Denn wenn du dir immer wieder gewisse Lebensmittel verbietest, wird dein Körper genau das wollen. Ich lebe nach dem Motto: Nichts verbieten, aber den Genuss bedacht wählen. Somit fahre ich gut und habe meine Essstörung gut unter Kontrolle gebracht.

## 5. Innere Balance finden

### 5.1. Achtsamkeit

#### 5.1.1 Bedeutung von Achtsamkeit dem Körper gegenüber

*Geduld ist eine wertvolle Eigenschaft. Manchmal dauert es, bis Dinge passieren und das ist in Ordnung. Wenn etwas nicht sofort klappt, bleibe ruhig und geduldig. Denke daran, dass selbst ein Samenkorn Zeit braucht, um zu wachsen, bevor es zu einer starken Pflanze wird.*  
~ Affirmationskarten für Kinder

**Be patient, everything comes to you in the right moment.** Auch du darfst mit dir selbst geduldig sein.

Zunächst möchte ich darauf eingehen, was Achtsamkeit überhaupt bedeutet. Achtsamkeit ist die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit. Sie sollte aber nicht mit Konzentration verwechselt werden. Wir können unsere Aufmerksamkeit bewusst auf unsere Atmung, unsere Umgebung und unsere Erfahrungen lenken. Wir können mit all unseren Sinnen bewusst wahrnehmen.

Aber was genau soll das jetzt bringen? Die Achtsamkeitspraxis hilft uns, zur Ruhe zu kommen und dabei Klarheit über die eigene Gefühlswelt zu erlangen. Sie hilft dabei, Aktionen bewusst durchzuführen und den Fokus dabei nur auf diese Sache zu halten, ohne sich durch andere Dinge ablenken zu lassen. Im besten Fall hilft sie uns, das eigene Handeln, Denken und Fühlen nicht zu beurteilen. Das eigene Handeln und die eigenen Gedanken werden dabei so gelenkt, dass wir mental gesund sind oder es werden. Sie öffnet den Geist und baut dadurch Vorurteile ab und macht neugierig auf Neues. Sie bietet die Möglichkeit, von einem „Fixed Mindset“ zu einem „Open Mindset“ bzw. „Growth Mindset“ zu wechseln. Im Grunde genommen sollen wir bei uns selbst ankommen und Klarheit über uns selbst bekommen. Es bietet die Möglichkeit, sich selbst bewusst wahrzunehmen und zu spüren, wer wir wirklich sind und wohin wir eigentlich wollen. Bei der Achtsamkeit steht nicht die Selbstoptimierung im Vordergrund, sondern das Erkennen und Annehmen der eigenen Person.

Zudem schult die Achtsamkeit das Bewusstsein für Emotionen. Somit können Emotionen, Handlungen und Impulse gesteuert werden. Man kann seine Wut auf die Umgebung oder sich selbst wahrnehmen. Durch den Prozess des Bewusstseins verliert die

Emotion an Kraft. Achtsamkeit stärkt die Resilienzfähigkeit. Resilienz ist die Fähigkeit zur Anpassung, die Widerstandskraft im Umgang mit Problemen und Veränderungen, aber auch die Erholung und Selbstregulation in Bezug auf Stress oder andere Herausforderungen. Die Achtsamkeit ermöglicht uns die Akzeptanz uns selbst gegenüber, aber auch anderen gegenüber. Denn wenn wir uns selbst verstehen und unsere eigenen Empfindungen und Emotionen kennen, können wir sie auch bei anderen besser verstehen. Die bewusste Wahrnehmung des Gegenübers lässt uns aufmerksamer gegenüber seiner Mimik und Gestik werden, wodurch eine achtsame Kommunikation gefördert und Beziehungen positiv gestaltet und gestärkt werden können. Sie hilft uns, Stress abzubauen, uns mit unseren eigenen Werten auseinanderzusetzen, Selbstvertrauen aufzubauen, ein klares Selbstbild zu erhalten und lösungsorientiert zu handeln. Gedanken, Empfindungen und Gefühle können besser eingeordnet werden. Wir haben die Möglichkeit, uns selbst besser zu reflektieren und Verhaltensänderungsprozesse einzuleiten. Das Bewusstsein, dass das eigene Handeln Auswirkungen hat, lässt uns erkennen, dass wir unsere eigenen Stärken und Schwächen besser wahrnehmen können, weil wir uns bewusst sind, dass wir unsere Umwelt auch positiv beeinflussen und verändern können. Zudem werden Menschen, die achtsam leben, mehr Dankbarkeit verspüren.

Aufgrund dieser genannten Dinge sollte uns allen bewusst sein, dass wir achtsam durch die Welt gehen sollten. Wir können immer wieder kleine Übungen in den Alltag einbauen, bis unser Körper es so verinnerlicht hat, dass es irgendwann ein ganz automatischer Prozess ist. Dennoch sollten wir uns selbst immer wieder daran erinnern. Es wird nur leichter zu integrieren sein.

Ein ganz besonders wichtiges Thema ist mir auch noch der Umgang mit Social Media. Häufig wird hier ein falsches Bild vermittelt, weil jeder versucht, sich zu optimieren. Daher sollte eine Nutzung besonders bewusst gestaltet werden, indem wir uns immer wieder vor Augen führen, dass auch diese Menschen ihr Päckchen zu tragen haben und nicht immer alles Gold ist, was glänzt. Viel zu oft neigen wir dazu, durchzuscrollen und uns zu vergleichen und dann traurig oder deprimiert zu sein, weil wir selbst nicht so aussehen. Aber es gibt immer Posen und vorteilhafte Kleidung, in denen man besser aussieht. Bitte sei dir bewusst, dass es nur eine Selbstdarstellung ist, in der sich jeder von der besten Seite zeigt.

Und auch die Reizüberflutung und die ständige Nutzung hindern uns daran, die Zeit mit uns selbst sinnvoll zu nutzen und uns mit uns selbst auseinanderzusetzen, um zu fragen, wer wir wirklich sind und was wir selbst erreichen wollen. Schau mal in dein Handy. Wie viel Zeit verbringst du auf Social Media? (Bildschirmzeit) Es ist wichtig, sich selbst Ziele zu setzen und einen eigenen Sinn im Leben zu finden. Erst dann haben wir die Möglichkeit, glücklich zu werden. Hast du dir schon mal die Frage gestellt, ob du wirklich das Leben lebst, das du leben möchtest? Und was sind deine ganz eigenen Ziele im Leben und in der nächsten Zeit? Welche Herausforderungen stellen sich gerade? Und bist du auf dem richtigen Weg, deine Ziele zu erreichen, oder hast du überhaupt schon angefangen? Viel zu oft versinken wir in Social Media, anstatt uns selbst auf die Reise zu begeben und unsere eigenen Ziele zu verwirklichen. Also sei nicht neidisch oder deprimiert, wenn du jemand anderen auf Social Media siehst, der nur am Reisen ist. Du bist dein eigener Herr und kannst Veränderung schaffen.

Wenn du drei Wünsche frei hättest, welche wären es?

### **5.1.2 Achtsamkeitsübungen**

Folgende Achtsamkeitsübungen können dir dabei helfen, bewusste Achtsamkeit aufzubauen: Innehalten, achtsames Essen, achtsames Zuhören, achtsames Gehen, bewusstes Atmen, Dankbarkeit praktizieren, offene Grundhaltung pflegen, Situationen aus anderen Blickwinkeln betrachten, Zeit für sich selbst nehmen, Sinne bewusst wahrnehmen, Mitgefühl praktizieren, aktives Lächeln, dem Körper zuhören, Gedanken zuhören, achtsamer Spaziergang in der Natur.

Was Achtsamkeit nicht ist, ist: Methode zur Leistungsoptimierung, Wellness als Selbstzweck, Esoterik und Religion, alles, was Unruhe erzeugt, alles, wo man in Gedanken schon woanders ist, alles, was nebenbei erledigt wird, auf das Handy oder den Fernseher schauen.

#### **Übung 1:**

Lege dich bequem hin, schließe die Augen und lege deine Aufmerksamkeit bewusst auf deine Atmung. Nachdem du dies ein paar Minuten gemacht hast (mindestens fünf bis zehn Minuten), horche ganz tief in dich hinein. Was bereitet dir gerade Kummer

und Sorgen? Hast du vor etwas Angst? Überlege dir nun, warum dir diese Dinge Sorgen, Kummer oder das Gefühl von Angst bereiten. Nimm dir dafür ausreichend Zeit. Das darf auch gerne 20 Minuten sein. Schreibe nun die Dinge auf, die dir eingefallen sind und auch, warum sie in dir diese Zustände auslösen. Denn wenn man Dinge aufschreibt bzw. von der Seele schreibt, hat es bei vielen den positiven Effekt, dass man sich den Ballast von der Seele schreibt. Deswegen kann ich auch immer nur ans Herz legen, Tagebücher vor dem Einschlafen zu schreiben. Da dies viele als überfordernd finden und nicht wissen, was sie schreiben sollen, kann man sich auch fünf bis zehn Minuten „Reflexionszeit“ nehmen. Dabei könnte folgendes reflektiert werden:

- So habe ich mich heute gefühlt...
- Das hat mich heute belastet...
- Das habe ich heute Positives erlebt, erreicht oder geschafft...
- Ich bin dankbar für...
- Neuer Glaubenssatz, nach dem ich heute gelebt und neu integriert habe...
- Das hat mich heute inspiriert...
- Das habe ich heute gelernt (hier sind auch neue Erfahrungen, tolle Gespräche mit anderen oder Dinge über dich selbst möglich)...
- So fühle ich mich gerade im Moment...
- Das möchte ich noch festhalten oder weitere Gedankengänge, die mich gerade belasten...

Du wirst sehen, du wirst besser einschlafen und schlafen können.

### **Übung 2:**

Häufig nehmen wir uns selbst nicht wahr. Lege dich wieder hin, schließe die Augen und fühle jedes einzelne Detail und jeden Zentimeter an deinem Körper. Diese Übung kann auch sehr gut mit einer progressiven Muskelentspannung ergänzt werden.

### **Übung 3:**

Stelle deinen Timer auf zehn Minuten.

Setze dich bequem hin.

Schließe die Augen.

Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem.

Atme langsam durch die Nase ein.

Fokussiere dich auf den Klang deines Atems.

Atme durch die Nase aus.

Jedes Mal, wenn deine Gedanken zu wandern beginnen, dann bringe deine Konzentration zurück zu deinem Atem. Sobald der Timer losgeht, öffne langsam die Augen.

#### **Übung 4:**

Notiere auf einen kleinen Zettel „Achtsamkeit“ und stecke ihn in die Hosentasche bzw. dorthin, wo du dein Handy aufbewahrst. Du kannst ihn auch auf das Handy kleben. Jedes Mal, wenn du jetzt auf dein Handy schauen willst – du wirst erschrecken, wie häufig das ist – nimmst du ihn vor dem Handy raus. Fühle, wie sich der Zettel zwischen deinen Fingern anfühlt und nimm einen tiefen, bewussten Atemzug. Erst danach greifst du zu deinem Handy. Im Alltag kannst du dir auch gerne immer wieder kleine Wecker stellen, um bewusste fünf Minuten Auszeiten zu nehmen, in denen du bewusst deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem lenkst, einfach mal kurz inne hältst, eine kurze progressive Muskelentspannung machst oder dich einfach mal streckst und dehnst. Du kannst dir aber auch an deinem PC oder irgendwo an deinem Arbeitsplatz oder auch zu Hause kleine Zettel schreiben und an Dinge kleben, z. B. eben der PC oder Kühlschrank etc., die dich daran erinnern, einmal kurz inne zu halten.

#### **Übung 5:**

Wähle für eine Woche einen bestimmten Gegenstand aus, den du häufig berührst. Dieser Gegenstand soll dich innerhalb der Woche daran erinnern, bewusst zu sein. Am besten eignet sich dafür zum Beispiel ein Türgriff oder deine Wasserflasche. Jedes Mal, wenn du diesen Gegenstand berührst, versuchst du, einen Moment lang alles, was um dich herum passiert, aktiv wahrzunehmen, und danach einen Moment lang in dich hineinzuhören und dich zu fragen, wie du dich gerade fühlst. Um dich herum nimmst du alle Geräusche, die Berührung des Gegenstands, alles, was du siehst, z. B. auch die Helligkeit, wahr. Der Moment hält so lange an, bis du alles wahrgenommen hast. Danach fühlst du in dich hinein: Welchen Weg nimmt dein Atem? Atmest du gerade kurz in die Brust oder lang in den Bauch? Wie fühlt sich dein unterer Rücken oder deine Nackenmuskulatur an? Hast du Hunger oder bist du müde? Diese Achtsamkeitsübung hilft dir sowohl über die Sinnesreize als auch durch den bewussten Umgang mit dir selbst, deine Automatisierungen für einen Moment anzuhalten und dich in den Moment zu bringen.

---

*Diese Übung ist aus dem Skript Meditationsausbildung der OTL.*



## Übung 6:

Mache dir bewusst, was du beeinflussen kannst und was nicht.

Was du beeinflussen kannst: Wie du mit dir selbst sprichst, wie du deine Freizeit verbringst, wie du mit Herausforderungen umgehst, wofür du deine Energie aufbringst, wie du persönliches Wachstum erzielst, wie du deine eigenen Grenzen, dein Denken und Handeln, deine Zielsetzung, Zeitplanung steuerst und mit wem du deine Zeit verbringst.

Was du nicht beeinflussen kannst: Die Ergebnisse deiner Anstrengung, deine Zukunft, wie andere für sich selbst sorgen, was andere über dich denken, das, was um dich herum passiert, die Meinung anderer, die Vergangenheit und die Handlung anderer.

So, und jetzt du. Gibt es Dinge, die du versuchst zu lenken und zu beeinflussen und für die du deine Energie opferst, obwohl sie nicht beeinflussbar sind? Mache dir bewusst, dass du diesen Kampf verlieren wirst und sinnlos deine Energie vergeudest. Lenke deinen Fokus und deine Energie nur auf die Dinge, die du auch wirklich beeinflussen kannst. Auf welche Dinge möchtest du in der nächsten Zeit bewusst deinen Fokus und deine Energie richten?

Hierzu möchte ich kurz auf die sechs Säulen des Lebens eingehen. Eigentlich geht das Beispiel mit fünf Säulen. Ich habe sie nur auf sechs ergänzt.

Stell dir vor, dass du auf einer Scheibe stehst, die von fünf Säulen gehalten wird. Fällt eine Säule weg, stehst du noch gerade. Fällt die zweite Säule weg, wird es schon wackliger, und fällt eine dritte Säule weg, wird das Gerüst so wackelig, dass die Scheibe wahrscheinlich abstürzen wird.

Die fünf Säulen sind: Familie, Beruf, Freunde, Gesundheit und Partnerschaft. Ich habe es noch mit der sechsten Säule „ICH“ ergänzt. Dies sind die Auszeiten und bewussten Zeiten für dich, die du dir selbst nimmst, um wieder Kraft zu tanken.

Bewerte nun auf einer Skala von eins bis fünf, wie zufrieden du mit den einzelnen Bereichen bist. Was stört dich, was macht dich aber auch glücklich? Was würdest du genauso lassen wollen, was würdest du gerne ändern wollen und was würdest du dir wünschen? Was kannst du tun, damit eine Säule stabiler wird, falls eine

wackelt? Warum hast du dies nicht bereits schon getan für eine Veränderung? Wie kannst du das in Zukunft verhindern?

So, aber warum tue ich genau das jetzt bei der Übung mit dem Beeinflussen rein? Du selber hast in der Hand, wie du deine Zeit einplanst, wem du sie schenkst und welche Ziele du dir selber setzt. Ich möchte nun, dass du dir einen Kreis bzw. einen Kuchen vorstellst. Und diese sechs Säulen so einteilst, wie es aktuell ist. Du bewertest die Zeit, Kraft und Energie, die du jeweils in die einzelnen Bereiche steckst. Die Stücke dürfen individuell groß sein. Danach machst du die Übung, aber wie deine Wunschvorstellung (realistisch!) wäre. Nun sollte dir bewusst werden, welche Bereiche mehr Kraft von dir bekommen, als du tatsächlich hast, und welche Bereiche du mehr fördern und mit deiner Kraft und Energie unterstützen solltest.

*Nicht jede Minute muss mit einer Aktivität gefüllt werden. Du darfst auch einfach mal nichts tun.*

Nun überlegst du dir, welche Rolle(n) und Aufgaben du in jeder einzelnen Säule hast. Schreibe dir daneben auf, wie viel Energie dich diese kostet. Am Ende solltest du auf 100% kommen. Auch dies ist eine Übung, um herauszufinden, wo du zu viel Energie hineinsteckst und welche Bereiche mehr Energie von dir verdient hätten. Dies wird dir Klarheit in deinem Tun und Denken bringen.

Was nimmst du dir nun für die Zukunft vor? In welche Bereiche möchtest du mehr Energie stecken und in welchen Bereichen möchtest du einfach mal „nein“ sagen?

Sei dir bewusst, dass es dir niemand später danken wird, ob du ständig Überstunden gemacht hast oder nicht. Ein kleines Beispiel: Ich hatte ein Kind im Kindergarten, das öfter traurig war. Eines Tages sagte es zu mir: „Lisa, ich möchte niemals in der Bank arbeiten, denn dann muss ich so viele Überstunden machen wie meine Mama und habe keine Zeit für meine Kinder.“ Und ich sage euch, diese Aussage hat so viel in mir geweckt und mich zum Nachdenken gebracht.

### **Übung 7:**

Wer sich mal komplett auf einen Tag Achtsamkeit und Stille einlassen möchte, kann folgende Übung durchführen. Besonders an Tagen, an denen bei mir nichts mehr geht oder ich einfach komplett

Energie tanken muss, führe ich solche Tage durch. Zwar nicht ganz so extrem, aber angelehnt daran. Auch für dich heißt es: Nichts muss, alles kann. Du darfst dir aus diesem Buch das herausnehmen, was sich für dich gut anfühlt. Du musst diesen Tag nicht genau so durchführen, du darfst und kannst ihn auch sehr gerne abwandeln.

Das Handy ist an diesem Tag tabu.

Wache ohne Wecker auf, schlafe mal so richtig ausgiebig aus.

Bevor du nun aufstehst bleibe noch kurz im Bett liegen und nehme bewusst deine ersten Gedanken an diesem Tag wahr.

Gehe nun in die Küche und trinke ein Glas Wasser, spüre genau wie das Wasser sich seinen Weg durch deinen Körper bahnt.

Gehe nun unter die Dusche, nehme jeden einzelnen Tropfen wahr und spüre, wo das Wasser deine Haut berührt und küsst.

Mache dir ein wunderschönes Frühstück. Falls du noch keinen Hunger hast, dann tausche den Spaziergang mit dem Frühstück.

Schneide dir Obst oder Gemüse auf. Mach dir ein richtig vollwertiges, mit vielen wertvollen Mineralstoffen, schönes Frühstück.

Gehe nun eine große Runde in der Natur spazieren. Ohne Musik. Nur du und die Natur. Lausche und Beobachte was du alles entdecken kannst.

Nun machst du dir etwas Leckeres zum Trinken oder isst einen kleinen Snack. Mache nun eine kleine Meditationseinheit. Zur Meditation komme ich später noch genauer.

Nun bereitest du dir dein Mittagessen oder einen kleinen Snack zu.

Danach kannst du eine kleine Yogaeinheit oder progressive Muskelentspannung machen, um deinen Körper besser zu spüren.

Danach darfst du dir gerne ein schönes Buch nehmen und einfach lesen. Du kannst auch gerne ein bisschen Beautytime machen

und z.B. deine Nägel lackieren. Danach isst du noch zu Abend.

Bevor du schlafen gehst führe dein Dankbarkeitstagebuch weiter und reflektiere dich selber. Wie fühlst du dich gerade? Was geht dir durch den Kopf?

Ich weiß, dieser Tag ist ein Extrehtag. Ich selbst wandle solche Tage ab, so wie es für mich passt, integriere aber dennoch einige Dinge davon. Es soll dir jedoch helfen, dass du vielleicht ein paar Gedankengänge bekommst, wie du Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren kannst, um wieder Energie zu tanken.

Weitere Ideen für mehr Achtsamkeit findest du im nächsten Kapitel. Es gibt unendlich viele Ideen für Achtsamkeitsübungen, dass ich nicht auf alle einzeln eingehen kann, aber die folgenden Übungen im nächsten Kapitel sollten schon einen Großteil der Ideen abdecken.

*Manchmal ist es schön, Zeit für sich selbst zu haben. Du kannst dich in Ruhe kennenlernen, deine Gedanken sortieren und in deiner eigenen Welt sein. Denke daran, dass es in Ordnung ist, alleine zu sein. Du bist großartig, egal ob alleine oder in Gesellschaft. ~  
Affirmationskarten für Kinder*

### 5.1.3 30 Tage Achtsamkeitschallenge und Zeit für mich

Bei dieser Achtsamkeitschallenge möchte ich nicht, dass du dir den Druck machst, genau die Dinge in der Reihenfolge hintereinander zu machen. Schau, was sich für dich gut anfühlt und wie du eine Sache am Tag integrieren kannst. Jede Aktion, die du geschafft hast, malst du im Kasten aus. Du kannst dir aber auch sehr gerne ein Plakat gestalten, das dich jeden Tag liebevoll daran erinnert. Du kannst dir auch jede Sache auf einen kleinen Zettel schreiben und in ein Glas tun. Jeden Tag ziehst du eine Sache und führst sie durch. Hierbei ist nur die Selbstbestimmung nicht ganz so groß, und du läufst Gefahr, dich unter Druck zu setzen. Suche dir einfach aus, was für dich passt. Wichtig ist, dass du am Ende der 30 Tage alles geschafft hast. Mache dir aber keinen Stress (und wenn es 32 Tage sind, dann sind es eben 32 Tage ☺). Lass dich nicht stressen und achte lieber achtsam auf deinen Körper.

Tag 1: Einführung Tagebuch (Übung 1 aus Kapitel 5.1.2. Achtsamkeitsübungen)	Tag 16: Führe eine Meditationseinheit durch
Tag 2: Bewusste Atmung > führe eine Atemtechnik aus	Tag 17: Beschäftige dich mit dir selber und deinen Träumen, was sind deine Träume und mache dir einen Plan wie du diese erreichen kannst
Tag 3: Progressive Muskelentspannung	Tag 18: Mach dir Duftkerzen, Aromaöle oder ähnliches an und nimm den Geruch bewusst wahr
Tag 4: Spaziergang in der Natur ohne Handy (lenke deinen Fokus	Tag 19: Fahre an einen anderen Ort z.B. an einen See, der etwas

bewusst auf die Natur. Was kannst du hören und was sehen?)	weiter weg ist, oder wo du selten bist
Tag 5: Verbringe 15 Minuten in Stille, nur mit dir	Tag 20: Mache eine Achtsamkeitsübung (Übung 3 aus Kapitel 5.1.3 Achtsamkeitsübungen)
Tag 6: Höre 15 Minuten Musik	Tag 21: Laufe bewusst, nehme bewusst deinen Gang wahr. Nehme eine aufrechte Körperhaltung ein
Tag 7: Für was bist du dankbar? Schreibe 3 Dinge auf	Tag 22: Probiere Yoga aus
Tag 8: Koche ein neues Essen und nehme bewusst den Geschmack wahr, ohne Ablenkung	Tag 23: Bewusstes Essen ohne Ablenkung
Tag 9: Tanze vor dem Spiegel	Tag 24: Schlangen Übung *1
Tag 10: Stelle dich vor den Spiegel und nehme dich bewusst wahr > Finde Stärken an dir	Tag 25: Bewusster Augenkontakt mit anderen Menschen und mit dir selber im Spiegel
Tag 11: Trage dein Lieblingsoutfit (oder Dessous), stelle dich vor den Spiegel, schau dich lange an und fühl dich einfach gut und sexy	Tag 26: Bewusste ME-Time, verwöhne dich selber und nehme bewusst jede Veränderung wahr. Wie fühlt sich deine Haut z.B. nach einer Maske an?
Tag 12: Höre einen neuen Podcast oder fang ein neues Buch an	Tag 27: Lege dein Handy bewusst an diesem Tag zur Seite
Tag 13: Zünde Kerzen an am Abend und genieße die Stimmung	Tag 28: Trink heute bewusst mal nur Wasser und mindestens 2,5 Liter
Tag 14: Nehme ein Bad oder eine ausgiebige Dusche und spüre bewusst wo das Wasser dich berührt	Tag 29: Schreibe dir selbst eine Liebesbotschaft mit 3 Dingen die du an dir liebst
Tag 15: Gehe mit dir selber auf ein Date, mache bewusst nur was alleine (und wenn es nur ein Buch lesen ist) oder plane alleine einen Ausflug oder Urlaub	Tag 30: Laufe Barfuß und nehme bewusst den Untergrund wahr

\*1 Viele Menschen sind genervt, wenn sie an der Kasse stehen oder sind sehr ungeduldig. Aber versuche mal, komplett das Gegenteil zu tun. Sei nicht genervt, sondern sehe es als kleine Pause vom stressigen Alltag. Du kannst in der Zeit bewusst den Fokus auf dich lenken und schon mal in dich hineinhorchen, für was du heute oder allgemein dankbar bist, was deine Ziele oder deine nächsten

Schritte sind. Du wirst sehen, es wird gar nicht mehr so schlimm sein.

## 5.2. Dankbarkeit

*Wenn du dich darauf konzentrierst, in jeder Situation das Gute zu finden, wirst du feststellen, dass dein Leben plötzlich von Dankbarkeit erfüllt ist – ein Gefühl, dass die Seele nährt. ~ Rabbi Harold Kushner*

### 5.2.1. Bedeutung von Dankbarkeit dem Körper gegenüber

Der Mensch nimmt eher negative Aspekte aus seinem Leben wahr. In früheren Zeiten hat die schnelle Reaktion auf Negatives uns schneller in Sicherheit gebracht. Auch heute noch ist das in uns, und wir nehmen negative Gedanken und Gefühle schneller wahr als positive. Das Konzept der Neuroplastizität zeigt jedoch, dass wir das sogenannte Negativitätsbias ändern können. Durch das Praktizieren der Dankbarkeit können wir unserem Gehirn beibringen, die positiven Aspekte des Lebens eher wahrzunehmen und diese dann auch zu verstärken. Dankbarkeit fördert und verbessert unser allgemeines Wohlbefinden, macht uns optimistischer, wir haben eine bessere Selbstkontrolle, unsere mentale und physische Gesundheit wird verbessert, und wir können gesündere und tiefere Beziehungen pflegen. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit weg von unserem Mangelbewusstsein und hin zu unserem Füllebewusstsein lenken, und uns auf Dinge, Ereignisse, Menschen oder Tieren konzentrieren, für die wir dankbar sind.

*Neben all den Tragödien, die in der Welt passieren, geschieht auch genauso viel Gutes. Neben Verzweiflung gibt es Hoffnung, neben Trauer immer auch Freude. Wir müssen das Positive nur sehen.*

Worauf richtest du üblicherweise deinen Blick? Konzentrierst du dich eher auf die Krisen und Probleme oder darauf, was gut läuft? Fokussierst du dich auf deine Fehler und Schwächen oder auf deine Fähigkeiten und Stärken? Ärgerst du dich über alles, was in deinem

Leben fehlt, oder freust du dich über das, was da ist? Es ist alles eine Frage des Blickwinkels. Wenn du deinen Blick auf die positiven Dinge lenkst, dann herzlichen Glückwunsch, du hast es verstanden und bist auf einem guten Weg. Dennoch gibt es viele, bei denen es nicht so ist und die eher ihren Blickwinkel auf das Negative lenken. Dabei verpassen wir die Chance, all die positiven Dinge wahrzunehmen, die uns das Leben schenkt. Eine Nachricht oder Aktion kann den ganzen Tag ruinieren, obwohl so viel Schönes passiert ist. Wir können in allem etwas Positives oder Negatives finden, die Sache ist nur, wie wir uns entscheiden, die Dinge wahrzunehmen und zu sehen.

*Das Leben ist bezaubernd. Man muss es nur durch die richtige Brille sehen.“ ~ Alexandre Dumas der jüngere*

Wie ich bereits in einem vorherigen Zitat erwähnt habe: „Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ Glücklich zu sein, heißt nicht, dass es keine Krisen und Sorgen geben darf. Es bedeutet, aus all den bestehenden Problemen den Blick auf das Positive nicht zu verlieren. Vielleicht ist heute alles schiefgegangen, aber vielleicht hattest du einen totalen Lachanfall mit einer Kollegin. So wie wir durch eine Situation alles negativ sehen können, dürfen wir doch auch durch nur eine Situation alles positiv sehen, oder? Vielleicht wird dir gerade auch alles zu viel und du schaffst es nicht mal zu putzen. Aber vielleicht hast du dafür einfach mal Zeit für dich oder kannst dich entspannen und Kraft tanken? Vielleicht wurdest du verlassen und du denkst, dass dein ganzes Leben keinen Sinn mehr hat? Aber nutze die Zeit und beschäftige dich mal nur mit dir. Genieße deine Zeit komplett alleine, ohne Rücksicht zu nehmen. Ich weiß, es ist nicht immer leicht, in allem etwas Positives zu sehen, und auch ich habe lange gebraucht, um es zu verinnerlichen. Aber glaub mir, es gibt wirklich in jeder Situation etwas Positives. Und jetzt denkst du dir vielleicht: Ja, was soll es denn Positives haben, wenn ich z. B. im Stau stehe oder zu spät komme? Ja, vielleicht schützt dich der Stau davor, in einen Unfall verwickelt zu sein, oder wenn du zwei bis drei Minuten früher gewesen wärst, hättest du da einen Unfall gebaut. Sei beim nächsten Mal nicht wieder genervt, wenn du im Stau stehst, sondern nutze die Zeit für dich. Wenn eine

Vollsperrung ist, könntest du dein Buch weiterlesen. Und ich habe noch ein kleines Beispiel: Papa und ich standen damals, als ich ein kleines Kind war, auf dem Heimweg von Kroatien im Stau. Wir hatten damals aber keine Klimaanlage im Auto und es war so heiß. Zudem hatten wir noch zwei Hunde dabei. Wir packten alles aus und haben ein Picknick auf dem Dach gemacht. Ich sage ja, man kann aus jeder Situation etwas Positives ziehen und sehen. Wir brauchen nicht immer mehr von dem, was wir schon haben. Wir sollten uns mit dem zufrieden geben, was wir schon alles besitzen und welche Möglichkeiten sich daraus für uns entwickeln können. Dinge als selbstverständlich anzusehen, ist der größte Fehler, den wir machen können. Denn wenn sie uns erstmal fehlen, werden wir uns bewusst, was wir eigentlich alles gehabt haben. Nichts ist selbstverständlich. Alles ist ein Geschenk.

### **5.2.2. Dankbarkeitsübungen**

#### **Übung 1:**

Führe ein Dankbarkeitstagebuch. Schreibe täglich oder wöchentlich 3-5 Dinge auf, für die du dankbar bist und wie du dazu beigetragen hast.

Zusätzlich schreibst du dir auf, für welche 3-5 Dinge du generell dankbar bist.

#### *Ressourcenliste:*

Gute Freunde, intakte Beziehung, Familie, Kinder, guter Job, genügend Geld, Gesundheit, Natur, Musik, eine schöne Wohnung, Haustier, netter Arbeitskollege, Reisen, dein Leben, das dir geschenkt wurde, für deinen funktionierenden Körper oder deine Füße, die dich jeden Tag tragen, deinen Verstand, mit dem du vieles bewirken kannst, die Sonne, die scheint, den Geschmack deines Lieblingsessens, diejenigen, die an dich denken und fragen, wie es dir geht, Frieden in deinem Land, die Möglichkeit, dein Leben so zu gestalten, wie du es willst, für das Lächeln, das dir heute geschenkt wurde, Düfte, all die Menschen, die dich lieben etc.

Dies sind nur Beispiele und du kannst sie beliebig ergänzen.

#### **Übung 2:**

Schreibe dir jeden Tag ein bis zwei Affirmationen für mehr Dankbarkeit auf, z.B. „Ich bin genau an dem Punkt in meinem Leben, wo ich sein möchte.“, „Mir geht es gut.“, „Heute ist ein



guter Tag.“, „Ich öffne mich für jeden Tag und vertraue mir und dem Leben, dass es positiv wird.“

### **Übung 3:**

Danke jedem, der dir etwas Gutes tut. Du kannst auch Menschen einen Brief schreiben und ihnen mitteilen, dass du sie sehr schätzt und ihnen für ... dankbar bist. Du kannst aber auch in einer Meditation ihnen ausgiebig danken oder, falls du religiös bist, ein Gebet deiner Dankbarkeit aussprechen.

### **Übung 4:**

Für was bist du dir selber dankbar? Welche Eigenschaften, Charakterzüge und Stärken hast du selbst?

*Ressourcenliste:*

Humorvoll, ehrlich, loyal, hilfsbereit, intelligent, kreativ, reflektiert, sozial, kompetent, sympathisch, diszipliniert, attraktiv, flexibel, tolerant, witzig, sportlich, großzügig, gebildet, wissbegierig, ausgeglichen, temperamentvoll, stabil, unterhaltsam, achtsam, unternehmungslustig.

Dies sind nur Beispiele und du kannst sie beliebig ergänzen.

### **Übung 5:**

Du kannst dir alle Dinge, für die du dankbar bist, auf einen Zettel schreiben und sie in ein Glas stecken (Du kannst sie auch täglich erweitern). Jedes Mal, wenn es dir nicht gut geht, ziehst du einen Zettel, und du wirst sehen, du wirst deine Energie auf etwas Positives lenken und die Welt durch andere Augen wieder sehen können.

### **Übung 6:**

Stelle dir folgende Fragen:

- Was läuft in meinem Leben derzeit richtig gut?
- Worauf bin ich stolz?
- Was habe ich schon alles geleistet?
- Wem bedeute ich etwas?
- Was war heute alles gut?
- Wofür kann ich mich dankbar schätzen?

### **Übung 7:**

Dieser 5-Finger-Trick ist von der Psychologin Elsbeth Martindale. Jedes Mal, wenn du dazu neigst, unzufrieden oder unglücklich

durch fehlende Dankbarkeit zu sein, kann folgender Trick dir dabei helfen, deine Gedanken auf das Positive zu lenken.

- **Daumen (hoch):** Benenne etwas, worauf du stolz bist. Mache dir deine Stärken und Talente bewusst – und sei stolz auf dich.
- **Zeigefinger:** Zeige auf etwas Schönes in der Natur. Entdecke etwas in deinem Umfeld, das dich inspiriert und begeistert.
- **Mittelfinger:** Nenne eine Sache, die du für einen anderen Menschen getan hast und wofür du dich gut fühlst. Überlege dir, bei wem du das wiederholen kannst. Zum Beispiel heute.
- **Ringfinger:** Erinnere dich an eine Zeit und einen Menschen, den du aus tiefstem Herzen liebst oder geliebt hast, sowie an andere Menschen, für die du innige Gefühle hast.
- **Kleiner Finger:** Nenne eine Sache, für die du in deinem Leben zutiefst dankbar bist.

*Dankbarkeit ist wie ein magischer Schlüssel zu einem glücklichen Herzen. Wenn du dankbar bist, siehst du die Schönheit im Leben. Jeden Tag gibt es Dinge, für die du dankbar sein kannst. Schätze diese Momente und lass deine Dankbarkeit wachsen. ~  
Affirmationskarten für Kinder*

### 5.3. Stress

Viele, die mich kennen, werden jetzt schmunzeln und sich denken, da schreibt ja genau die Richtige über Stress. Ich mache mir selbst immer den größten Stress und tue mir schwer mit Maßnahmen dagegen, aber warum will dann genau ich darüber Tipps geben? Während ich das Buch geschrieben habe, habe ich eine ganz eklige Zeit durchgemacht, eine Zeit, in der sich mein Leben umgekrempelt hat und in der ich mich selbst neu finden musste.

Aber bevor es dazu kam, habe ich so viel gearbeitet und Stress gehabt, bis ich eines Tages einfach nicht mehr konnte. Genau genommen war es der 07. Mai 2024. Ich bin zusammengebrochen, hatte einen Weinanfall und hatte nicht mal die Kraft, Zähne zu putzen, geschweige denn aufzustehen. Aber gut, ich musste ja Zähne putzen und irgendwie ins Bett kommen, aber das hat mindestens eine halbe Stunde gedauert, bis ich aufstehen konnte. Da wurde mir schlagartig bewusst, dass sich mein Leben verändern muss, denn schon die drei Monate davor ging es mir nicht gut. Ich musste handeln! Und genau aus diesem Grund nehme ich das Kapitel mit auf, dass ihr im Handeln und bewusst etwas verändern könnt, bevor es euch wie mir geht und es zu spät ist. Ich habe gerade so die Kurve nochmal bekommen, hatte vier Tage nur für mich, die ich nutzte, um das Buch hier weiterzuschreiben, aber vor allem auch für mich. In der Zeit wollte und konnte ich auch nicht viel von meinen Freunden wissen, dennoch wusste ich, dass alle für mich da sind, was sie mir auch mitteilten. Sie waren eine so große Stütze. Zudem half es mir auch, eine Pause von Social Media einzulegen. Hätte ich diese Pause mir nicht genommen, wüsste ich nicht, wie es ausgegangen wäre. Euer Körper sendet euch Signale, nehmt sie bewusst wahr und ignoriert sie nicht. Ihr werdet es büßen. Achtet darauf, dass der Körper einen Ort zur Verfügung hat, in dem er sich wohlfühlt und leben kann. Dazu gehören auch Phasen der Entspannung und Pausen. Und ja, auch du hast es verdient, Pausen einzulegen. Denn was viele vergessen, ist, dass Schlaf und Stress sich enorm auf das seelische Wohlbefinden, unsere Gesundheit im Allgemeinen, Regeneration und somit auch auf unsere Leistung sowie unser Essverhalten auswirken. Nur ein guter Schlaf sorgt für eine optimale Regeneration. Und auch Stress hat einen Einfluss, vor allem auf unsere Hormone. Schlafmangel und Stress führen zu einem erhöhten Cortisolspiegel. Cortisol ist ein Stresshormon, das den Stoffwechsel, Blutzucker und Blutdruck reguliert. Über eine kurze Zeit hinweg ist es okay, aber hält dieser Zustand dauerhaft an, sorgt er dafür, dass der Körper dauerhaft im Überlebensmodus ist, wodurch mehr Fett eingelagert wird, man eine schlechtere Haut bekommt und sich noch abgeschlagener

als sonst fühlt. Denn der Körper denkt, dass die ganze Zeit eine Gefahr droht, und bereitet sich somit auf ein längeres Hungern vor, beziehungsweise auf schlechte Zeiten. Stellen wir uns das Prinzip eines Glases vor: Ist das Glas mit Wasser (Stress und schlechter Schlaf) ständig gefüllt und hat keine Möglichkeit, abgebaut zu werden, so läuft es ständig über.

Der Schlaf sollte dem zirkadianen Rhythmus angepasst werden. Dadurch hast du die optimale Voraussetzung für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Aber auch die Melatoninbildung sollte berücksichtigt werden. Kein Blaulicht oder ein Spaziergang an der frischen Luft vor dem Schlafengehen unterstützt diese. Auf TV, Handy oder Arbeit sollte vor dem Schlafengehen verzichtet werden, da man diese Informationen mit in den Schlaf nimmt und für eine schlechtere Tiefschlafphase sorgt. Achte darauf, dass du dir ausreichend Auszeiten und bewusste Phasen für dich nimmst, z.B. beim Spazierengehen und der bewussten Wahrnehmung der Natur, um den Cortisolspiegel zu senken.

### **5.3.1. Bedeutung von Stress auf den Körper**

*Manchmal brauchen sogar Superhelden Pausen. Es ist in Ordnung, sich auszuruhen und Kraft zu tanken. Pausen helfen dir, frisch und stark zu bleiben. Höre auf deinen Körper und deine Gefühle. Du darfst Pausen machen, um wieder voller Energie zu sein. ~ Affirmationskarten für Kinder*

Stress ist Anspannung, die unseren Körper in den Modus versetzt, zu flüchten, zu kämpfen oder notfalls zu erstarren. Stress ist Unbehagen, Unsicherheit und Hilflosigkeit. Stress ist die Vorstufe von Angst. In früheren Jahren hatte das den Vorteil, dass wir in der Lage waren, das Stresshormon Adrenalin auszuschütten, wodurch wir uns auf den Kampf oder die Flucht vorbereiten konnten. Stress sorgt also für einen messerscharfen Verstand und für Kampf- und Fluchtbereitschaft.

Bei zu viel Stress werden nicht nur große Mengen Stresshormone freigesetzt und die Verdauung auf Eis gelegt, auch unsere Körperhaltung wird verändert. Ein kurzzeitiger Zustand von Stress kann der Körper gut wegstecken, sollte der Zustand aber länger oder dauerhaft anhalten, können chronische Verspannungen und

gesundheitliche Schäden für den Körper und die Psyche die Folgen sein.

Stress baut sich wie eine Kurve auf. Je mehr Stressauslöser, desto höher ist dein Anspannungsniveau. Stell dir eine Wassertonne vor. Je mehr Stress du hast, desto höher steigt das Wasser. Wir benötigen Ruhephasen und Pausen, um das Wasser abzubauen, z.B. die Sonne, die das Wasser verdunsten lässt. Ist dies nicht der Fall, steigt das Wasser immer weiter. Die Decke der Tonne ist der Punkt, an dem wir uns gestresst fühlen. Je höher das Wasser steigt, desto weniger reicht aus, damit wir uns gestresst fühlen. Deine Überforderung und die Angst, dass das Wasser überläuft, wird größer. Dies kann sich durch Panik, Angstattacken, Zusammenbrüche, Magenschmerzen und unkontrolliertes Weinen äußern. Auf Dauer macht uns das krank. Das Wasser muss durch Pausen abgebaut werden. Wenn das Wasser überläuft, ist der Punkt erreicht, an dem dein Körper aufgibt und dem Druck nicht mehr standhalten kann.

### **Übung:**

*Stelle dir folgende Fragen:*

- Was löst in dir Stress aus?
- Bist du in letzter Zeit nah am Wasser gebaut oder fühlst dich schneller überfordert?
- Welche Stressfaktoren könntest du vermeiden oder minimieren?
- Wie kannst du diese Faktoren vermeiden oder minimieren?
- Machst du dir oft Sorgen um Dinge?
- Sind diese Sorgen wirklich berechtigt und gibt es Belege und Beweise, dass sie eintreten können?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass deine Sorge wahr wird?

Sei dir bewusst, dass, wenn wir häufig uns über Dinge Sorgen machen, wir ständig in einer Art Überlebensmodus sind. Das kann zu einem Burn-out und vegetativen Störungen führen, weil niemand ständig kämpfen kann und versuchen sollte, zu überleben.

### **Folgen von zu viel Stress könnten sein:**

Innere Anspannung und Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität, Reizbarkeit, Unzufriedenheit, verstärkte Angst und Wut, verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Gefühl von Wertlosigkeit, negative und pessimistische Gedanken, Schlafstörungen,

Appetitlosigkeit, Herzklopfen oder Herzrasen, Schweißausbrüche, Gefühl von Schwindel, Benommenheit oder das Gefühl, in Ohnmacht zu fallen, Hitzewallungen oder Kälteschauer, Atemnot, Erstickungsgefühle oder Kurzatmigkeit, Beklemmungsgefühl in Hals oder Brust, Übelkeit oder Bauchschmerzen, Lustlosigkeit, Angst zu versagen, Müdigkeit und Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Motivationslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Tinnitus oder Hörsturz, Herz-Kreislauf-Probleme, Gewichtszunahme, verringerte Libido bis hin zu Depressionen und Burn-out. Aber auch Magen-Darm-Beschwerden (Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit, Völlegefühl, Appetitlosigkeit), Diabetes, geschwächtes Immunsystem, verstärkte Hauterkrankungen und Juckreiz, Entzündungen und Verspannungen sind keine könnten Folgen von zu viel Stress sein.

Zudem steht die körperliche und geistige Haltung in Wechselwirkung zueinander. Unser Befinden drückt sich sofort in der Körperhaltung aus. Menschen, die zufrieden mit sich sind, richten ihre Wirbelsäule messbar auf und laufen somit aufrechter. Wenn wir uns nun aufrichten, fühlen wir uns mutiger, stärker und selbstbewusster.

Diese Aufzählung sollte jetzt gezeigt haben, dass zu viel Stress sich besonders negativ auf den Körper auswirkt und wir schauen sollten, dass wir genügend Phasen zur Erholung und Regeneration haben, denn

Menschen, die unter ständigem Stress leiden, weisen eine erhöhte Bereitschaft zur chronischen Ausschüttung von Cortisol auf. Normalerweise helfen uns Stresshormone, besser mit Herausforderungen umzugehen, indem sie den Körper kurzzeitig in die Lage versetzen, aktiv zu werden. Doch die Daueranspannung sorgt dafür, dass wir noch weniger Stress aushalten können.

Hierzu möchte ich auch kurz sagen, dass jeder Mensch Stress unterschiedlich wahrnimmt und für jeden etwas Anderes stressig oder eben nicht stressig ist. Bitte verurteile niemanden dafür, dass etwas nicht stressig ist – du weißt nicht, wie sein Empfinden ist. Vielleicht findet er etwas nicht stressig, was du wiederum stressig findest. Zudem kann es sein, dass die Person unter Depressionen oder Ähnlichem leidet. Bitte verurteile niemanden, dessen Hintergründe und Sichtweise du nicht kennst.

Durch die andauernde Aktivierung von Stresshormonen erlebt die Person gefühlt alles als Stress, wodurch ein Teufelskreislauf entsteht und die Person ständig unter Anspannung leidet. Die Person ist hoch aktiv und zappelig, kommt nicht zur Ruhe und fühlt sich permanent getrieben, etwas zu tun – bis irgendwann vielleicht gar nichts mehr geht.

Wenn du nun erkannt hast, dass du Stress reduzieren musst, dauert es mindestens sechs Wochen, rein körperlich, bis der Körper dies verstanden hat. Was ich dir damit sagen möchte, ist: Setze dich selbst nicht unter Druck. Es dauert seine Zeit, bis sich der Körper erholt hat und verstanden hat, dass er nicht ständig in Alarmbereitschaft sein muss.

### **5.3.2. Anti-Stress-Maßnahmen**

Alles schön und gut. Du wirst dir jetzt das alles wahrscheinlich anschauen und denken: "Ja, passt und klingt gut, werde ich umsetzen." Aber ich weiß ganz genau, dass mindestens 70% genau das nicht tun werden. Denn du selbst musst davon überzeugt sein, dass du den Stress auch wirklich minimieren willst und dir seiner negativen Auswirkungen wirklich bewusst bist. Du musst davon überzeugt sein.

#### **Folgende Übungen können dir dabei helfen:**

##### **Übung 1:**

*Stell dir folgende Fragen:*

- Wer bist du? Was willst du?
- Warum tust du, was du tust?
- Wie bist du zu dem Menschen geworden, der du heute bist?
- Zu welchem Menschen möchtest du werden?
- Woran glaubst du?
- Was sind deine Ängste und Stressauslöser?
- Wie kannst du mit Angst und Stress richtig umgehen?
- Was sind deine Motivationsfaktoren?
- Wer oder was bestimmt derzeit dein Leben?
- Wie tankst du Energie und wo findest du Entspannung?
- Wann hast du das letzte Mal etwas nur für dich ganz alleine gemacht?
- Wann hast du dich das letzte Mal gefragt, wie es dir wirklich geht?

- Was entspannt dich?
- Hast du Entspannungstechniken?
- Wer bringt dich zum Lachen?
- Was tust du richtig gerne? Wie oft/ regelmäßig kannst du das tun?
- Wie könntest du es öfter tun?

Diese Übung soll dir bewusst machen, wo du gerade stehst, welche möglichen Stressfaktoren in deinem Leben existieren und dir die Möglichkeit geben, Ressourcen zur Entspannung und Erholung zu entdecken. Denn erst, wenn dir deine Auslöser für Stress bewusst sind, kannst du einen Weg der Veränderung einschlagen.

### **Übung 2:**

Stelle dir nun wieder einen Kuchen bzw. einen Kreis vor. Wie viel Zeit und Energie steckst du am Tag in die Dinge, die Stress auslösen, und wie viel Zeit in die Dinge, die für Entspannung und Erholung sorgen? Mache dir hierfür die sechs Säulen bewusst. Menschen, die unter zu viel Stress leiden, werden zu wenig Erholungsphasen im Alltag einplanen. Versuche nun, diese Zeiten bewusst einzuplanen. Trage sie in den Kalender ein. Geben dir Freunde Kraft und tankst du so Energie, dann verabrede dich z.B. einmal wöchentlich mit einer Freundin zum Kaffee trinken oder auf einen Spieleabend mit mehreren Freunden. Tankst du Kraft alleine, z.B. bei einem schönen Buch lesen, dann trage dir bewusst in den Kalender "Buch lesen" ein.

### **Übung 3:**

Lass los! Klingt komisch, aber ja, lasse alle Dinge los, die dich stressen. Klar, es wird nicht immer gehen. Du musst arbeiten, um Geld zu verdienen, aber du kannst einen Jobwechsel oder eine Umschulung in Betracht ziehen, wenn dieser dich auf Dauer krank macht. Wenn dich eine Freundschaft auf Dauer belastet, dann sei offen und ehrlich und sag ihr, dass du keine Kraft mehr hast bzw. die Freundschaft dir Kraft und Energie raubt und du sie erst einmal beenden möchtest, um Abstand zu bekommen. Alte Glaubenssätze, negative Gedanken, schmerzhaftes Erinnerungen, Perfektionismus, Schuldgefühle, schlechte Angewohnheiten, Wut und Hass – all das kann man auch loslassen. Wie wir alte Glaubenssätze in neue umwandeln können, haben wir ja bereits gelernt. Du kannst dir z.B. auch schmerzhaftes Erinnerungen aufschreiben und sie verbrennen oder auf einen Luftballon oder eine Rakete schreiben und sie in den Himmel fliegen lassen.



- Was hat dich bereits gehindert, diesen Ballast abzulegen?
- Was hindert dich daran, dich von diesen Dingen zu befreien?
- Wovor und warum hast du Angst?
- Welche Konsequenzen könnte das Loslassen haben?
- Welche positiven Auswirkungen könnte es haben, wenn du loslässt?
- Was denkst du, musst du nun konkret tun?
- Warum musst du dies konkret tun?

Diese Übung hilft dir, dir bewusst zu werden, dass du Stress ablegen darfst und dich von altem Ballast befreien kannst. Du hast die Verantwortung für dich selbst und du bist dein eigener Herr für ein glückliches und erfülltes Leben.

**Ich möchte aber auch noch kurz auf ein paar Tipps eingehen, wie es dir leichter fällt, Dinge loszulassen:**

### **1. Veränderungen akzeptieren**

Das Leben verläuft nicht immer gleich. Veränderungen sind ein ganz normaler Teil des Prozesses. Ich selbst hatte immer Angst vor Veränderungen, und auch heute fällt es mir manchmal noch schwer, weil ich Angst davor habe, was die Zukunft bringt und ob sich die Situation verschlimmert. Aber was ist, wenn es besser wird? Mache dir immer bewusst, dass sich auch dann, wenn du eine Situation verlässt, sich andere Türen öffnen und Möglichkeiten ergeben. Ich hatte damals Angst, mich von meinem Freund zu trennen, der mich wirklich nicht gut behandelt hatte. Ich hatte immer Angst, dass ich niemanden mehr finden würde. Aber ich kann nur sagen, dass es die beste Entscheidung meines Lebens war und sich danach so viele Möglichkeiten und Chancen ergeben haben, die ich nicht mal annähernd in Erwägung gezogen hatte. Zudem habe ich jemanden gefunden, der mich bedingungslos liebt und bei dem ich mich so angenommen fühle, wie ich bin. Es kann auch besser werden, aber wenn du nichts veränderst und es nicht versuchst, wirst du immer in der Situation gefangen bleiben. Sei mutig und traue dich!

### **2. Finde deine Ausreden**

Mache dir ganz bewusst, ob du nicht Ausreden findest oder die Situation schönredest, um in dieser zu bleiben, oder ob es einfach die Bequemlichkeit ist? Hierbei hat mir geholfen, eine Pro- und Contra-Liste zu erstellen. Dies hat mir meist die Augen geöffnet und ich konnte leichter eine Entscheidung treffen. Zudem kann es hilfreich sein, all deine Gedanken zu dem Thema aufzuschreiben.

### **3. Was wäre wenn...**

Viele fragen sich, was wäre gewesen wenn, anstatt sich einfach zu fragen, was wäre wenn? Wir sollten nicht auf die Vergangenheit zurückschauen. Vergangenes können wir nicht beeinflussen und wir waren nun mal nicht so mutig und haben uns getraut. Was du aber verändern kannst, ist die Zukunft.

### **4. Vergeben**

Viele Verluste resultieren auch aus Fehlern. Mache dir bewusst, dass der Fehler passiert ist und er in der Vergangenheit liegt. Du kannst ihn nicht mehr ändern. Lerne, dir selbst und anderen zu vergeben und finde deinen Seelenfrieden wieder. Mache dir keine Selbstvorwürfe und sei geduldig mit dir selbst.

### **5. Umgebung wechseln**

Manchen fällt es leichter, die Umgebung zu wechseln, um loszulassen. Wenn einfach gar nichts mehr hilft, kann es auch einfach hilfreich sein, z.B. über einen Umzug nachzudenken.

### **6. Perspektive wechseln**

Wie schon in anderen Übungen erwähnt, kann es auch hilfreich sein, sich bewusst zu machen, dass es einfach Dinge und Situationen gibt, auf die du keinen Einfluss hast.

### **7. Sprich über deine Gefühle**

Viele Menschen machen solche Dinge mit sich selbst aus und es fällt ihnen schwer, über ihre Gefühle zu sprechen. Das ist auch okay so und sollte respektiert und akzeptiert werden. Dennoch ist es ratsam, auch über solche Momente zu sprechen und sich den Ballast von der Seele zu reden. Du musst nicht alles mit dir selbst ausmachen. Du darfst Hilfe annehmen.

### **8. Treffe deine eigenen Entscheidungen**

Wenn du mit anderen über deine Probleme redest, ist es in Ordnung, sich den Rat und die Meinung abzuholen. Dennoch solltest du dir bewusst werden, dass die Entscheidung ganz alleine bei dir liegt und du dich nicht von anderen beeinflussen lassen solltest. Im Nachhinein wirst du die Schuld anderen zuweisen. Mache dir bewusst, dass nur du die Verantwortung für dein Leben hast.

## **9. Befreie dich von deinen Ängsten**

Habe keine Angst vor der Zukunft, blicke ihr optimistisch entgegen und packe das Problem tief an der Wurzel und bekämpfe deine Angst.

### **Übung 4:**

Denk an eine stressige Situation, die du kürzlich erlebt hast. Stell dir folgende Fragen dazu:

- Wie hast du dich in deinem Körper gefühlt?
- Wie hast du auf den Stressauslöser reagiert bzw. wie bist du mit der Situation umgegangen?
- Wie hat deine körperliche Reaktion dir geholfen, diese Situation zu bewältigen?
- Hast du eventuell eine Schutzstrategie angewandt, um dich zu schützen?

Mache dir bewusst, wie du auf die Situation reagiert hast. Überlege dir nun, wie du alternativ auf die Situation reagieren kannst. Was würde dir helfen, dass du durch diese Situation nicht gestresst wärst? Wäre es „Nein“ zu einer weiteren Aufgabe oder der Betreuung der Nachbarskinder? Wäre es früher schlafen zu gehen, um erholter zu sein? Erst einmal Abstand gewinnen, sich beruhigen und die Situation reflektiert zu bewerten? Oder wäre es eine bewusste Atemtechnik, die du erlernst? Die Möglichkeiten sind breit gefächert – mache dir bewusst, was dir guttun würde.

### **Übung 5:**

Welche Erlebnisse und Erfahrungen vermeidest du, einfach nur aus Angst? Weil du glaubtest, dass es zu stressig würde und dir schaden könnte?

- Das spannende, aber herausfordernde Jobangebot, das dir zu stressig erschien.
- Die abenteuerliche Reise, die dir zu unsicher und herausfordernd erschien.
- Die Beziehung, aus Angst, weil du Angst hattest, wieder verlassen zu werden, und Angst davor, wo sie dich hinführen würde.

Wenn du nun denken würdest, dass Stress nicht negativ ist, sondern das Schönste auf der Welt, wie würdest du reagieren und handeln? Würde es Dinge geben, die du machen würdest, oder würdest du eine Herausforderung annehmen?

Ein kleines Beispiel von mir: Oftmals habe ich die Möglichkeit gehabt, wegzufahren, aber ich habe es nie gemacht, weil ich immer Angst hatte, dass ich meinen Sport nicht so ausüben könne, wie ich es gerne machen würde. Aus Angst davor habe ich öfter mal abgesagt, was im Nachhinein total blöd war, weil ich mir somit viel zu viele Chancen habe entgehen lassen. Mittlerweile weiß ich, dass es immer eine Möglichkeit gibt, wenn man offen darüber kommuniziert, und auch wenn es mal nicht klappt, ist es kein Weltuntergang. Denn was haben wir gelernt? Von einmal keinem Sport wird man nicht dick. Dennoch brauche ich persönlich eine kleine Auszeit am Tag für mich, auch wenn es dann nur ein kleiner Spaziergang ist. Ich würde mir nie wieder eine solche Chance entgehen lassen, nur aus Angst. Denn Erinnerungen bleiben für immer.

### **Übung 6:**

Reflektiere deinen Alltag und stelle dir folgende Fragen:

- Was macht einen schlechten Tag zu einem schlechten Tag für mich? Wie oft gibt es solche Tage?
- Was macht einen guten Tag zu einem guten Tag für mich? Wie oft gibt es solche Tage?
- Was brauche ich für einen guten Tag?
- Fühle ich mich oft angespannt oder gestresst?
- Komme ich oft an meine Grenzen?
- Wenn ja, was stresst mich?
- Empfinde ich mich als „echt“ oder verstelle ich mich?
- Habe ich bestimmte Rituale und Routinen, die mir guttun?
- Stelle ich meine Bedürfnisse zugunsten anderer oft zurück?
- Nehme ich meine eigenen Bedürfnisse ernst genug?

Diese Übung soll dir aufzeigen, ob du grundlegend etwas an der Struktur deines Alltages ändern solltest und dir selbst vor Augen führen, ob du dein Leben wirklich weiterhin so gestalten willst und auf Dauer glücklich bist, oder ob endlich eine Veränderung her muss.

### **Bewusste kleine Übungen, falls dich der Alltagsstress überkommt:**

- Nimm dir nun ein paar Sekunden Zeit. Setz oder leg dich ganz ruhig hin und spanne nun alle Muskeln an, die du gleichzeitig anspannen kannst. Halte die Spannung einen Moment, am besten fünf bis zehn Sekunden. Lass dann mit einem Mal alles los und

spüre in dich. Wie fühlt es sich an, wenn alle Muskeln sich entspannen?

- Mache einen 20-minütigen Power-Nap oder lege dich bewusst auf die Couch und fahr einfach mal kurzzeitig einen Gang zurück. Mach eine kurze Pause. Lass alles ruhen, schließe die Augen und mach einen Moment nichts.
- Lass dein Lieblingslied laufen und tanze dazu.
- Gehe in die Natur (Spaziergang in der Mittagspause, einen Kaffee trinken in der Sonne; Spaziergang im Wald).
- Mach etwas, wobei du garantiert abschalten kannst. Ein Buch lesen, Musik hören, in die Natur gehen.
- Erinnere dich an etwas, wofür du zutiefst dankbar bist, z.B. eine Begegnung oder einen Glücksmoment. Du kannst hierbei auch den „5-Finger-Trick“ anwenden, den wir oben bereits gelernt haben.
- Plane etwas ein, worauf du dich ehrlich freust.
- Streiche Punkte von deiner To-do-Liste, die (zumindest heute) nicht wichtig sind. Oder wandle sie um: Statt Kuchen backen, Kuchen kaufen. Mach dir selber keinen Druck. Du musst für das Schulfest deines Sohnes den schönsten Kuchen backen? Mach dich selber nicht kaputt, es reicht auch mal etwas Gekauftes.
- Mach etwas, das garantiert gute Laune gibt.
- Schau dir für ein paar Minuten Bilder vom letzten wunderschönen Urlaub an und schwelge darin.
- Setz dich in Ruhe und entspannt hin. Atme tief ein und warte, bis der Impuls zum Ausatmen kommt. Ausatmen. Reinspüren: Wie fühlt sich mein Körper an? Wiederhole dies drei-, bis fünfmal. > Bewusste Atemtechniken.
- Mach dir drei Erfolge bewusst, die dein Leben entscheidend vorangebracht haben.
- Trag dir einen freien Abend nur für dich in deinen Kalender ein und hüte ihn wie deinen größten Schatz. Mache an diesem Abend

etwas, das dir richtig guttut. Wenn du das Gefühl hast, dass es diese Woche nicht geht und es dich mehr stressen würde, dann plane es spätestens nächste Woche ein.

**Stress vorbeugen:**

- Plane und organisiere deine Woche mit Bedacht, dass du Zeit für dich findest.
- Achte auf ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend und qualitativen Schlaf.
- Halte dir immer zwei bis drei Anti-Stress-Maßnahmen im Alltag parat, z.B. eine Atemtechnik bei zu viel Stress, die du im Auto kurz durchführen kannst, oder dein Nachmittagskaffee bewusst in der Sonne in der Natur trinken.
- Bewusste Auszeiten für dich.
- Stressfaktoren reduzieren und alten Ballast abwerfen.
- Achtsam durchs Leben gehen.
- Pausen und Erholungsphasen einplanen.
- Digitale Auszeiten nehmen > bewusstes Abschalten.

## 5.4. Gelassenheit

Um das innere Kind aber weiter zu pflegen und es positiv zu unterstützen, ist es wichtig, dass man seinen Körper akzeptieren lernt, und genau dabei soll es im nächsten Kapitel gehen.

Viele Männer sagen uns Frauen, dass wir gelassener werden sollen. Aber was genau ist Gelassenheit jetzt? Gelassenheit ist die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen die Fassung nach außen und Ruhe nach innen zu bewahren. Es ist eine innere Haltung und mentale Stärke, mit der wir uns selbst beruhigen und mit Problemen angstfrei und souveräner umgehen können. Gelassene Menschen wissen und akzeptieren, dass es gewisse Dinge gibt, an denen sie nichts ändern können. Sie können mit diesen Dingen entspannt und angemessen umgehen. Gelassenheit bringt innere Freiheit und emotionale Stabilität. Sie lassen sich von wenigen Dingen aus der Ruhe bringen und geraten auch bei Kleinigkeiten nicht in Panik. Gelassene Menschen sind ausgeglichen, behalten die Fassung, besitzen in gewisser Weise eine Seelenruhe und verfügen über Selbstbeherrschung. Sie leiden nicht ständig unter Nervosität, Stress oder Unruhe.

*„Gelassenheit bedeutet Loslassen von Vergangenheit und Zukunft und Freilassen von Ängsten.“ (Ebo Rau)*

### 5.4.1. Bedeutung von Gelassenheit auf den Körper

Gelassenheit bedeutet, verstanden zu werden. Verstehen, wieso und wann welche Emotionen auftreten und was sie bewirken. Man lernt seine Auslöser („Trigger“) kennen, stoppt Bewertungen und lernt, die Gedanken nicht persönlich zu nehmen. Mit der Zeit wirst du deine negativen Gedanken und Gefühle immer schneller erkennen. Die meisten Menschen sind mit ihren eigenen Gefühlen und Gedanken beschäftigt. Häufig beziehen wir Verhaltensweisen und Äußerungen auf uns, obwohl sie gar nicht persönlich gemeint sind. Gelassenheit hilft uns dabei, Dinge nicht immer gleich persönlich zu nehmen. Wut und Hass werden mit der Zeit abgebaut, wir sind nicht ständig gestresst und können gewisse Dinge lockerer sehen, weil wir nicht immer angespannt sind. Wir können anderen Menschen wohlwollender gegenüberstehen, ärgern uns nicht über Kleinigkeiten und regen uns nicht ständig darüber auf, weil wir gelernt haben, dass wir auf manche Dinge einfach keinen Einfluss haben und nichts ändern können. Wir lassen uns zudem nicht so

schnell aus der Fassung bringen und haben gelernt, dass wir für unser eigenes Glück verantwortlich sind.

Gelassenheit bringt uns Freiheit und Kontrolle über unser Leben. Wir handeln weniger impulsiv, können agieren statt reagieren und Dinge aus anderen Perspektiven betrachten. Wir lassen uns nicht zu sehr von unseren Emotionen leiten und sind dann nicht mehr unser eigener Herr, sondern haben die Möglichkeit, bewusst in einer Situation zu bleiben und sie unter Kontrolle zu behalten. Somit können auch Wutausbrüche kontrolliert werden. Je gelassener wir an eine Situation herangehen, desto mehr Handlungsspielraum besitzen wir. Wir haben die eigene Macht.

Aber warum schaffen es dann so viele Menschen nicht, gelassen zu bleiben?

Wenn wir „ausflippen“, fühlen wir uns persönlich angegriffen, schlecht oder ungerecht behandelt, ausgenutzt oder betrogen. Es werden persönliche Grenzen überschritten und unsere Werte nicht respektiert. Man könnte sagen, die Menschen fühlen sich seelisch vergewaltigt. Mache dir bewusst, dass du sie nicht beeinflussen und ändern kannst. Die Reiz-Reaktion-Handlung passiert hier blitzschnell und reflexartig. Wir haben keine Chance, nachzudenken, bevor wir handeln. Hierfür musst du aber deine Gedanken ändern. Du wurdest nicht provoziert, du hast dich

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ ~ „Gelassenheitsgebet“ des Theologen Reinhold Niebuhr

provozieren lassen. Es ist unsere Einstellung und Entscheidung, wie wir die Dinge sehen und darauf reagieren. Niemand anderes ist schuld, dass du nicht gelassen sein kannst. Du trägst die Verantwortung für dein eigenes Handeln. Finde deinen inneren Frieden mit dir selbst und sei dir deiner eigenen Macht und Handlungsmöglichkeiten bewusst.

Aber warum solltest du jetzt gelassen sein? Gelassene Menschen verspüren mehr Zufriedenheit, können bessere Entscheidungen treffen, haben größere Erfolge, können langfristige Beziehungen führen und verfügen über mehr Selbstbestimmung.



## 5.4.2. Gelassenheitsübungen

### Übung 1:

Oben hatten wir bereits eine Übung. Eine Übung, bei der du dir bewusst werden solltest, welche Dinge du beeinflussen kannst und welche nicht. Genau diese Übung kannst du hier ebenso sehr gut anwenden.

### Übung 2:

In welcher Situation bist du in letzter Zeit an die Decke gegangen? Was ist genau passiert? Ist es wirklich so schlimm, oder hast du dich persönlich nur angegriffen gefühlt, weil Grenzen überschritten wurden? Wie könntest du jetzt anders oder ruhiger reagieren? Zum Beispiel beim nächsten Mal kurz durchatmen oder ein Glas Wasser trinken, um sich zu sammeln. Hierzu musst du dir aber die Momente, in denen du wieder aus der Haut fahren würdest, bewusst sein.

### Weitere Tipps:

- Fokussiere dich nicht nur auf die Katastrophen oder negativen Dinge. Werde dir der schönen Dinge auf der Welt bewusst. Was macht dich gerade glücklich?
- Gelassenheit kann dann passieren, wenn wir Stress entgegenwirken. Das Thema mit der Stressreduzierung hatten wir ja bereits und wurde oben genauer erklärt.
- „Nein“ sagen. Viele Menschen können nicht gelassen sein, weil sie sich überfordert fühlen. Daher werde dir bewusst, wann deine persönliche Grenze ist und wann du dich traust, „Nein“ zu sagen.
- Ziehe die Notbremse. Bevor eine Situation zu eskalieren droht, verlasse oder beende diese. Lieber denkt jeder einmal in Ruhe drüber nach und reflektiert und analysiert die Situation, bevor Dinge getan oder gesagt werden, die später jeder bereut.
- Entspannungsübungen oder zum Beispiel auch Meditation und Yoga.
- Sich bewegen – Bewegung baut Stresshormone und Ärger ab und lässt uns Probleme des Alltags gelassener sehen.

- Über Probleme, Sorgen und Ängste mit anderen reden. Sich den Kummer von der Seele reden wirkt Wunder. Du solltest bloß nicht ständig jammern, sondern dir bewusst werden, dass du, wenn eine Situation länger andauert, die Möglichkeit hast, sie zu akzeptieren, sie zu verändern oder sie zu verlassen.
- Verspüre Dankbarkeit. Dankbarkeit verbannt negative Gedanken und kann den ein oder anderen Ärger, den wir uns selbst im Kopf machen, vertreiben.

*„Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins.“  
(Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach)*

### 5.4.3 Meditation

Es fragen sich jetzt bestimmt einige, warum ich auf das Thema Meditation noch eingehe. Nachdem ich damals meinen Zusammenbruch hatte, habe ich mich persönlich dazu entschieden, eine Ausbildung zum Meditationslehrer zu machen. Ich selber war mir immer unsicher, wie ich anfangen sollte und wie ich es am besten in meinen Alltag integrieren sollte, weil ich doch eh schon so wenig Zeit hatte und mir dafür nicht auch noch Zeit nehmen wollte. Aber genau da liegt der Fehler. Ich wollte mir keine Zeit nehmen für mich, um runterzukommen, Pausen einzulegen und abzuschalten. Aber genau das wäre das Richtige für mich gewesen. Und genau deswegen bekommt dieses Thema ein extra Kapitel. Ich möchte nochmal ans Herz legen, wie wichtig es ist, sich selbst richtig kennenzulernen, seinen Körper zu spüren und wahrzunehmen und zur Ruhe finden zu können, damit einem das Innere bewusster wird. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst und das bewusste Wahrnehmen und bedingungslose Akzeptieren mit all seinen Stärken, aber auch Schwächen gibt dir die Möglichkeit, positiv wahrzunehmen, das Schöne zu entdecken und liebevolle Beziehungen zu sich selbst und zu anderen zu führen und die große Möglichkeit zu heilen. Achtsamkeit und Meditation stehen in Wechselwirkung. Und genau deswegen gehe ich kurz darauf ein. Zudem beinhalten die Arten der Meditation einige tolle Übungen, die man super integrieren kann, um seinen persönlichen Heilprozess zu unterstützen.

Damals wollten die Menschen durch Meditation Erleuchtung, Erlösung und Erkenntnis gewinnen. Doch heute hat es den Stellenwert, weniger Traurigkeit, Ängste und seelischen Schmerz zu empfinden. Dem Menschen gehen am Tag 60.000 Gedanken durch den Kopf. Bei vielen Menschen sind sie negativ, voller Ängste und Schmerz. Wir müssen versuchen, dass unsere Gedanken zur Ruhe kommen können.

*Wer meditiert, kann:*

- Herausforderungen des Alltags und Stress besser bewältigen,
- positive Veränderungen des Denkens, Fühlens und Wahrnehmens sowie emotionale Stabilität und Positives erzielen,
- besseren Umgang mit seinen Gefühlen sowie deren Verarbeitung und Regulation,
- schlechte Zeiten positiver wahrnehmen,
- seinen Körper und seine Gedanken besser kennen,
- aktiv gegen Stress steuern,
- Ängste vermindern,
- sich selbst bewusster werden, da die Meditation eine ständige Selbstreflexion durch das Beobachten von Gedanken und Gefühlen mit sich bringt, negative Glaubenssätze erkennen und deren positive Bearbeitung im Unterbewusstsein fördern.

**Aber Achtung!** Das „nach in sich hineinschauen kann Traumen, die fest im Unterbewusstsein sind, hervorholen, da sie in das Bewusstsein rücken. Wenn du das Gefühl hast zu ersticken oder damit nicht zurecht zu kommen scheinst, dann suche bitte professionelle Hilfe auf.

Uns Menschen sind nur 5-18 % (neue Erfahrungen, Lernprozesse, tägliche Aufgaben...) bewusst, 82-95 % (Erlerntes, Routinen, Überzeugungen, Glaubenssätze, Werte, Denkmuster, Traumata, Blockaden...) ist in unserem Unterbewusstsein verankert.

### **Meditation und seine positive Wirkung:**

- kann unterstützend bei der Bekämpfung von Depressionen helfen,
- Gedankenchaos runterfahren und zur Ruhe kommen,
- mehr im Moment leben und Momente bewusster wahrnehmen,
- achtsamer, aufmerksamer und geduldiger sein,
- erlangt mehr Konzentration,
- kann seinen Körper besser wahrnehmen und spüren,
- verfügt über einen besseren Schlaf und kann Schlafstörungen

- reduzieren,
- reduziert Schmerzempfinden,
  - verlangsamt den Alterungsprozess,
  - kann seinen Blutdruck senken,
  - stärkt sein Immunsystem,
  - sorgt für einen niedrigeren Cholesterinspiegel,
  - kann Migräneattacken vermindern.

Zusammenfassend kann man sagen: Meditation ist Balsam für Körper und Seele.

Aufmerksamkeit und Bewusstsein werden in der Meditation trainiert. Der Schlüssel zu innerem Frieden und einem erfüllten und glücklichen Leben.

Zudem unterstützt die transzendente Meditation, dass man sich auch im Alltag mehr mit sich selbst verbunden fühlt. Du hast die Möglichkeit, deine eigenen Bedürfnisse zu erkennen, Ruhe zu finden und negative Selbstbilder aufzulösen. Das stärkt dich selbst, aber auch deine Beziehungen zu anderen. Denn wer sich selbst lieben kann, kann auch andere lieben und ist entspannter und gelassener im Umgang.

Wie bereits gesagt, kann sich Meditation positiv auf die Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl, Selbstliebe, Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, aber auch auf Empathie sich selbst und anderen gegenüber auswirken.

Die Empathie hilft dabei, die Gefühle der anderen zu erkennen, sie zu verstehen und angemessen damit umzugehen. Ich bin in der Lage, Emotionen in Mimik, Gestik, Körperhaltung und Stimme anderer Personen wahrzunehmen, sie zu deuten und angemessen darauf zu reagieren.

Durch die Meditation erkennen wir eigene Kompetenzen, Stärken und Schwächen, wodurch unser Selbstvertrauen steigt, da wir Sicherheit gewinnen. Dies kann wiederum Auswirkungen auf unsere Selbstwirksamkeitserwartung haben.

Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet das Vertrauen in die eigene Person und die Kompetenzen, gewünschte Handlungen auch in Extremsituationen ausführen zu können. Es ist die Annahme, dass man gezielt Einfluss auf seinen Lebensweg und seine Entwicklung nehmen kann. Man wälzt die Schuld nicht auf andere ab. Ebenso hat man eine größere Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben, eine höhere Frustrationstoleranz, eine verbesserte Resilienz und ist weniger anfällig für Angststörungen und Depressionen. Man bleibt auch in schwierigen Situationen

handlungsfähig und kann selbstständig handeln. Aber auch persönliche Erfolgserlebnisse, Erfolgserlebnisse anderer Personen in dieser Situation sowie Feedback und Lob können die Selbstwirksamkeitserwartung erhöhen.

Um Meditation richtig zu lernen, würde ich immer einen Trainer an meine Seite holen. Du kannst dir zwar unzählige Videos anschauen, aber richtig lernen und verstehen wirst du es nie komplett. Dennoch möchte ich dir einige Übungen mit an die Hand geben.

## **Übungen**

### **Übung 1: Atmung**

Bei der Meditation geht es darum, den Atem zu beobachten. Das Heben und Senken der Bauchdecke, das Ein- und Ausströmen der Luft in den Nasenlöchern, den „Fluss oder Weg“ des Atems durch den Körper verfolgen, das längere Ausatmen als Einatmen und das aktive Beruhigen des Atems durch die Beobachtung dessen. Dieser Fokus bezieht sich ausschließlich auf die Sinnesreize des „Fühlens“.

Bei der Meditation geht es zwar um das Lenken der Aufmerksamkeit auf das Atmen, aber ohne Zwang. Wenn die Gedanken immer wieder vom Atem abschweifen, ist das nicht schlimm, solange man sie irgendwie wieder zum Atem zurückführen kann. Das ist der Prozess der Meditation und wird mit der Zeit stetig verbessert.

Probiere es doch gleich mal aus. Setze dich bequem hin und fokussiere dich auf dich und deinen Atem mindestens zehn Minuten. Du kannst es mit der Zeit auch stetig steigern. Habe keine Angst, wenn dich deine Gedanken überrollen. Anfangs haben viele das Gefühl, dass sie es nie schaffen werden und es einfach nicht ihres ist. Aber selbst Arnold Schwarzenegger hat immer meditiert. Auch du kannst es schaffen, es wird vielleicht nur einige Zeit dauern, bis du zur Ruhe kommen kannst und nicht von deinen Gedanken überrollt wirst.

Das Beobachten des Atems verändert den Atemfluss unwillentlich. Das kann man nicht verhindern. Der Atemfluss zählt als Energiequelle und wandert durch den Körper. Hierzu möchte ich kurz auf die Chakren eingehen. Denn wenn man den Atem bewusst auf einem Chakra lenkt, kann das zur Schmerzlinderung beitragen.

### **1. Wurzelchakra – Erdchakra (Muladhara)**

Dieses Chakra befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule und ist für die physische Existenz und das Überleben zuständig. Es wird durch Ängste blockiert. Wenn der Meditierende sich in der Meditation seinen Ängsten stellt und Vertrauen in sich aufbaut, kann er die Blockade lösen.

### **2. Sakralchakra – Wasserchakra (Svadhithana)**

Dieses Chakra befindet sich eine Handbreite unter dem Bauchnabel und ist für die Freude und Sexualität zuständig. Es wird durch Schuld und Scham blockiert. Wenn der Meditierende sich in der Meditation seiner Schuld bewusst wird, sie akzeptiert und sich selbst vergibt, kann er die Blockade lösen.

### **3. Solarplexuschakra – Feuerchakra (Manipura)**

Dieses Chakra befindet sich zwischen Bauchnabel und dem Solarplexus und ist für die Willenskraft und das Selbstbewusstsein zuständig. Es wird durch Wut und Machtbesessenheit blockiert. Wenn der Meditierende in der Meditation sein Gleichgewicht findet, sich nicht mehr über andere stellt und seinen inneren Kritiker zum Schweigen bringt, kann er die Blockade lösen.

### **4. Herzchakra – Luftchakra (Anahata)**

Dieses Chakra befindet sich in der Brustmitte auf Höhe des Herzens und ist für die Liebe und Verbindung zuständig. Es wird durch Zurückweisung und Trauer blockiert. Wenn der Meditierende in der Meditation Selbstliebe und Selbstmitgefühl entwickelt, kann er die Blockade lösen.

### **5. Halschakra (Vishuddha)**

Dieses Chakra befindet sich auf Höhe des Halses und ist für die Kommunikation und Wahrheit zuständig. Es wird durch Lügen und die daraus resultierende Angst vor Zurückweisung blockiert. Wenn der Meditierende in der Meditation sich der Lügen, die er sich selbst erzählt, bewusst wird und nach dem Erkennen nur noch die Wahrheit über sich spricht, kann er die Blockade lösen.

### **6. Stirnchakra – drittes Auge (Ajna)**

Dieses Chakra befindet sich in der Mitte des Kopfes zwischen den Augenbrauen und ist für Klarheit, Einsicht und Intuition zuständig. Es wird durch die Annahme, dass alles getrennt ist, blockiert. Das führt zu Stress, Orientierungslosigkeit und Sorgen.

Wenn sich der Meditierende in der Meditation bewusst macht, dass alles eins ist (verschiedene Völker = alles Menschen; verschiedene Objekte = alle Materie), kann er die Blockade lösen.

### **7. Kronenchakra (Sahasrara)**

Dieses Chakra befindet sich an der höchsten Stelle des Scheitels und steht für die Verbindung zur eigenen Spiritualität und dem Kosmischen. Es wird durch das Anhaften an Materielles, Liebe und Vergangenheit und Zukunft blockiert. Das führt zu innerer Leere und Unzufriedenheit. Wenn der Meditierende in der Meditation lernt weder an Negatives noch Positives festzuhalten, kann er die Blockade lösen.

---

\*1 Meditationsausbildung von der Online Trainer Lizenz

Um Blockaden lösen zu können helfen einige Asanas bzw. Yogaübungen.

### **Asanas zur Aktivierung**

#### **1. Wurzelchakra**

- Tiefe Vorbeuge (Uttanasana)
- Halbe Vorbeuge (Ardha Uttanasana)
- Heraufschauender Hund (Urdhva Mukha Svanasana)
- Krieger I und II (Virabhadrasana I und II)
- Breite Vorbeuge (Prasarita Padottanasana)

#### **2. Sakralchakra**

- Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana)
- Halbmond (Ardha Chandrasana)
- Dreieck (Utthita Trikonasana)
- Seitlicher Winkel (Parshvakonasana)
- Baum (Vrksasana)

#### **3. Nabelchakra**

- Twistbewegungen und Haltungen (im Stuhl)
- Gedrehtes Dreieck (Parivrtta Trikonasana)
- Seitlicher Kranich (Parshva Bakasana)
- Boot (Navasana)
- Dhanurasana (Bogen)

#### **4. Herzchakra**

- Heraufschauender Hund (Urdhva Mukha Svanasana)

- Kobra (Bhujangasana)
- Kamel (Ustrasana)
- Tänzer (Natarajasana)
- Gestreckter seitlicher Winkel (Utthita Parshvakonasana)

### **5. Halschakra**

- Heraufschauender Hund (Urdhva Mukha Svanasana)
- Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana)
- Pflug (Halasana)
- Fisch (Matsyasana)
- Gestützter Schulterstand/Kerze (Salamba Sarvangasana)

### **6. Stirnchakra**

- Kindhaltung (Balasana)
- Halbmond (Ardha Chandrasana)
- Kopfstand (Shirshasana)
- Adler (Garudasana)
- Sitzender Held (Virasana)

### **7. Kronenchakra**

- Kopf-zum-Knie-Stellung/Einseitige Vorwärtsbeuge (Janu Shirshasana)
- Krieger | (Virabhadrasana I)
- Totenstellung (Savasana)
- Berghaltung (Tadasana)
- Kopfstand (Shirshasana)

---

\* Skript der Yogaausbildung - OTL

Da dieses Thema mit den Chakren aber sehr umfassend ist, werde ich nicht näher darauf eingehen. Da sie mich aber sehr beschäftigen und ein Teil von mir sind, wollte ich es einfach in diesem Buch aufgegriffen haben. Falls dich das Thema noch mehr interessiert, kannst du dich gerne persönlich weiter darüber informieren. Du kannst während der Atmung jedoch mal versuchen, bewusst deine Atmung an diese Stellen zu lenken.

Versuche nun einmal, deine Atmung mindestens sieben Sekunden anzuhalten und die Luft in dir zu behalten. Das hilft dem Sauerstoff, sich im Blut zu verteilen. Zudem hilft es, mit acht Sekunden mehr Kohlenstoffdioxid auszuatmen, was bei Schlafproblemen helfen



kann. Ebenso senkt es das Stresslevel (Cortisol), die Herzfrequenz und den Blutdruck.

Vor allem gestressten Menschen hilft die Bauchatmung (Zwerchfellatmung), da sie zur Entspannung und zum Stressabbau beiträgt. Deswegen ist es auch von Vorteil, im Alltag immer wieder solche Atemübungen einzubauen.

### **Atemmeditation**

Nachdem du die passende Position gefunden hast, entscheidest du dich für eine der Mudras. Da deine Konzentration voll auf dem Atem liegen soll, empfiehlt sich für diese Meditation eine Handgeste, bei der die Hände in der Nähe des Bauchs sind. Die Dhyana Mudra, bei der sich die Hände übereinander im Schoß befinden, oder die Selbstumarmung, bei der die rechte Hand auf Höhe des Herzens und die linke Hand auf Höhe des Unterbauchs liegt, empfehlen sich für diese Meditation.

Nimm danach eine gerade, aber entspannte Position ein. Versuche, dich komplett aufzurichten und deine Schultern nach unten und nach hinten in eine würdevolle Haltung zu bewegen. Wann immer du merkst, dass deine Haltung einbricht, nimm dir achtsam Zeit, sie zu korrigieren und deine Aufmerksamkeit danach wieder zu deinem Meditationsobjekt zurückzuführen. Der Bereich zwischen Kinn und Brust ist nicht übermäßig geöffnet. Deine Lippen und Zähne sind geschlossen. Dein Körper hat seinen Schwerpunkt im unteren Bereich des Bauches. Sobald du dich bereit fühlst, schließt du deine Augen.

Um diese Meditation direkt in tiefer Achtsamkeit zu beginnen, führe einen Bodyscan durch. Versuche nicht nur, die einzelnen Bereiche wahrzunehmen, sondern versuche, deinen Atem zu diesen Bereichen hinzuführen. Wenn du mit den Zehen startest, versuche dir vorzustellen, dass du deinen Atem bis hin zu deinen Zehen führst. Versuche, das Gefühl, das dadurch entsteht, nicht zu bewerten, sondern nur wahrzunehmen. Sobald du das Gefühl, das durch die Kombination deines Atems und deiner Gedanken entsteht, im Bereich der Zehen spürst, wanderst du weiter zum nächsten Bereich und bringst den Atem so durch deinen ganzen Körper.

Sobald du im Gesicht angekommen bist, spürst du außerhalb deiner Nase, wie der Atem in deinen Körper hinein und auch

wieder hinausfließt. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit mit dem Atem in den Bauchraum und spüre, wie sich deine Bauchdecke langsam hebt und senkt. Du atmest tief ein und noch tiefer aus. Bleibe nun bei deinem Atem und versuche, jeden Atemzug so bewusst wie möglich zu begleiten. Wenn du bemerkst, dass du einem Gedankengang nachgegangen bist, kannst du dich kurz fragen, wieso dieser Gedankengang jetzt gerade deine Aufmerksamkeit möchte. Du kannst dich selbst dann darauf aufmerksam machen, dass dieser Gedankengang nichts mit deiner jetzigen Situation zu tun hat, da du gerade in diesem Moment nur meditierst und atmest. Der Gedankengang hat nichts mit dem „Jetzt“ zu tun, da er sich um Vergangenheit oder Zukunft dreht. Damit lässt du den Gedankengang wohlwollend los und bringst deine Aufmerksamkeit zurück zu deinem Atem.

Versuche, nach dem Bodyscan diese Meditation für 15 bis 20 Minuten fortzusetzen. Nach Abschluss der Meditation verweile noch eine Weile in diesem Zustand erhöhter Achtsamkeit und setze auch deine bewusste Atmung fort. Schreibe dir danach auf, was du während der Meditation gefühlt, gedacht und erlebt hast. Wenn du gemerkt hast, dass ein Gedankengang besonders hartnäckig war, schreibe dir deine Gedanken dazu auf. Entweder bemerkst du, dass dieser Gedankengang dem „Mindwandering“ geschuldet war und keine Bedeutung hat. Wenn du das aktiv erkennst, kommt dieser Gedankengang mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht wieder. Oder der Gedankengang hat eine Bedeutung für dich, wie eine nicht erledigte Aufgabe oder ein Gespräch in der Zukunft, vor dem du dich fürchtest. Bei der Aufgabe kannst du dir nach der Meditation eine Lösung oder einen Zeitpunkt für die Bearbeitung überlegen. Bei dem Gespräch in der Zukunft hilft es dir klarzumachen, dass der Moment jetzt gerade nichts mit diesem Gespräch in der Zukunft zu tun hat.

Die Atemmeditation hilft dabei, die Konzentration auf ein bestimmtes Meditationsobjekt zu erhöhen. Gleichzeitig hilft sie dir, deine Gedanken zu bemerken, da dir während der Meditation auffällt, dass du nicht mehr bei deinem Atem bist und dir dieser spezielle Gedankengang auffällt. Einen Gedankengang so bewusst wahrzunehmen, hilft dabei, ihn nach der Meditation zu analysieren und auf seinen Wichtigkeitsgehalt zu überprüfen. Je öfter du dies tust, desto häufiger wirst du bemerken, dass deine Gedanken oft nichts Wesentliches zu sagen haben. Dieses

Erkennen ist ein erster wichtiger Schritt für eine bessere Emotionsregulation.

\*OTL – Meditationsausbildung Skript

## Übung 2: Bodyscan

Das Beobachten des Körpers ist Teil des Bodyscans. Hierbei wird der gesamte Körper, beginnend bei den Füßen, „gescannt“ und jede Empfindung wahrgenommen. Dies ist ähnlich wie eine progressive Muskelentspannung, bei der die Aufmerksamkeit auf das aktive An-, und Entspannen gelegt wird. Es gibt dir die Möglichkeit, den Körper zu fühlen, zu entdecken und eine Verbindung zu ihm herzustellen, sodass du Zugang zu ihm findest.

Anfangs startet man mit einem „offenen Gewahrsein“. Dabei legt man den Fokus nur auf eine Region des Körpers, z.B. den Bauch. Diesen nehmen wir dann bewusst wahr. Du kannst z.B. das Heben und Senken der Bauchdecke, Geräusche im Magen oder auch Gefühle wie z.B. Wut, die sich in Form von Zusammenziehen oder Übelkeit ausdrücken, wahrnehmen. Alles ist vollkommen in Ordnung. Wenn man dabei geübt ist, kann man den Fokus auf mehrere Bereiche legen und dann auf Gedanken, Sinnesreize und Körperempfindungen. Aber dafür müsste man schon fortgeschrittener sein.

Deswegen mache dir keinen Druck und keinen Stress. Alles wird mit der Zeit kommen. Fange langsam an.

Lege dich nun bequem hin, schließe die Augen und nimm für mindestens zehn Minuten bewusst deinen Bauch wahr.

### **Bodyscan**

1. Nimm zuerst eine Position ein, in der du bequem für 10-30 Minuten bleiben kannst. Während bei der klassischen Meditation eher eine sitzende Position gewünscht ist, kannst du hier auch eine liegende Position einnehmen.
2. Nun startest du, schließt sanft deine Augen und lenkst deine ganze Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Versuche bei jeglichen Empfindungen, die du verspürst, eine wohlwollende und nicht wertende Haltung einzunehmen. Wenn dir zum Beispiel auffällt, dass du Schmerzen im Rücken hast und der selbstverurteilende Gedankengang auftaucht, dass du dich schon seit Ewigkeiten im

- Fitnessstudio anmelden wolltest, versuche, ihn zu bemerken und dann ohne Wertung loszulassen. Später hast du immer noch Zeit für diesen Gedankengang, wenn du möchtest – jetzt ist nur Zeit für dich und deinen Körper.
3. Bringe deine Aufmerksamkeit zuerst zu deinen Füßen. Versuche, jeden deiner Zehen einzeln wahrzunehmen. Wenn du damit fertig bist, versuche, auch die Zwischenräume zwischen den Zehen wahrzunehmen. Bemerke, wie sich deine Knochen und deine Muskulatur in den unterschiedlichen Bereichen deines Fußes anfühlen. Versuche, dich richtig hineinzudenken. Vielleicht bemerkst du auch einen Druck oder eine nachlassende Empfindung, weil du den ganzen Tag gestanden bist. Versuche, dieses Gefühl so genau wie möglich wahrzunehmen und es ein wenig zu begleiten.
  4. Gehe nun von den Knöcheln nach oben in die Unterschenkel. Wenn du liegst, bemerkst du sicher den angenehmen Druck durch deine aufliegenden Waden. Versuche, dir die einzelnen Muskelstränge vorzustellen und spüre auch hier in diesen Bereich hinein, ob er sich gerade angespannt oder entspannt anfühlt.
  5. Verweile ein wenig bei deinen Knien und lenke deine volle Konzentration auf deine Knie, deine Sehnen, Bänder und Gelenke.
  6. Du wanderst nach oben zu deinen Oberschenkeln und wiederholst exakt den Vorgang, den du auch bei den Waden erspürt hast. Du kannst ebenfalls überprüfen und in dich hineinhören, ob du eine verkürzte Muskulatur hast, die lange nicht mehr gedehnt worden ist. Wenn du zur Hüfte hochwanderst, spüre hinein und schaue, ob dort ein Druck herrscht oder versuche dir vorzustellen, wie deine Oberschenkelknochen in deinem Hüftgelenk stecken. Du kannst deine Beine ganz vorsichtig und leicht bewegen, um diese Empfindung zu intensivieren.
  7. Von dort gehst du zum Rumpf und bemerkst hier sowohl deinen unteren Rücken, der sich gerade wahrscheinlich entspannt, als auch deine ruhige Atmung, die tief in den Bauch geht. Verweile für ein paar Atemzüge bei deiner Körpermitte und bemerke, wie diese dich jeden Tag stützt. Bleibe bei der Empfindung deiner Bauchdecke und beobachte, wie sie sich regelmäßig hebt und senkt.
  8. Von dort wanderst du über den Brust- und Schulterbereich, in dem du ebenfalls prüfst, ob du verkürzt bist, und schaust

dir den oberen Rückenbereich genauso wohlwollend an. Vielleicht bemerkst du auch, dass die Verspannung, die du heute den ganzen Tag mit dir getragen hast, langsam nachlässt. Versuche, jede Nuance dieses Nachlassens zu spüren.

9. Wenn du über die Arme langsam zu den Händen und Fingern wanderst, wiederholst du den Vorgang, den du bei deinen Füßen gespürt hast. Nimm auch hier wieder den Raum zwischen deinen Fingern wahr und jeden Knochen und die Muskulatur, die deinen Händen zur Bewegung verhilft.
10. Wenn du weiter langsam nach oben wanderst, gehst du über den Hals hin zur Kopfhaut und von dort zur Kiefermuskulatur. Falls du diese noch anspannen solltest, darfst du jetzt loslassen.
11. Gehe nun im Sinn über deine geschlossenen Augen hin zur Nase und spüre den sanften Druck deiner Lippen aufeinander. Oberhalb der Lippen spürst du, wie ein kälterer Luftzug in die Nase fließt und warm herauskommt.
12. Folge diesem Atem für zehn Atemzüge und öffne danach langsam deine Augen.

---

\*OTL – Meditationsausbildung Skript

## **Offene Gewahrsein**

Versuche, die Gedanken als voneinander getrennte Ereignisse zu betrachten, die in deine Wahrnehmungszone eintreten und sie auch wieder verlassen.

Versuche, den Inhalt und die emotionale Wirkung der Gedanken auf dich zu bemerken. Versuche, dich dabei nicht in den Gedanken hineinziehen zu lassen und sie dadurch auszuweiten. Bedenke den ersten Punkt: Gedanken treten in deine Wahrnehmungszone ein, aber sie verlassen sie auch wieder. Bleibe also auf deinem Beobachtungsposten und verfolge den Denkprozess an sich.

Bemerke, dass kein Gedanke von Dauer ist. Gedanken sind immer unbeständig. Aus diesem Grund ist es außerhalb der Meditation wichtig, die Gedanken auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen und sie nicht als „gegeben und wahr“ hinzunehmen. Beobachte, wie jeder Gedanke kommt und auch immer wieder geht.

Nimm diese Beobachtung in dein Bewusstsein und dein Gewahrsein mit auf.

Bemerke, dass bestimmte Gedanken öfter auftauchen.

Achte auf Gedanken oder Sätze, deren Aussage und Aussagekraft sich auf Wörter wie „ich“, „mich“ und „mein“ beziehen.

Registriere, in welchem Grad der Inhalt dieses Gedankens selbstbezogen ist. Wie stehst du zu diesen Gedanken, wenn du sie, anstatt sie auf dich zu beziehen, einfach als neutrale „Ereignisse“ betrachten würdest, die deine Wahrnehmungszone passieren? Wenn dieser Fall eintritt, darfst du das offene Gewahrsein für einen Moment verlassen und in die Kontemplation gehen. Frage dich dann, wie es dir damit geht, diese vorher „ichbezogenen“ Aussagen nun wertungsfrei zu beobachten. Fühlt sich das leichter an? Was lässt sich daraus lernen? Nachdem du dir diese Fragen gestellt und die Antworten gehört hast, darfst du wieder in das offene Gewahrsein übergehen und einfach dem Denkprozess zuschauen.

Achte darauf, ob deine Gedanken ein „Selbst“ produzieren, das mit der Frage beschäftigt ist, wie gut oder schlecht es um sein Dasein bestellt ist.

Bemerke, welche Gedanken sich mit der Vergangenheit und welche sich mit der Zukunft beschäftigen.

Versuche, deine Gedanken zu bemerken, die mit dem Wunsch zu besitzen oder mit Verlangen und Festhalten/Nicht-loslassen-Wollen zu tun haben.

Versuche, deine Gedanken zu bemerken, die mit Wut, Abneigung, Hass, Widerstand und Ablehnung zu tun haben.

Bemerke wechselnde Gefühle und Stimmungen und ob diese durch einen Gedanken ausgelöst worden sind (oder nicht).

Versuche zu bemerken, welcher Gedanke automatisch mit einem Gefühl verknüpft ist.

Bedenke bei dieser Übung, dass es nicht darum geht, Gedanken aktiv hervorzurufen, sondern als Beobachter zu agieren.

Wenn du die Aufmerksamkeit verlieren solltest und nicht in die Gedanken-Beobachterposition zurückkommst, kannst du deine Aufmerksamkeit für einen Moment über den Atem als Ankerpunkt wieder stabilisieren. Sobald deine Aufmerksamkeit wieder stabil ist, wechselst du wieder in das offene Gewahrsein zurück.

---

\*OTL – Meditationsausbildung Skript

### **Übung 3: sich selbst beruhigen**

Um sich selbst zu beruhigen, oder auch z.B. bei einer Panikattacke, kann es hilfreich sein, wenn du Wörter immer zu dir selbst sprichst. Du kannst hierfür sagen:

- „Ich atme ein / Ich spüre mich.“
- „Ich atme ein / Ich entspanne mich.“
- „Mit jedem Atemzug werde ich ruhiger.“

Fokussiere dich wieder auf deine Atmung, aber vor allem auf diese Wörter. Dies ist eine gute Übung, um sie in den Alltag einzubauen.

### **Übung 4: Fokusmeditation**

Bei dieser Übung geht es darum, die Konzentration aufzubauen, seine Gedanken zu beruhigen, aber auch mit seinen persönlichen Schwächen umzugehen. Anfangs fokussiert man sich hierbei auf die Flamme einer Kerze (später nur in Gedanken), da dies beruhigend wirkt. Um mit persönlichen Schwächen umzugehen, wird in der Fokusmeditation z.B. bei einer ausgeprägten Gier der Fokus auf Mitgefühl, Krankheit und Tod gelegt. Somit hat die Person die Möglichkeit, Aufschluss darüber zu bekommen, warum sie so gierig ist und woher ihre Gier kommt. Da dies aber nur richtig funktioniert, wenn du durch einen erfahrenen Meditationslehrer angeleitet wirst, würde ich dir raten, die Übung erstmal nur mit der Kerze zu machen, um dich selbst zu beruhigen. Ich selbst mache dies regelmäßig abends und zünde mir dann auch gleich mehrere Kerzen an, um die Atmosphäre länger genießen zu können. Ich verbinde die Meditation damit. Probiere es doch mal aus.

### **Übung 5: Gefühle positiv beeinflussen**

Hierbei gehe ich auf die Meditationen „4 Qualitäten des Herzens“ ein.

#### **• *Liebende-Güte-Meditation***

Hierbei sind die Gehirnzentren, die für Empathie stehen, aktiver und größer ausgeprägt. Emotionen können schneller erfasst werden, und wir können angemessener mit ihnen umgehen.

#### **• *Mitgefühlsmeditation***

#### **• *Mitfreudemeditation***

#### **• *Gleichmut/Gelassenheit-Meditation***

Liebende-Güte, Mitgefühl und Mitfreudemeditation stehen für die Kultivierung von Liebe und positiven Gefühlen. Zuerst soll man das

Gefühl auf sich selbst lenken. Visualisierungen helfen dabei. Dann projiziert man das Gefühl auf jemanden, den man mag, dann auf jemanden, den man als neutral empfindet, und schließlich auf jemanden, den man nicht mag. Somit ist es möglich, Frieden mit seinen Feinden zu schließen bzw. das Verzeihen fällt leichter und man trägt nicht nur Wut und Hass in sich. Probiere es gerne mal aus.

### **Übung 6: „3x3 Meditation“**

1. Sie besteht aus drei mal drei bewussten Atemzügen.
2. Es ist egal, ob du währenddessen stehst oder sitzt.
3. Zur Vorbereitung nimmst du einmal deine Umgebung um dich herum wahr.
4. Sobald du dir deiner Umgebung bewusst bist, nimmst dein Rücken eine aufrechte, aber entspannte Position ein. Falls du nicht gerade im Auto sitzt und fährst, schließt du deine Augen.
5. Du richtest deine Aufmerksamkeit nach innen.
6. Du nimmst einen Atemzug und spürst ihn so bewusst wie möglich. Du merkst, wie die Luft an den Nasenlöchern kalt hineinfließt und durch den Körper wandert. Du merkst, wie sich erst deine Lungen mit frischer Luft füllen und danach dein Bauchraum. Dann begleitest du den Atem wieder auf seinem Weg zurück durch den Körper. Du merkst, wie deine Bauchdecke sich senkt und der Atem warm durch die Nasenlöcher wieder nach außen fließt.
7. Genau diesen Prozess verfolgst du aktiv noch zwei weitere Male.
8. Sobald dein dritter Atemzug vollendet ist, öffnest du langsam wieder deine Augen. Deine Aufmerksamkeit wandert für ein paar Momente wieder vom Inneren zum Äußeren. Du nimmst deine Umgebung wahr, und da dein Fokus nicht mehr auf deinem Atem liegt, können jetzt auch sämtliche Gedanken, die vielleicht still waren, während du deinem Atem gefolgt bist, wieder laut werden. Lass sie einfach kommen und wieder gehen für ein paar Momente.



9. Sobald du bereit bist, schließt du wieder deine Augen, gehst mit deiner Aufmerksamkeit nach innen und beobachtest für drei weitere Atemzüge deinen Luftfluss.

10. Danach öffnest du die Augen, gibst deinen Fokus ab und kannst dich für ein paar Augenblicke wieder in deinen Gedanken verlieren, bevor du für ein drittes Mal die Augen schließt und dich wieder vollkommen dem Atem widmest.

11. Nach drei so bewusst wie möglich wahrgenommenen Atemzügen öffnest du wieder die Augen, bleibst noch kurz bei dir und fängst dann langsam wieder an, alles um dich herum wahrzunehmen: die Geräusche, die Gerüche, was du siehst, welche Farben du siehst, was du fühlst.

12. Versuche jetzt, die nächsten fünf Minuten nicht an dein Handy zu gehen, da sich nach dieser kurzen Meditation deine Achtsamkeit gern noch ein wenig entfaltet. Du spürst, wie du nach den neun Atemzügen alles etwas genauer wahrnimmst und sich dieses Gefühl in dir verbreitet. Sowohl das, was um dich herum passiert, als auch das, was in dir vorgeht. Du spürst, ob du gerade verspannt bist und dich ein wenig dehnen solltest, oder ob du gestresst bist und dir mal eine längere Pause nehmen solltest, oder ob du lernen solltest, auch mal Nein zu sagen.

---

\*OTL – Meditationsausbildung Skript

### **Meditation in Bewegung**

Hierzu zählen Yoga (ist übrigens nur die Vorbereitung für eine Meditation, um länger sitzen zu bleiben und den Geist in Bewegung halten zu können), Tai-Chi und Qigong.

Bei Yoga geht es darum, seinen Körper zu verstehen, ihn zu bewegen, aber auch zu beobachten.

#### ***Ziel des Yoga ist es:***

- eins mit dem Bewusstsein zu werden,
  - Selbsterkenntnis über sich selbst zu erlangen und sich selbst zu verwirklichen.
- Körper, Geist und Seele sollen in Einklang gebracht werden.

### ***Zudem hat Yoga folgende Vorteile:***

- verbessert körperliche Funktionen,
- hat positive Auswirkungen auf das Herz- und Lungensystem,
- steigert die Lebensqualität,
- verbessert psychische Krankheitssymptome
- stärkt das Immunsystem,
- baut Stress ab,
- Kraft wird aufgebaut,
- Ganzkörpertraining mit beruhigender Wirkung für Geist und Seele,
- positiver gesundheitlicher Effekt bezüglich des Körpergewichts,
- Gefühl von Wohlbefinden und Verjüngung,
- löst Verspannungen,
- Gefühl des Einklangs bzw. inneren Friedens
- Möglichkeit der Selbstverwirklichung.

Zu Yoga gehört die Körperhaltung (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), Konzentration und Sammlung (Meditation) sowie Entspannung und Regeneration. Neben dem sportlichen Ausgleich zum Alltag soll die Atmung kontrolliert werden, der Geist belebt und bekräftigt werden, und die Lebensenergie (Prana) soll frei fließen können. Es gibt unzählige Arten und Formen des Yogas. Ich werde auf das Thema Yoga nicht genauer eingehen, da es zu umfangreich für dieses Buch wäre und den Rahmen sprengen würde.

Abschließend möchte ich noch darauf eingehen, dass Achtsamkeitstraining und Meditation sich positiv auf die sportliche Leistung auswirken. Achtsamkeitstraining steigert die Willenskraft, Visualisierung, Regeneration, Konzentration und Emotionsverarbeitung.

Wenn ein Sportler seine Emotionen regulieren kann, kann er Nervosität und Unsicherheit in den richtigen Momenten ablegen, während gleichzeitig Ruhe, Klarheit und Ausgeglichenheit zunehmen. Wer achtsam mit seinem Körper umgeht, spürt seine eigene Belastungsgrenze, was einen vor Verletzungen schützt, Bewegungsabläufe können besser koordiniert werden und die Regeneration wird gefördert. Je erholter der Körper, desto geringer das Verletzungsrisiko. Zudem stärkt Meditation das Immunsystem, verbessert den Schlaf und senkt den Stresspegel, was maßgeblich für eine gute Regeneration ist.

## 5.5. Fragen an mich selbst und Gedankenwolken

### Fragen an mich selbst

Die Meditation ist eine Art Selbstreflexion, um sich besser zu verstehen, seine Absichten kennenzulernen, Faktoren zu identifizieren, die einen unglücklich machen, sich besser selbst zu verstehen und achtsamer im Alltag zu sein. Wichtig dabei ist eine ehrliche Selbstreflexion. Eine ehrliche und regelmäßige Selbstreflexion ist essentiell, um zu wissen, was du eigentlich vom Leben willst. Dies kann vor allem zu Beginn unangenehm, anstrengend oder intensiv sein. Aber ohne diesen Schritt funktioniert es wahrscheinlich nicht. Wichtig dabei ist, dass du dich wirklich mit dir, deinen Gedanken und Wünschen auseinandersetzt.

Ich möchte abschließend zu all dem ganzen Thema dir nochmal Fragen mit an die Hand geben, damit du dein Leben überprüfen kannst. Bist du gerade glücklich oder gibt es Dinge, die du verändern musst? Wir hatten zwar immer wieder zwischendurch Fragen gestellt, aber ich möchte, dass wir uns nun mit all dem Hintergrundwissen und vor allem dem Thema der Meditation bewusst machen, wo wir eigentlich wirklich stehen. Vielleicht konntest du auch mit der Meditation einige Erkenntnisse über dich selbst gewinnen und du bist zu neuen Aufschlüssen gekommen. Diese Fragen musst du nicht auf einmal beantworten. Du kannst dir gerne Zeit dafür lassen. Es darf auch gerne über mehrere Wochen sein, hilfreich ist auch immer wieder ein Ortswechsel und sich in verschiedenen Situationen und Gefühlslagen diese Fragen zu stellen. Wenn du eine Frage positiv beantworten kannst, dann halte daran fest, aber nicht zu sehr, denn dann büßt du deine Offenheit für Neues ein. Solltest du eine Frage negativ beantworten, dann solltest du dich hinterfragen, wie du die Situation ändern kannst, damit du selbst ein erfülltes, zufriedenes und glückliches Leben führen kannst. Du bist es dir selbst wert! Du darfst leben, dein Leben frei gestalten, zur Ruhe kommen, Fehler und Schwächen akzeptieren, dich selbst lieben und einfach glücklich sein!

- Wer bin ich?
- Was fühle ich jetzt gerade?
- Was benötige ich jetzt gerade?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was liebe ich an mir selbst?
- Wenn ich eine Nachricht mit der ganzen Welt teilen könnte, welche wäre das?
- Welchen Rat würde ich meinem jüngeren Ich geben?

- Wofür schäme ich mich?
- Was sind die wichtigsten Lektionen, die ich in meinem Leben gelernt habe? (Diesen Monat? Dieses Jahr?)
- Wenn ich 20 Millionen Euro hätte, was würde ich mit meinem Leben machen? Wie würden meine Tage aussehen?
- Was entzieht mir meine Energie? Was kann ich machen, um das abzuschalten?
- Wie sieht mein perfekter Tag aus?
- Was oder wer inspiriert mich?
- Wer und was tut mir wirklich gut? Was zieht mich jeden Tag runter?
- Womit verbringe ich gerne meine Zeit? Erfüllt mich das?
- Womit bin ich aktuell unzufrieden und was könnte ich daran ändern?
- Was ist meine Lebensaufgabe? Welche Mission habe ich in meinem Leben?
- Was haben mich meine Schmerzen (sowohl emotional als auch physisch) und meine bisher größten Herausforderungen in meinem Leben gelehrt?
- Was bereue ich?
- Was beschäftigt mich in letzter Zeit häufiger?
- Was steht zwischen mir und meinem persönlichen Glück?
- Was bedeutet ein „erfülltes Leben“ für mich?
- Wovor habe ich Angst? Wovon hat meine Angst mich schon einmal abgehalten?
- Was war die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe?
- Was möchte ich als größte Veränderung in den nächsten zwölf Monaten angehen?
- Welche drei Dinge möchte ich innerhalb eines Jahres erreichen? (Innerhalb der nächsten drei Jahre?)
- Was ist etwas Neues, das ich erst kürzlich an mir kennengelernt habe?
- Was ist etwas, das die meisten Menschen nicht über mich wissen?
- Welche fünf Dinge sind wichtig für mich in einer Beziehung?
- Wie möchte ich mich täglich fühlen?
- Was mache ich, um auf mich selbst mental aufzupassen?
- Was mache ich, wenn ich mich depressiv oder traurig fühle?
- Was mache ich, wenn ich mich gestresst fühle?
- Worin bin ich gut? Was kann ich gut?
- Was sind meine größten mich begrenzenden Überzeugungen? Wovon halten mich diese ab?
- Was begeistert mich am Leben?
- Wenn ich etwas beibringen/lehren müsste, was wäre das?
- Was sind meine wichtigsten Werte?
- Wem habe ich nicht vergeben?

- Was für Fähigkeiten möchte ich weiterentwickeln?
- Welche Dinge möchte ich öfter tun? Was hält mich davon ab?
- Was waren die größten lebensverändernden Momente in meinem Leben?
- Möchte ich öfter ehrlich zu mir selbst sein? Was könnte sich dadurch in meinem Leben verändern?

## **Gedankenwolken**

Während der Bearbeitung und Umsetzung des Buches bis hierher werden dir einige neue Erkenntnisse und Gedanken gekommen sein. Ich möchte nun, dass du diese Gedanken und Erkenntnisse in die Wolken hineinschreibst. Du hast nun die Möglichkeit, deine Gedanken zu strukturieren, um Klarheit für dich selbst zu bekommen und neue Anhaltspunkte zu erhalten, was du tun musst für eine Veränderung. Nachfolgend gebe ich dir ein Beispiel mit an die Hand. Skizziere so oder wie es für dich passend ist deine Gedankenwolken auf einen weißen Zettel.



## **Positives Denken**

Was ist, wenn wir statt immer negativ zu denken, unsere Gedanken positiv lenken könnten? Statt uns zu sagen: „Ich habe keine Lust auf das Wochenende. Es wird bestimmt eh blöd“, könnten wir eher sagen: „Es wird bestimmt gut. Danke, dass ich wertvolle Erlebnisse sammeln darf.“ Manchmal sollten wir umdenken und unsere Gedanken positiv lenken. Denn wenn wir positiv denken, können wir auch Positives anziehen. Erst dann können wir uns richtig auf

etwas einlassen und uns vollends hingeben. Was wäre, wenn es am Ende doch gut wird?

Ist es das wert, auf etwas zu warten oder Momente negativ zu bewerten, den Moment nicht zu genießen und unglücklich zu sein, weil man keine Antwort auf die Ungewissheit in der Zukunft bekommt? Denn deine negativen Gedanken halten dich davon ab, den aktuellen Moment bewusst wahrzunehmen und zu genießen. Deine Gedanken beeinflussen dein Leben und können, wenn sie negativ sind, deine „Momente des Lebens und des Glücks“ kaputt machen.

## 6. Ziele

### 6.1. Smart-Ziele, Ziele setzen und erreichen

Wenn du fest an dich glaubst, gibt es keine Grenzen für das, was du erreichen kannst. Egal, wie groß dein Traum ist, du kannst ihn wahr werden lassen. Schritt für Schritt kommst du ihm näher. Bleib konzentriert und erinnere dich immer daran: Du kannst alles schaffen.  
~ Affirmationskarten für Kinder

Wie wir bereits gelernt haben, benötigen wir persönliche Ziele und vor allem weitreichende Lebensziele, damit wir einen gesunden Selbstbezug und Selbstvertrauen aufbauen können. Zudem geben Ziele uns Orientierung und machen glücklicher. Ein Ziel gibt dir Motivation, zeigt dir den Weg und ermöglicht es, deine Fortschritte überhaupt erst zu erkennen. Der Mensch braucht einen Sinn im Leben. Ohne Sinn, Ziel und Energie, die uns vorantreiben, steht niemand von uns auf. Menschen, die ohne eigene Ziele leben, fallen oftmals in ein tieferes Loch. Aber was sind genau deine Ziele, Motivationen und Absichten? Bevor wir das tun, möchte ich noch kurz auf die „SMART“-Formel eingehen. Diese unterstützt uns, unsere Ziele festzulegen.

S (Spezifisch)	Was möchte ich erreichen?
M (messbar)	Woran erkenne ich, dass ich es erreicht habe?
A (Attraktiv)	Wie kann das Ziel erreicht werden?
R (realistisch)	Lohnt sich das, ist das realistisch?
T (Terminiert)	Wann kann das Ziel erreicht werden?

Um dein Ziel genau definieren zu können, kann dir diese Formel sehr hilfreich sein. Bei jedem Ziel, das du dir setzt, hinterfragst du es mit diesen Zielen. Zudem solltest du genau festlegen, welche Schritte du für jedes Ziel absolvieren musst. Mache dir so genau wie möglich einen Plan. Ein Traum ohne Plan ist nur ein Wunsch, aber ein Traum mit einem Plan ist wirklich ein Ziel. Mache dir bewusst, dass alles möglich ist. Du musst es nur wollen und genau darauf hinarbeiten.

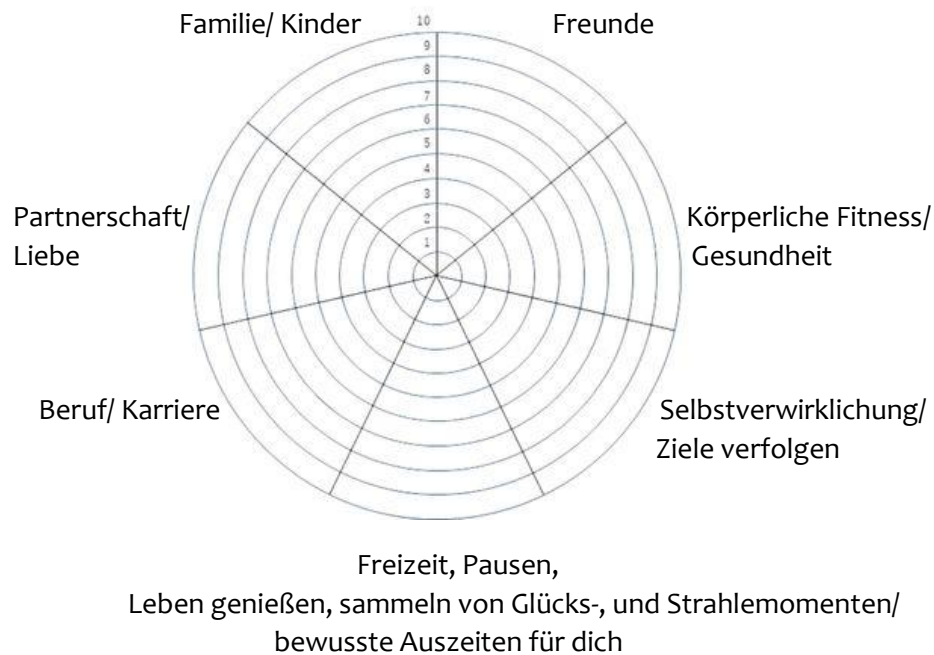
Ebenso kann es hilfreich sein, dir Zwischenziele zu setzen. Somit siehst du nicht das große Ganze, sondern motivierst dich zwischendurch selber, weil du die kleinen Fortschritte erkennst. Setze dir nicht das Ziel, in zehn Wochen 5 kg zu verlieren, sondern in zwei Wochen 1 kg verloren zu haben oder nächstes Jahr mehr zu wiegen und zuzunehmen. Mache dir

genau einen Plan, wie du die Zunahme gestalten willst, und setze dir z.B. in einem Monat 1 kg. In der Schule haben wir immer von Grob-, und Feinzielen gesprochen.

Auch dies kannst du anwenden. Was ist dein Hauptziel, also Grobziel? Und was sind möglicherweise kleinere Zwischenziele (Feinziele)?

Wir wollen uns nun mit deinen Zielen genauer befassen.

Zunächst möchte ich, dass du dir bewusst machst, wofür du deine Energie aufbringst. Nimm hierfür das Lebensrad zur Hand.



### Übung 1: Lebensziele finden

Zunächst wollen wir unseren Gedanken freien Lauf lassen. Hierzu schreibst du alles auf, was dir durch den Kopf geht. Du darfst so verrückt träumen, wie du möchtest. Schreibe alles auf, was du im Leben erreichen möchtest.

Jetzt suchst du dir ein bis zwei realistische Ziele heraus, die du unbedingt in deinem Leben erreichen willst.

Diese überprüfst du nun mit der SMART-Formel.

Schreibe dir nun genau auf, welche Schritte notwendig sind, um deinem Ziel näher zu kommen.

Am Ende suchst du dir ein Ziel heraus, das du in Angriff nehmen möchtest. Fokussiere dich dabei auf eines. Wenn du dich auf mehrere fokussierst, kannst du nicht so viel Energie (denk an den Kuchen) aufbringen und läufst Gefahr, dich zu verrennen oder den Überblick zu verlieren. Du hast nur 100 % Energie am Tag zur Verfügung.



*Beispiele hierfür könnten sein:*

- Ein eigenes Buch schreiben
- Eine eigene Wohnung kaufen
- Besondere Reisen
- Eine höhere Stelle im Job bekommen
- Auswandern
- Ein Haustier anschaffen (kann auch ein aktuelles Ziel sein)

*Stell dir zudem folgende Fragen:*

- Welchen Vorteil bringt es mir, dieses Ziel zu erreichen?
- Wie fühle ich mich, wenn ich das Ziel erreiche?
- Wie fühle ich mich, wenn ich das Ziel nicht erreiche? Welche Nachteile bringt es?
- Was könnte schiefgehen?
- Wie gehe ich damit um, wenn es schiefgeht? Wie kann ich das vermeiden?
- Wie belohne ich mich, wenn ich ein Zwischenziel erreicht habe?
- Warum verdiene ich es, mein Ziel zu erreichen?
- Muss ich etwas aufgeben, um dieses Ziel zu erreichen?
- Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung, um dieses Ziel zu erreichen?

Du kannst alles schaffen, die Grenze existiert nur in deinen Gedanken. Sei offen für die Welt und Wunder, denn wenn du deine Grenzgedanken nicht überwindest, wirst du nie deine Ziele verfolgen und verwirklichen können. Sei geduldig!

## **Übung 2: Aktuelle Ziele finden**

Das gleiche wie bei Übung 1 machst du nun bei dieser Übung, aber mit mindestens drei aktuellen Zielen.

*Beispiele hierfür:*

- Gewichtsveränderung (Zu-, oder Abnahme)
- Neue Piercings und Tattoos
- Sportlicher werden
- Ruhiger und gelassener werden
- Meditieren anfangen
- Sich trauen, endlich einen Bungee-Sprung zu machen
- Mit dem Rauchen aufhören
- Gesünder ernähren
- Sprachen lernen

- Musikinstrument lernen

*Stelle dir zudem folgende Fragen:*

- Welches Ziel ist mir zum heutigen Zeitpunkt am wichtigsten?
- Wie viel Energie habe ich zur Verfügung, um dieses Ziel zu erreichen?
- Wie viel Energie bin ich bereit, aufzubringen, um mein Ziel zu erreichen?
- Sollte es mehr oder weniger Energie sein? Warum?
- Welche Maßnahmen und Aktivitäten helfen, diesem Ziel näher zu kommen?
- Was muss sich verändern, damit ich das Ziel erreichen werde?
- Wie werde ich mich fühlen, wenn ich mein Ziel erreicht habe? Würde es Vorteile bringen?
- Wie fühle ich mich, wenn ich das Ziel nicht erreichen würde? Würde es Nachteile bringen?
- Wie belohne ich mich, wenn ich mein Ziel oder Zwischenziel erreicht habe?
- Welchen Vorteil bringt es, dieses Ziel zu erreichen? Bin ich dann (wirklich) glücklicher?
- Gibt es mögliche Stolpersteine auf meinem Weg?
- Wie gehe ich damit um, wenn ich auf meinem Weg stolpern würde?
- Warum verdiene ich es, dieses Ziel zu erreichen?
- Muss ich eventuell etwas aufgeben, um dieses Ziel zu erreichen?

### **Übung 3: „Ich bin ein Mensch, der...“**

Nun möchte ich, dass wir unsere Ziele in unser Selbstbild integrieren und uns dessen bewusst werden. Mache dir bewusst, was dein Antrieb ist, warum du die Ziele erreichen willst. Ist das Ziel wirklich ein Ziel, das aus dir heraus entsteht, oder durch jemand anderen? Mache dir wirklich bewusst, was du möchtest, was deine persönlichen Ziele sind und welche Kraftquellen du zur Verfügung hast.

*Vervollständige folgende Tabelle:*

Ich bin ein Mensch, der...

LIEBT	
MÖCHTE	
ANGETRIEBEN WIRD VON	
INSPIRIERT WIRD VON	
DIE ANGEWOHNHEIT HAT	
AM GLÜCKLICHSTEN IST, WENN	

GLAUBT	
ALLES GEBEN WÜRDEN FÜR	
EINES TAGES	
DAS ZIEL HAT	
BEMERKT, DASS	
ANGST HAT VOR	

*Zudem kannst du folgende Fragen beantworten:*

- Was wünsche ich mir ganz konkret von meiner Zukunft?
- Bin ich auf dem Weg dorthin?
- Was für ein Mensch möchte ich sein und mit welchen Werten?
- Wann war ich im Leben bisher am glücklichsten und was hat diesen Moment ausgemacht?
- Was habe ich geschafft, worauf bin ich besonders stolz?
- In welchen Bereichen meines Lebens wünsche ich mir eine Veränderung?
- Wie kann ich diese umsetzen?

#### **Übung 4:**

Nun wollen wir nochmal unseren Horizont erweitern und auf unsere Kindheit zurückblicken. Wovon hast du als Kind geträumt? Gelten diese Träume für dich heute noch? Warum hast du diese Kindheitsträume verworfen?

Als Kinder haben wir davon geträumt, Polizist, Prinzessin, Dinoforscher usw. zu werden. Häufig verwerfen wir als Erwachsene diese Ziele, weil wir sie als kindisch oder unrealistisch halten. Vielleicht aus Angst zu scheitern, nicht in die Gesellschaft zu passen, oder Angst die Ablehnung zu spüren. Viel zu oft lassen wir uns von anderen beeinflussen, anstatt unseren eigenen Weg vertrauensvoll zu gehen. Ich hatte als Kind immer den Traum, ein eigenes Buch zu schreiben, und siehe da, ich habe es geschafft. Du musst nur ganz fest daran glauben und manifestieren. Zum Manifestieren komme ich aber auch noch zu sprechen.

#### **Übung 5: „DAS-WILL-ICH-TUN“-Liste**

Was auch hilfreich sein kann für Menschen, die keine klaren Ziele haben, um sich ihre Träume und Ziele bewusst zu machen, wäre eine „DAS-WILL-ICH-TUN-LISTE“. Schreibe dir zehn Dinge auf, die du unbedingt gemacht haben möchtest, bevor du stirbst.

Du kannst dich hierbei auch fragen: Was würde ich tun wollen, wenn heute mein letzter Tag oder meine letzte Woche wäre?

### **Übung 6: Dein eigener Berufsweg**

Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrem Beruf, trauen sich nicht, die Arbeitsstelle zu wechseln oder gar einen ganz anderen Weg einzuschlagen. Mache dir bewusst, dass es dein Leben ist und nur du ganz alleine dich glücklich machen solltest. Was wollten deine Eltern, dass du von Beruf wirst? Was würden deine Freunde sagen, was du später beruflich machen solltest? Welcher dieser Träume ist wirklich deiner, oder hast du ganz andere Vorstellungen? Mache deine Zukunft nicht von anderen abhängig.

### **Übung 7: 90. Geburtstag**

Stell dir vor, du würdest heute deinen 90. Geburtstag feiern. Was möchtest du rückblickend über dich sagen können? Was möchtest du in deinem Leben gemacht haben? Welche Botschaft würdest du deinen Enkeln mit auf den Weg geben? Was glaubst du, ist für dich wichtig im Leben?

*Sterbe mit Erinnerungen, nicht mit Träumen.*

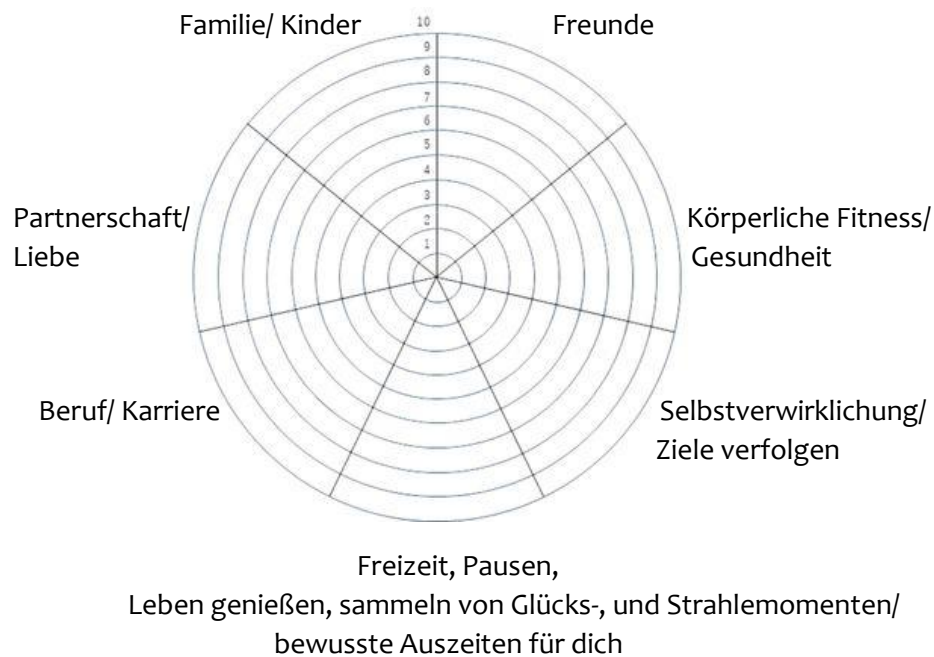
### **Übung 8: Visionboard**

Vielen Menschen hilft es auch, wenn sie ihre Ziele visualisieren. Hierzu kannst du eine Pinnwand oder ein Board so mit Bildern und Texten, die dich inspirieren, gestalten, dass du immer wieder an deine Ziele und Träume liebevoll erinnert wirst. Du darfst dich komplett frei fühlen.

### **Übung 9: Brief schreiben**

Schreibe einen Brief an dich selbst in fünf Jahren (oder einen zweiten Brief auf längere Zeit gesehen). Wo möchtest du stehen, was möchtest du erreicht haben? Wie soll dein zukünftiges ICH aussehen?

Ich möchte nun, dass du dir nach den Übungen das Lebensrad wieder zur Hand nimmst und nochmal schaust, worauf du deine Energie nun richten wirst und wie du deine Energie aufteilst.



Träume sind wie Sterne am Himmel, die dir den Weg zeigen. Wenn du deinen Träumen folgst, kannst du alles erreichen. Gib niemals auf, auch wenn es schwierig wird. Du hast die Kraft, deine Träume zu verwirklichen. Halte daran fest und gehe mutig voran. ~ Affirmationskarten für Kinder

## 6.2. Manifestieren

Deine Gedanken gestalten deine Gegenwart und deine Zukunft.

Durch deine Gedanken erschaffst du dir eine positive oder negative Gedankenkette sowie Energiezentren in dir und um dich herum. Die Energien, die dich umgeben, senden Schwingungen an das Universum aus und ziehen dadurch automatisch Dinge in dein Leben, die deiner Schwingung entsprechen. Gute Schwingungen ziehen mehr Gutes an, negative Schwingungen hingegen mehr Probleme und Schwierigkeiten. Deine Gedankenenergien bzw. Schwingungen haben also einen unmittelbaren Einfluss auf den Erfolg oder Misserfolg deiner Manifestationen.

## **Wichtige Punkte bei der Manifestation:**

### **Überzeugung von deinem Ziel**

Sei wirklich davon überzeugt, dass du dein Ziel erreichen willst.

Hier ein Beispiel von mir:

Letztes Jahr musste ich meine Sommerreise absagen, wollte aber unbedingt noch ans Meer. Ich habe mir fest vorgenommen, nach Mallorca zu fliegen. Ich habe so fest daran geglaubt, obwohl es eigentlich unmöglich war, denn in einer Woche wäre schon Closing am Ballermann gewesen. Doch durch unzählige Zufälle habe ich Katja kennengelernt – genau an dem Samstag, bevor wir geflogen sind. Aus Spaß sagte ich, dass ich Lust darauf hätte, und sie meinte, sie auch. Am nächsten Tag habe ich sie angeschrieben und gefragt, ob sie es ernst meine. Sie sagte ja, und wir haben direkt am Sonntag gebucht. Was soll ich sagen? Fünf Tage später war ich am Ballermann.

### **Gedanken bewusst lenken**

Deine Gedanken müssen so konkret wie möglich sein. Frage dich:

- Warum möchtest du dieses Ziel erreichen?
- Gibt es Glaubenssätze, die dich davon abhalten könnten?
- Kommt der Wunsch wirklich aus deiner inneren Überzeugung oder basiert er auf äußeren Einflüssen?

### **Formuliere dein Ziel klar und konkret**

Beschreibe genau, was du möchtest:

- Wie soll dein Ziel aussehen?
- Welche klare Vorstellung hast du, z. B. von deinem Traumbody oder deiner Traumreise?

### **Emotionale Verbindung**

- Welches Gefühl breitet sich in dir aus, wenn du dir vorstellst, dein Ziel zu erreichen?
- Bist du glücklicher und zufriedener, wenn du dieses Ziel erreicht hast?
- Wie würde sich dein Leben bei Erreichung des Ziels verändern?

### **Innere Blockaden lösen**

- Bewertest du Ereignisse und Situationen negativ (bewusst oder unbewusst)? Das kann deine Manifestation behindern.

- Alte negative Gefühle und Glaubenssätze können dich einschränken und blockieren. Arbeite daran, diese aufzulösen.

### **Bleib fokussiert**

- Lass dich nicht von deinem Weg und deinem Ziel abbringen. Manchmal bieten sich andere Gelegenheiten, die verlockend erscheinen, aber dich von deinem eigentlichen Ziel entfernen könnten.

### **Positive Denkweise bewahren**

- Jammern bringt nichts. Du bist selbst für dein Glück verantwortlich.
- Gehe achtsam durchs Leben, verzeihe dir Fehler und löse dich von negativen Gedanken sowie ständiger Selbstkritik.

### **Dankbarkeit und Meditation**

- Drücke durch Meditation Dankbarkeit aus und bitte das Universum um Hilfe.
- Ein Visionboard kann dir dabei helfen, deine Ziele zu visualisieren.

### **Vertrauen in dich und das Universum**

- Gehe deinen eigenen Weg vertrauensvoll. Das Universum wird dir die richtigen Dinge zur richtigen Zeit schicken.
- Vertraue darauf, dass das Universum deine Wünsche erfüllt.

<p><i>Be patient everything comes to you in the right moment.</i></p>
-----------------------------------------------------------------------

**Bereue nichts**, denn alles passiert aus einem bestimmten Grund. Wenn du etwas gefühlt hast und es sich in dem Moment als die richtige Entscheidung angefühlt hat, dann war es der richtige Weg für dich. Hättest du diesen Weg nicht gewählt, hättest du die Erfahrung nicht gemacht.

Und wer sagt, dass der andere Weg besser gewesen wäre? Ja, er wäre anders verlaufen, aber wäre er wirklich richtig gewesen? Oder würdest du dir auch denken: "Hätte ich lieber den anderen Weg gewählt?"

Alles ist eine Frage der Perspektive und der Akzeptanz der aktuellen Situation. Manifestiere, dass das Universum dich dorthin bringen wird, was für dich persönlich richtig ist.

**Sei offen** für neue Wege, neue Menschen und Möglichkeiten. Das Universum wird dich lenken. Du musst nur die Chancen erkennen und annehmen. Lasse dich auf Neues ein und erweitere deinen Horizont durch frische Ideen.

*Offenheit ist wie ein Schlüssel, der dir Türen zu neuen Freundschaften und Abenteuern öffnet. Sei bereit, anderen zuzuhören, neue Ideen zu entdecken und dich für die Vielfalt der Welt zu öffnen. Offenheit bereichert dein Leben und lässt dich wachsen ~ Affirmationskarten für Kinder*

**Entspanne dich und lasse deine Anspannung los.** Alles wird zur richtigen Zeit kommen. Mache dir keinen Druck und keinen Stress. Wenn du ständig fragst, wann es endlich passieren wird, hältst du die Manifestation nur länger davon ab, real zu werden.

**Lebe im Hier und Jetzt.** Je mehr Kontrolle du über dich, deine Gedanken und deine Energien hast, desto stärker kann sich eine Verbindung zum Universum entwickeln. So wirst du dauerhaft positive Signale aussenden und Gutes anziehen.

Dieses Thema ist zu komplex, um es hier noch genauer und detaillierter zu behandeln. Ich möchte dir lediglich Tipps und Anregungen mitgeben, die mir geholfen haben.

Ich selbst manifestiere regelmäßig. Sollte dich das Thema genauer interessieren, gibt es einige tolle Bücher rund um die Manifestation.

*Das Leben spiegelt oft die Art und Weise wider, wie wir uns selbst behandeln. Wenn du dich selbst mit Liebe und Respekt behandelst, wirst du auch vom Leben Liebe und Wertschätzung erfahren.*

### **6.3. Motivation – Wie ich es schaffe mich zu motivieren?**

Bevor du anfängst: Überlege dir, ob sich der Schmerz, den du aufbringen musst, lohnt. Wenn du nicht bereit bist, diese kurzweiligen Schmerzen zu überwinden, um deinem Ziel näherzukommen, dann fange erst gar nicht an. Andernfalls wirst du am Ende deprimiert und enttäuscht sein. Aber eines kann ich dir sagen: Was wäre, wenn du durchziehst?

Der Stolz, der dich umhüllen wird – wie würdest du dich dabei fühlen, endlich dein Ziel erreicht zu haben? Wie würde sich dein Leben positiv verändern, wenn du es endlich schaffen würdest?



Nehmen wir das Beispiel mit der Zunahme und dem Überwinden einer Essstörung:

Wenn du erst einmal in den „Erfolgsstrudel“ kommst und merkst, dass zwar der kurze Schmerz der Zunahme da ist, aber gleichzeitig das positive Gefühl von Veränderung, Stolz, Anerkennung und Gesundsein eintritt, dann wirst du merken, dass es sich gelohnt hat.

Oder stell dir vor, du erreichst ein kontrolliertes Essverhalten und entwickelst einen positiven Bezug zum Essen. Wie glücklich und frei könntest du dann auf Feste gehen oder Zeit mit Freunden und Familie verbringen?

Ich wünsche dir, dass du frei, verrückt und glücklich wirst.  
Und das Leben in vollen Zügen genießen kannst.

Hierzu möchte ich kurz erwähnen, dass ich oftmals Bezug auf das Buch „*Meine Reise zu mir selbst*“ von Sabrina Fleisch genommen habe. Wenn du dich intensiver mit diesem Thema beschäftigen möchtest, lege ich dir das Buch sehr ans Herz.

### **Aber was ist, wenn mir einfach die Motivation fehlt?**

Ich könnte jetzt viele Tipps aufzählen, wie z. B. „Packe deine Tasche am Morgen für den Sport“ oder „Fahre direkt nach der Arbeit zum Training“. Ja, solche kleinen Tipps können helfen, aber, wenn ich jetzt anfangs, alle aufzuzählen, säßen wir morgen noch hier – die Themen dazu sind einfach zu vielfältig. Mir ist es wichtiger, dass du verstehst, woraus Motivation eigentlich resultiert und wie du dich selbst für unterschiedliche Bereiche motivieren kannst, unabhängig vom Thema.

### **Mögliche Ursachen für fehlende Motivation:**

#### **Geringes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten:**

Viele Menschen glauben nicht an sich selbst. Sie haben Angst zu versagen oder dafür verurteilt zu werden, was sie tun. Der Grund dafür liegt oft in unseren Gedanken. Wir machen im Leben Erfahrungen, haben Erwartungen und Bewertungen.

Ein Reiz löst eine Reaktion aus, woraufhin sich Gedanken bilden, die wiederum ein bestimmtes Gefühl erzeugen. Dieses Gefühl führt dann zu einer Handlung. Um unser Verhalten zu ändern, müssen wir deshalb bei den Gedanken ansetzen – sie sind die Ursache.

#### **Unveränderte Denkweise:**

Viele Menschen wollen etwas ändern, doch im Unterbewusstsein haben

sie ihre Denkweise noch nicht angepasst. Die Gedanken, Haltungen und die damit verbundenen Handlungen bleiben gleich. Solange das so bleibt, kann sich auch das Verhalten nicht ändern.

### **Wie schaffen wir Veränderung?**

Wenn wir eine Handlung ausführen, streben wir die Befriedigung eines Bedürfnisses an. Um eine Veränderung herbeizuführen, müssen Alternativen geschaffen werden, die so attraktiv und befriedigend sind, dass sie unser Verhalten ändern können.

Wir brauchen:

- Einen festen Plan
- Alternative Handlungsmöglichkeiten, die tagesformabhängig funktionieren.

Es ist hilfreich, eine Liste von Alternativen zu erstellen, aus der du je nach Situation die passende Option wählen kannst.

### **Warum entstehen Gewohnheiten?**

Gewohnheiten basieren auf Erfahrungen. Wenn eine Handlung zu einem gewünschten Ergebnis führt, sehen wir sie als Belohnung und wiederholen sie. Das Gehirn bevorzugt Gewohnheiten, da sie Energie sparen.

*Gewohnheiten folgen immer diesem Ablauf:*

Auslöser → Verlangen → Reaktion → Belohnung

Ein Reiz erzeugt ein Verlangen, das zu einer Handlung führt. Diese Handlung wird mit einer Belohnung verknüpft. Nur wenn alle vier Schritte erfüllt sind, wird die Handlung wiederholt und zur Gewohnheit. Fehlt die Belohnung oder das Verlangen, wird die Handlung nicht erneut ausgeführt.

*Belohnungen können z. B. sein:*

- Erleichterung
- Unterhaltung
- Stolz
- Zufriedenheit

Um Gewohnheiten zu verändern, solltest du den Fokus auf die Handlung und nicht nur auf das Ziel legen. Gefühle treiben uns zu Handlungen an, deshalb müssen wir die richtigen Gefühle erzeugen, um Veränderungen herbeizuführen und die gewünschte Belohnung zu erhalten.

### **Veränderung gelingt, wenn wir:**

- Handlungen so lange wiederholen, bis sie automatisch ablaufen.
- Unsere Persönlichkeit durch unser Verhalten anpassen.

Das Ziel ist nicht nur, ein formuliertes Ziel zu erreichen, sondern deine Persönlichkeit zu ändern, sodass neue Handlungen ein fester Bestandteil deiner Identität werden.

Denn Gewohnheiten spiegeln deine Identität wider – und Identität ist das, was du immer wieder tust. Deine Handlungen sind messbar und liefern Ergebnisse, die für dich glaubhaft sind.

*Buchreferenz: Meine Reise zu mir selbst*

Wenn du jeden Tag nur 1 % besser wirst, kannst du in 100 Tagen 100 % besser sein. Auch kleine Veränderungen haben eine große Bedeutung.

### **Innere Konflikte als Hindernis:**

Oft stehen Menschen in einem inneren Konflikt. Das Vorhaben passt nicht zu ihrem Selbstbild. Die Person, die du sein möchtest, steht nicht im Einklang mit deinen eigenen Werten und Zielen. Dein Handeln muss mit deiner inneren Überzeugung übereinstimmen, damit du ins Handeln kommst und motiviert bist.

Wenn du lange davon überzeugt warst, dass du „so bist, wie du bist“, hast du dich möglicherweise damit abgefunden. Veränderungen werden abgelehnt, weil du glaubst, sie passen nicht zu dir. Dies ist einer der Hauptgründe, warum Veränderungen oft scheitern.

*Hilfreiche Fragen:*

- Welche Identität möchte ich einnehmen?
- Welche Gewohnheiten hat diese Person? Was muss diese Person tun?
- Welche Verhaltensweisen sind dafür nötig?
- Wie kann ich diese Verhaltensweisen in meinen Alltag einbauen?

Viele Menschen haben das Problem, dass ihre Ziele und Wünsche nicht aus ihnen selbst kommen, sondern extrinsischer Natur sind. Erst wenn wir

wirklich aus eigenem Antrieb etwas ändern oder erreichen wollen, können wir die notwendige Energie und Motivation aufbringen.

Ein Beispiel: Eine Freundin fragte mich, wie sie sich zum Kraft- und Laufsport motivieren könnte. Sie ist sehr aktiv, macht gerne Radtouren, geht klettern und hat Freude daran. Diese Aktivitäten kommen aus eigenem Antrieb und machen ihr Spaß.

Das Laufen und der Kraftsport hingegen sind für sie rein extrinsisch motiviert. Sie denkt, es sei gut für die Figur, und möchte es deshalb in ihren Alltag integrieren. Doch ihre Figur ist bereits sehr gut, und sie hat keine klaren Ziele wie Muskelaufbau oder Gewichtsabnahme.

Radfahren und Klettern dienen ihrer Lustbefriedigung und machen Spaß. Laufen und Kraftsport empfindet sie hingegen als Qual, da sie damit kein persönliches Ziel verknüpfen kann. Erst wenn diese Sportarten mit einem klaren, eigenen Ziel verbunden wären, könnte sie die fehlende Motivation aufbringen.

Wenn Ziele von außen vorgegeben werden, fehlt oft die Überzeugung, dass sie uns wirklich voranbringen.

- Gibt es Dinge, die du nur machst, weil es die Gesellschaft von dir erwartet oder weil andere es dir sagen? Warum tust du sie?
- Welche Dinge tust du aus rein intrinsischer, eigener Motivation? Warum machst du sie?

#### *Die Unterschiede:*

- Tätigkeiten, die du aus intrinsischer Motivation machst, fallen dir oft leicht, gehen wie von selbst und sind vielleicht bereits zur Routine geworden. Du denkst nicht mehr darüber nach.
- Dinge, die du aus extrinsischer Motivation machst, hinterfragst du immer wieder. Du suchst Ausreden, sie nicht zu tun, und kannst sie nur schwer in deinen Alltag integrieren.

#### *Ein persönliches Beispiel:*

Dieses Buch beschreibt, wie ich es geschafft habe, von der Magersucht hin zur Selbstakzeptanz zu kommen. Wenn du nicht aus Überzeugung zunehmen willst und der Antrieb nicht von dir selbst kommt, wirst du es nie vollständig schaffen.

Andere können dir so viel einreden, wie sie wollen – je mehr sie es bei

mir versucht haben, desto mehr habe ich rebelliert, blockiert und mich dem widersetzt.

Setze dir eigene Ziele und werde dir klar über die Gründe, warum du zunehmen möchtest.

Solltest du abnehmen wollen, gilt das genauso. Erst wenn du von deinen Gründen überzeugt bist und an dich glaubst, kannst du es schaffen.

*Mögliche Gründe für eine Gewichtszunahme könnten sein:*

- Ich möchte gesund sein und bleiben.
- Ich möchte am Leben bleiben.
- Ich möchte Kinder bekommen.
- Ich möchte einen weiblichen Körper mit Kurven.
- Ich möchte das Leben genießen können.
- Ich möchte mir auf Partys Pizza oder ein Glas Alkohol gönnen können.

Wenn du Schwierigkeiten hast, eigene Gründe zu finden, kannst du mit anderen sprechen, die Ähnliches durchgemacht haben. Übernimm jedoch nicht ihre Gründe – sie wären wieder extrinsischer Natur. Nutze die Gespräche, um deinen Blickwinkel zu erweitern.

*Wichtig:* Überlege nicht „Was wäre, wenn...“, denn dann bist du nicht überzeugt und glaubst nicht fest daran. Lasse keinen Handlungsspielraum zu.

### **Gewohnheiten verändern – der Schlüssel zur Motivation**

Um Gewohnheiten zu verändern und dein Ziel zu erreichen, kann es hilfreich sein, dein Tun laut auszusprechen. Gedanken, Gefühle und Verhalten werden dadurch bewusster. So kannst du klarer handeln und die Konsequenzen deiner Entscheidungen besser einschätzen.

*Fragen zur Reflexion:*

- Welche schlechten Angewohnheiten habe ich?
- Was bringt mir diese Angewohnheit?
- Was sind die Auslöser („Trigger“) für diese Angewohnheit?
- Welche anderen Handlungen könnten diese Gewohnheit ersetzen?
- Wann und wie bekomme ich eine Belohnung?

## **Der Zusammenhang zwischen Belohnung und Verhaltensänderung**

Wenn die Belohnung zu spät folgt, fällt es schwer, eine Verhaltensänderung umzusetzen. Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, schnelle Belohnungen zu bevorzugen. Je unmittelbarer die Belohnung, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir das Verhalten beibehalten.

*Fragen, die dir helfen können:*

- Welche Vorteile habe ich, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
- Ab wann spüre ich die Belohnung, die ich mir wünsche?
- Welches Leid oder welche Opfer muss ich bringen, um mein Ziel zu erreichen?

Um Gewohnheiten zu ändern, muss das Verhalten angepasst werden. Verhalten wird zur Gewohnheit, Gewohnheiten formen den Charakter, und der Charakter prägt die Identität.

Deine Worte werden zu Taten.  
Deine Taten bilden deine Gewohnheiten.  
Deine Gewohnheiten formen deinen Charakter.  
Dein Charakter wird zu deinem Schicksal.

Um wirklich glücklich zu sein, solltest du dich selbst hinterfragen.

Frage dich: Bin ich glücklich in meinem Leben? Gehe deinen Tages-, und Wochenplan durch und notiere genau, was du tust und warum du es tust.

- Wie fühlt es sich an?
- Bist du zufrieden?
- Ist dein Tag zu voll oder zu leer?
- Was fehlt dir, um glücklich zu sein?

Lebst du mehr aus eigenen Antrieben heraus oder aus extrinsischer Motivation?

Natürlich gibt es immer Pflichten und Dinge, die getan werden müssen. Seien wir ehrlich: Die meisten von uns gehen arbeiten, um Geld zu verdienen, und nicht, weil sie jeden Tag Freude daran haben.

## **Das richtige Gleichgewicht**

Wer jeden Tag nur nach Lustgewinn lebt und Pflichten ignoriert, wird langfristig unglücklich und verliert die Struktur im Leben.

Wer hingegen nur Pflichten erfüllt und keine Zeit für sich selbst hat, wird

ebenfalls krank und unglücklich.

Halte dir daher vor Augen, dass dein Tag sowohl aus Pflichten als auch aus Freizeit und Aktivitäten bestehen sollte, die dir Freude bereiten.

Der Weg zur Zielerreichung ist selten linear.

Es wird Rückschläge geben, und auch Gedanken des Selbstzweifels können aufkommen. Es werden immer wieder Hindernisse und Stolpersteine auftauchen.

Das Entscheidende ist: Sei dir dieser Herausforderungen bewusst.

- Erkenne deine Ängste.
- Nimm deine Gedanken wahr, um sie gezielt steuern zu können.

Nur mit Kraft, Stärke, Ausdauer und vor allem intrinsischer Motivation wirst du dein Ziel erreichen.

Verliere dein Ziel niemals aus den Augen.

Habe vertrauen in dich selbst und deine Fähigkeiten. Vielleicht entdeckst du sogar ein verborgenes Talent, entwickelst daraus etwas Großes und inspirierst andere Menschen.

Jeder hat seine eigenen besonderen Gaben. Deine Talente machen dich einzigartig. Entdecke und entwickle sie, denn du kannst Großartiges erreichen. Die Welt wartet darauf, von deinen Fähigkeiten berührt zu werden. ~ Affirmationskarten für Kinder

### **Gewohnheiten brauchen Zeit und Beständigkeit**

Eine Studie des University College London besagt, dass es durchschnittlich 66 Tage dauert, bis wir uns eine neue Angewohnheit aneignen. Ich bin zwar kein Fan davon, eine feste Zahl zu nennen, denn auch danach muss man weiterhin an der neuen Gewohnheit arbeiten – Rückfälle können immer passieren.

Was ich damit sagen möchte, ist, dass es nicht von heute auf morgen geschieht. Es braucht Zeit, bis du eine intrinsische Motivation entwickelst, Spaß daran hast und es sich "lockerflockig" anfühlt. Es ist ein Prozess und ein Weg.

Neue Erkenntnisse und Beweggründe entwickeln sich mit der Zeit. Auch bei mir kamen im Laufe der Zeit immer wieder neue Einsichten und Beweggründe hinzu, warum ich mein Ziel weiterverfolgen möchte.

Vertraue auf dich selbst!

Wichtig ist, dass du niemals aufgibst und Vertrauen in dich selbst hast, auch wenn es manchmal schwerfällt.

Du bist ein einzigartiger und besonderer Diamant, und du hast es verdient, glücklich zu sein und dein Ziel zu erreichen. Aber um dein Ziel zu erreichen, musst du den ersten Schritt machen und anfangen.

Niemand kann diesen Schritt für dich übernehmen.

Du kannst dir Unterstützung holen, aber den ersten Schritt musst du ganz allein gehen.

Manchmal müssen wir den kurzzeitigen Schmerz überwinden, um etwas Großartiges und eine wundervolle Veränderung herbeizuführen.

Dein Bestes zu geben, ist wie einen Berg zu erklimmen. Manchmal ist es anstrengend, aber oben wartet eine tolle Aussicht. Du kannst stolz auf dich sein, wenn du Hürden überwindest. Glaube an dich selbst und genieße den Blick von deinem Gipfel des Erfolgs. ~ Affirmationskarten für Kinder

### **Übung: Erfolge sich bewusst werden**

Es kann hilfreich sein, dir bewusst zu machen, welche Erfolge du bereits in deinem Leben feiern durftest.

Auf welche Erfolge in deinem Leben bist du stolz?

Hast du schon etwas erreicht, von dem du niemals gedacht hättest, dass es möglich ist? Was hast du in deinem Leben bisher alles geschafft?

Auch vermeintlich "kleine" Dinge sind bedeutend:

Vielleicht hast du eine glückliche und gesunde Familie. Darauf kannst du ebenfalls stolz sein! Du hast ein Kind zur Welt gebracht und bist in der Lage, eine glückliche Familie zu führen oder eine gesunde Beziehung zu deinem Partner oder deinem Kind aufzubauen.

Denke an deine Erfolge, groß oder klein. Jeder Schritt zählt. Du darfst stolz auf dich sein, denn du hast hart gearbeitet. Feiere deine Erfolge und erkenne deine Stärke. Lass dir von niemanden deine Erfolge ausreden. Du bist großartig. ~ Affirmationskarten für Kinder



Eine Sache möchte ich noch kurz hinzufügen. Damals war ich mit einer Person beim Joggen. Als ich das Gefühl hatte, nicht mehr weiter zu können, sagte diese Person zu mir: „Es ist alles nur Kopfsache.“

Tatsächlich habe ich die Strecke dann nicht nur geschafft, sondern sogar in einer Rekordzeit. Dieser Satz hat sich so sehr in mein Gedächtnis eingebrannt, dass ich ihn unbedingt mit euch teilen möchte:

### **Es ist alles nur Kopfsache!**

Wusstest du, dass du beim Sport, wenn du denkst, du kannst nicht mehr, gerade einmal 40 % deiner tatsächlichen Leistungskraft erreicht hast? Rede dir nicht ein, dass etwas nicht geht. Du hast die Fähigkeit und die Stärke in dir!

Vertraue deinem Körper und deinem Geist. Du kannst mehr erreichen, als du dir selbst zutraust. Deine Gedanken sind maßgeblich dafür verantwortlich, wie du handelst.

Du hast die Möglichkeit, ein Leben zu führen, Beziehungen zu gestalten und dir selbst die Liebe zu schenken, die du dir in deinen Gedanken ausmalst.

Alles ist möglich – die einzigen Grenzen setzt du dir selbst.

## 6.4. Angst und Mut

Gedanken lösen Gefühle aus, Gefühle lösen Verhalten aus.

Bevor wir dieses Kapitel abschließen, möchte ich noch auf Angst und Mut eingehen.

Hierzu müssen wir zunächst zwei Arten von Angst unterscheiden: Es gibt zum einen die Urangst und die reale Angst, die berechtigt ist und uns schützt, z. B. die Angst vor Feuer, die Angst vor Dunkelheit oder die Angst vor dem Erstickten. Dann gibt es aber auch die fiktive Angst, die nur in unserem Kopf stattfindet und uns blockiert. Um fiktive Ängste zu überwinden, musst du die Bilder in deinem Kopf bewusst ins Positive ändern. So hast du die Chance, dass deine Angstgefühle verschwinden.

**Was ist, wenn mich meine Angst und mein fehlender Mut so blockieren, dass ich nicht ins Handeln komme?**

Angst und Hilflosigkeit kommen oft aus Unsicherheit. Unsicherheit entsteht, wenn wir ein Problem nicht klar definieren können oder keinen Plan haben, wie wir es bewältigen sollen. Sobald das Problem jedoch erkannt und ausgesprochen wird, können wir einen Plan entwickeln. Mit diesem Plan bekommst du Sicherheit und kommst deinem Ziel Stück für Stück näher.

Oft fehlt uns der Mut, uns auf Dinge einzulassen, aus Angst zu scheitern oder aufgrund der Angst vor Kritik und Belächeln. Oftmals blockieren uns dabei die eigenen Glaubenssätze – Sätze, die wir in uns verankert haben und die uns davon überzeugen, dass wir etwas nicht schaffen können. Deswegen war es so wichtig, dass wir uns unserer eigenen Glaubenssätze bewusst werden und diese in positive Gedanken umwandeln. Erst dann haben wir die Möglichkeit, die Blockade aufzulösen und unsere Angst zu überwinden.

Aber auch ein mangelndes Selbstvertrauen kann Angst auslösen. Häufig legen wir dann mehr Wert darauf, was andere sagen, und lassen uns von deren Meinungen beeinflussen, anstatt unseren eigenen Weg vertrauensvoll zu gehen.

Ich selbst habe auf meinem Unterarm „NOW OR NEVER“ stehen. Ja, Angst hat auch etwas Gutes – sie kann uns vor Gefahrensituationen schützen. Doch oftmals steht uns genau diese Angst im Weg. Und genau

deshalb habe ich mir diesen Spruch tätowieren lassen. Auf was willst du warten? Auf nächstes Jahr? Doch nächstes Jahr wirst du es wieder aufschieben, und plötzlich bist du alt und ausgebrannt, sodass nichts mehr geht. Einfach machen, mutig sein und sich der Angst stellen. Manchmal ist es sogar schlimmer, wenn wir zögern, weil wir dann mehr Zeit haben, uns Gedanken zu machen und viele weitere Argumente finden könnten, warum wir etwas nicht tun sollten. Zögere nicht. Jetzt oder nie!

Auch Achtsamkeit kann uns helfen. Atemübungen, Meditationen, Beruhigungsmethoden – all das kann uns helfen, einen Zugang zu uns selbst zu finden, unsere Ziele klar festzulegen, sie zu manifestieren und unsere Angst zu überwinden.

Sei dir deiner eigenen Stärken bewusst und vertraue darauf, dass du es schaffen wirst. Akzeptiere aber auch deine Grenzen. Mach dir keine Vorwürfe – du kannst nicht alles perfekt können, denn das kann niemand. Jeder Mensch ist ein wundervolles Individuum mit ganz eigenen Stärken und Besonderheiten.

Vielleicht hast du auch Angst zu versagen. Aber wer definiert schon, was als „Versagen“ zählt? Selbst wenn du einen Fehler machst, beim ersten Mal scheiterst oder einen Rückfall erlebst – du kannst nur stärker daraus hervorgehen. Du wirst neue Erkenntnisse gewinnen und aus deinen Fehlern lernen. Fehler sind nichts Schlechtes – sie gehören zum Leben dazu und sind völlig in Ordnung. Du darfst Fehler machen.

Verlieren ist Teil des Spiels des Lebens. Es lehrt dich, stärker zu werden und aus Fehlern zu lernen. Nimm Niederlagen an, ohne zu lange traurig zu sein. Deine wahre Größe zeigt sich, wenn du trotzdem lächeln kannst. Verlieren ist nur ein weiterer Schritt auf dem Weg zum Sieg. ~ Affirmationskarten für Kinder

Feiere kleine Erfolge.

Sieh deine Angst nicht als Ganzes, sondern setze dir kleine Ziele, um deinem großen Ziel näher zu kommen und deine Angst schrittweise zu überwinden.

Aber ganz wichtig: Hab Vertrauen in dich und deine Fähigkeiten! Du kannst das! Ich glaube fest an dich! Wenn ich es geschafft habe, dann schaffst du es auch.

## Übung 1:

Stelle dir folgende Fragen:

- Wo/wobei/bei wem hast du zum ersten Mal Angst erlebt?
- Welche Ängste blockieren dich?
- Wovor hast du Angst?
- Welche Gefühle lösen die Ängste in dir aus?
- Welche Symptome verspürst du, wenn du Angst hast?
- Was könnte im schlimmsten Fall passieren?
- Wie oft ist dieser Fall bei anderen eingetreten. Wie wahrscheinlich ist es, dass es passiert?
- Ist es dir mehr wert, dass dich deine Angst vor deinem Handeln hemmt oder ist der Wille, sie endlich zu überwinden, höher?
- Was könnte Schönes daraus resultieren, wenn du deine Angst überwindest?
- Wie würde sich dein Leben ohne diese Angst verändern?
- Was würdest du als Erstes ohne diese Angst tun?
- Wie sehen deine konkreten Schritte zur Umsetzung aus, um die Angst zu besiegen?
- Gibt es mögliche Ablenkungsstrategien, die du anwenden könntest?  
Zum Beispiel:  
pfeifen, singen, trommeln, Grimassen ziehen, Muskeln anspannen...

Steigere dich nicht zu sehr in deine Angst hinein. Je intensiver du dich mit deinen Ängsten beschäftigst, desto mehr bist du in deinem Denken und Handeln blockiert. Bei zu viel Angst ist kein klares Denken mehr möglich. Du kannst deinen Körper und dein Verhalten nicht mehr kontrollieren und bist nicht Herr deiner Sinne.

## Übung 2:

Sammle Mut für neue Aufgaben, die dir Angst machen. Wie oft hattest du schon vor etwas Angst und hast es trotzdem bewältigen können? Wie oft hattest du das Gefühl danach, dass es doch nicht so schlimm war? Schreibe dir diese Momente auf.

Mutig sein heißt nicht, keine Angst zu haben! Mutig sein heißt, mitten durch die Angst hindurch zu gehen.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Übung 3:**

Lege dich gemütlich hin.

Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Nun möchte ich, dass du dir Bilder vorstellst von Situationen, vor denen du Angst hast. Nimm diese einfach bewusst wahr und lasse zu, dass sie existieren. Nachdem du alle Bilder wahrgenommen hast, möchte ich, dass du sie löschst. Du kannst sie z.B. zerreißen und wegschmeißen oder verbrennen. Nachdem alle gelöscht sind, möchte ich, dass du neue Bilder erschaffst. Wie könnte die Situation aussehen, wenn du deine Angst überwunden hast? Wie fühlst du dich dabei? Nun hast du Bilder im Kopf, die dir helfen, mögliche Antriebe zu aktivieren, da du genaue Zielvorstellungen im Kopf hast und weißt, wie du dich dabei fühlen kannst, wenn du deine Angst überwindest.

Abschließend möchte ich noch erwähnen, dass, wenn du unter Angststörungen leidest, ein Besuch beim Psychologen unabdingbar ist, wenn du deine Angst überwinden möchtest. Ich selbst möchte nur Tipps mit an die Hand geben für Menschen, die von leichter Angst blockiert werden oder sich nicht trauen, mutig zu sein.

### **Übung 4:**

Was wäre, wenn deine schlimmste Sorge wahr wird? Diese Übung ist eine Entkatastrophisierung. Wir denken über unsere Sorgen hinweg. Was wäre, wenn unsere Befürchtungen eintreten würden, und was würde dann passieren? Setze dich mit einer Angst auseinander und denke jeden einzelnen Schritt weiter. Was wäre, wenn deine allerschlimmste Befürchtung eintreffen würde?

Je öfter wir die Situation gedanklich positiv ausgehen lassen, umso mehr glauben wir an diese Vorstellung. Baue diese Übung tagtäglich ein und wiederhole immer wieder deine Gedankengänge.

### **Übung 5:**

Wenn du wieder kurz davor bist, dass dich deine Angst überrollt, kannst du auch das Prinzip von Grounding („Erden“) einbauen. Hierbei lenkst du den Fokus von dir selbst weg und legst deinen Fokus jeweils auf fünf Dinge deiner Sinne. Finde also fünf Dinge, die du sehen, die du fühlen, die du hören, die du riechen und die du schmecken kannst. Diese Übung kannst du auch anwenden, wenn dich z.B. jemand aufregt. Die Übung dient zur Beruhigung, und automatisierte Denk-, und Handlungsprogramme werden gestoppt.

## 7. Liebe und Beziehungen

### 7.1. Wahrnehmungskanal + 5 Sprachen der Liebe

*Dein Herz ist ein Schatz voller Liebe. Liebe für dich selbst und für andere.  
Liebe heilt, verbindet und macht die Welt zu einem schöneren Ort. Lass  
deine Liebe wie die Sonne strahlen und erfülle das Leben aller um dich  
herum mit Wärme und Freude. ~ Affirmationskarten für Kinder*

Bevor ich auf die Haupt-Liebes-Kommunikationswege „Die 5 Sprachen der Liebe“ eingehe, möchte ich kurz auf unsere Wahrnehmungskanäle eingehen. Wahrnehmung passiert durch unsere Sinne. Jeder Mensch hat einen bevorzugten Wahrnehmungskanal. Diese sind visuell (sehen), auditiv (hören) und kinästhetisch (fühlen). Der kinästhetische Kanal wird nochmal in gustatorisch (schmecken), olfaktorisch (riechen) und kinästhetisch (spüren) unterteilt. Ein visueller Typ möchte Lob sehen (z.B. Geschenke), ein auditiver es hören („Ich liebe dich“) und ein kinästhetischer möchte es fühlen (kuscheln/umarmen), riechen (Blumen) oder schmecken (Pizza). Um Botschaften in der bevorzugten Sprache zu senden und das Gefühl, vom anderen geliebt zu werden, optimal rüberzubringen, solltest du deinen eigenen Wahrnehmungskanal und den deines Partners kennen.

Nun komme ich aber zu den Haupt-Liebes-Kommunikationswegen „Die 5 Sprachen der Liebe“.

Um andere Menschen richtig und gesund lieben zu können, muss ich mich erst selbst lieben können. Dies ist uns allen ja, spätestens nach dem Buch, nun bewusst. Teilweise gibt es aber auch Missverständnisse in der Kommunikation bzw. der Bedeutung, was für einen Menschen „geliebt zu werden“ bedeutet. Das Buch „Die 5 Sprachen der Liebe“ hat mir im Umgang mit meinen Beziehungen die Augen geöffnet und mich zu so vielen Erkenntnissen gebracht, dass ich euch dieses Thema nicht vorenthalten möchte. Ich werde nicht komplett darauf eingehen, weil es sehr umfassend ist, aber dennoch möchte ich es zumindest erwähnt und grob angeschnitten haben. Vielleicht hilft es dir ebenso wie mir, neue Erkenntnisse, neue Sichtweisen und somit einen Perspektivwechsel sowie andere Bewertungen der Dinge zu bekommen.

Es ist wichtig zu wissen, welche Hauptsprache der Liebe man spricht, um eine glückliche Beziehung führen zu können. Das, was du gesehen und erlebt hast, bildet unweigerlich die Grundlage für deine Art, Beziehungen zu führen. Einige haben die Scheidung der Eltern erlebt und dadurch starke Bindungsängste oder Angst, verlassen zu werden, entwickelt. Aber

auch die Art und Weise, wie dir Liebe gezeigt und vermittelt wurde, prägt deine Art zu lieben und wie du dich geliebt fühlst. Vielleicht wirst du dir jetzt denken: „Oh Gott, dann ist ja bei mir Hopfen und Malz verloren.“ Keine Sorge, Lieben kann man auch lernen. Und glaube mir, ich spreche da aus eigener Erfahrung. Ich habe mir anfangs selbst schwer damit getan, jemanden wirklich zu lieben. Aber vor allem durch meine jetzige Beziehung lerne ich jeden Tag Stück für Stück, was es bedeutet, zu lieben und geliebt zu werden und wie ich dazu beitragen kann. Es ist ein Prozess, aber, wenn man sich auf die Reise einlässt, kann man Großes bewirken. Und ja, vielleicht braucht es anfangs Durchhaltevermögen und Energie, aber du wirst am Ende mit etwas ganz Wundervollem belohnt: „Bedingungslose Liebe“ – und das ist ein so wundervolles Gefühl. Es lohnt sich.

### **Übung:**

Reflektiere dich und dein Leben doch mal:

- Was hast du durch die Liebe und Beziehung deiner Eltern und deines engen Umfelds in den Kinderjahren gelernt?
- Wie sind deine Eltern miteinander umgegangen?
- Wie haben sich deine Eltern gegenseitig Liebe gezeigt?
- Wie haben dir deine Eltern Liebe gezeigt?
- Haben dich deine Eltern viel geschimpft oder besonders gelobt?  
*Wenn du sehr oft kritisiert oder geschimpft wurdest, kann es gut möglich sein, dass du ständig bei anderen auf ihre Fehler achtest und diese bewusster und schneller wahrnimmst – so auch bei dir selbst und deinem Partner.*
- Haben dir deine Eltern viel Zuneigung und körperliche Nähe gegeben?
- Hast du viele Geschenke bekommen? Oder wurde ein bestimmtes Verhalten sogar mit Geschenken belohnt?
- Haben deine Eltern dir viel geholfen?
- Haben deine Eltern viel Zeit mit dir verbracht? (Quality Time)
- Welche Glaubenssätze, Gedanken und Verhaltensweisen hast du jetzt noch daraus resultierend?
- Wann fühlst du dich selbst geliebt?
- Was glaubst du, ist deine Hauptsprache der Liebe?
- Wie zeigst du anderen deine Liebe?
- Hast du das Liebesverhalten deiner Eltern übernommen?
- Wie unterscheidet sich deine Art zu lieben von der Art, wie deine Eltern lieben?

## **Was sind die Sprachen der Liebe und warum man sie kennen sollte**

Wir Menschen fühlen uns auf unterschiedliche Arten und Weisen geliebt. Jeder Mensch lernt, seine Liebe auf unterschiedlichen Arten und Weisen auszudrücken. Daraus resultieren viele Missverständnisse. Wer die Sprachen der Liebe versteht, wird auch die Liebe seines Partners erkennen und legt die Basis für eine glückliche Beziehung führen. Auch Kinder brauchen Liebe, um sich gesund entwickeln zu können. Stelle dir hierzu einen Tank vor. Der Tank muss mit Liebe gefüllt werden. Wird er das nicht, geht er irgendwann leer und es geht nichts mehr. Daher ist es wichtig, dass er regelmäßig aufgefüllt wird. Liebe kann auch nicht mit materiellen Dingen ersetzt werden. Das ist nicht in unserer Natur. Liebe ist also etwas, das jeder braucht, aber das für jeden unterschiedlich aussieht. Jeder Mensch fühlt sich auf andere Weise geliebt und gibt auf unterschiedliche Arten Liebe.

### **Arten der Liebessprachen**

#### **Lob und Anerkennung**

Viele Menschen fühlen sich auf diese Art und Weise geliebt. Sie brauchen Lob, Anerkennung und Aufmunterung. Durch Komplimente fühlen sie sich geliebt.

#### **Zweisamkeit**

Hierbei geht es nicht darum, mit dem Partner etwas zu erledigen, sondern um Quality Time, also Zeit, die man ganz bewusst miteinander verbringt. Menschen, die diese Sprache sprechen, fühlen sich geliebt, wenn du ihnen deine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkst. Wenn du aber ständig dabei dein Handy rausholen solltest oder anderweitig beschäftigt bist, fühlen sie sich zurückgesetzt.

#### **Geschenke, die von Herzen kommen**

Menschen, die diese Sprache sprechen, fühlen sich geliebt, wenn sie kleine Geschenke oder Aufmerksamkeiten bekommen. Es muss nicht immer teuer sein; sei aufmerksam im Alltag und höre deinem Partner zu. Es könnte z.B. auch eine selbstgepflückte Blume sein.

#### **Hilfsbereitschaft**

Für manche Menschen sind materielle Geschenke gar nicht wichtig. Ihnen bedeutet es mehr, wenn der Partner ihnen bei einer Angelegenheit hilft, z.B. den Müll rausbringen. Diese Menschen fühlen sich geliebt, wenn der Partner sie tatkräftig unterstützt. Kleine Gesten und Abnahmen helfen schon, es muss nicht immer Großes sein.



## **Zärtlichkeit**

Diesen Menschen ist vor allem der Körperkontakt wichtig. Streicheln, Umarmen und Küssen zählen hier dazu. Du kannst dies im Alltag mit Händchenhalten, Küssen, Umarmungen, beiläufigen Berührungen oder auch für viele mit Sex umsetzen. Wenn ihr z.B. ins Kino geht, dann nimm doch mal die Hand deines Partners.

Da dieses Thema aber so komplex ist, werde ich darauf nicht weiter eingehen. Wenn dich dieses Thema näher interessiert, dann würde ich dir das Buch „Die 5 Sprachen der Liebe“ von Gary Chapman ans Herz legen. Ich möchte auch noch ganz kurz erwähnen, dass die Sprachen der Liebe auch auf Kinder anwendbar sind. Diese sind abhängig von uns Erwachsenen und benötigen Liebe, um gesund wachsen zu können. Jedes Kind spricht eine andere Sprache der Liebe, und dies gilt es herauszufinden. Jeder von uns sollte seine eigene Sprache verstehen, um bewusst seine Bedürfnisse und Wünsche ausdrücken zu können. Der Partner kann dir nur vor den Kopf schauen und nicht dahinter. Sprich offen mit ihm. Ich würde jedem raten, sich einmal mit diesem Thema auseinanderzusetzen, da so einigen Konflikten aus dem Weg gegangen werden kann und so manche Beziehung stressfreier und überhaupt bestehen bleibt. Sei dir bewusst, dass eine Beziehung oder allgemein Beziehungen Auswirkungen auf dich haben. Sie stehen meist in Wechselwirkung zu uns. Beachte die sechs Säulen des Lebens. Du hast das Recht auf eine gesunde und langfristige Beziehung, aber du musst auch deinen Teil dazu beitragen. Und ja, um eine gesunde und glückliche Beziehung führen zu können, musst du dich selbst lieben können.

## **7.2. Verlustangst, Bindungsangst, Botschaft an meinen Papa**

Ich möchte noch ganz kurz auf das Thema Verlustängste eingehen, da ich selbst darunter auch sehr gelitten habe bzw. immer noch zum Teil darunter leide. Auch wenn ich nicht immer so rüberkomme, sollte das Buch gezeigt haben, dass ich eigentlich von innen heraus sehr unsicher bin. Ich selbst brauche unheimlich viel Sicherheit. Ich kann nur jedem ans Herz legen, sich offen einzugestehen, wenn man solche Probleme hat, und sie offen seinem Partner zu kommunizieren. Denn so können Probleme und Stress im Vorfeld entgegengewirkt werden. Sollte dein Partner dich dafür verurteilen oder kein Verständnis aufbringen, dann solltest du dir die Frage stellen, ob es wirklich der Richtige ist. Ja, es ist schwer einzugestehen, und wahrscheinlich hast du genau jetzt wieder Angst, deinen Partner zu verlieren, aber ich kann dir aus Erfahrung heraus sagen, dass du daran kaputtgehen wirst, wenn du einen Partner hast, der dafür kein Verständnis aufbringen kann und sich immer wieder so verhält, dass du kein Vertrauen aufbauen kannst. Klar solltest du die komplette Schuld nicht deinem Partner geben, du selbst trägst schon auch dazu bei. Mache dir bewusst, dass du alte negative Glaubenssätze auflösen darfst, du nicht mehr dein jüngeres „Ich“ schützen musst, jemandem vertrauen darfst, Liebe zulassen kannst und dich einfach mal auf jemanden komplett einzulassen, ohne ständig Angst zu haben, dass die Person wieder gehen wird. Denn wenn du ständig mit dieser Angst lebst, wirst du nie richtig glücklich werden in einer Beziehung und das Gefühl von Ankommen spüren. Und glaub mir, ich spreche da aus eigener Erfahrung.

### **Ursachen**

Verlustängste können folgende Ursachen haben: übermäßig ängstliche Eltern, Scheidung der Eltern, (frühe) Todesfälle von engen Familienmitgliedern, Krieg und die damit verbundene ständige Angst, Umzug von wichtigen Freunden in der Kindheit oder Jugend, Depressionen, plötzliche und unerwartete Trennung vom Partner, Mobbing und Lästereien im sozialen Umfeld, Hilflosigkeit der Bezugspersonen, geringes Selbstwertgefühl, Fremdgehen und Vertrauensmissbrauch in einer Beziehung, Krankheit eines geliebten Menschen, Mangel an Sicherheit, Nähe, Zuneigung, Aufmerksamkeit und Geborgenheit im Kindesalter sowie hinterhältiges Verhalten bzw. Verrat von nahestehenden Personen, z.B. Freunde und Familie.

## Anzeichen, an denen du erkennst, dass du unter Verlustängsten leidest

- Starke Eifersucht
- Ständiges Kontrollbedürfnis und Misstrauen
- Ständige Suche nach Bestätigung
- Emotionale Abhängigkeit
- Klammern
- Übertriebene Fürsorge
- Ständiger Pessimismus  
Egal, was ansteht, du hast ständig Angst, dass etwas passieren könnte, z.B. ein Flugzeugabsturz.
- Selbstzweifel
- Stress  
Häufig sind die Menschen anfälliger für Stress und können schlecht mit schwierigen Situationen umgehen. Schon vergleichsweise kleine Probleme und alltägliche Schwierigkeiten können zu ernsthaften Krisen führen, mit denen sie kaum zurechtkommen.
- **Bindungsangst:**  
Die Angst, einen geliebten Menschen wieder zu verlieren, kann auch dazu führen, dass Betroffene sich erst gar nicht auf Beziehungen einlassen. Sie blocken alles ab, stoppen jeden Annäherungsversuch. Aus Selbstschutz schotten sie sich ab.  
Viele würden jetzt denken, Bindungsangst und Verlustangst seien ja komplette Gegenteile, aber sie gehen oftmals einher. Ich selbst kann aus Erfahrung sagen, dass ich das Problem oft hatte. Ich finde einen Menschen gut, lasse mich darauf ein, und alles ist super, aber aus Angst, wieder verletzt zu werden, versuche ich, meinen Schutz aufrechtzuerhalten und habe Probleme, mich komplett und näher auf ihn einzulassen. Ich verspüre zwar Liebe, aber sobald eine Kleinigkeit kommt, die mich zweifeln lässt, schlagen bei mir die Alarmglocken, und ich distanzieren mich. Ich versuche, durch ein kühles Verhalten die Person auf Distanz zu halten. Ich fokussiere mich dann selbst auf die negativen Dinge und vergesse all die positiven und die Liebesbeweise, die ich erhalte. Oftmals habe ich mit meinem Verhalten so provoziert und mich danebenbenommen, weil ich es zudem nicht glauben konnte, dass mich jemand lieben konnte, bis die Person wirklich an einem Punkt war, wo es ihr schwerfiel. Ich habe gehofft, dass sie sich trennt, damit ich wieder meine Bestätigung habe, dass mich niemand lieben kann.  
Dass dies nicht gesund und förderlich für eine gesunde und glückliche Beziehung ist, da sind wir uns ja hoffentlich einig. Darum ist es so wichtig, an dem Problem und vor allem an der Ursache zu arbeiten. Ich selbst habe mit der Zeit gelernt oder, um ehrlich mit euch zu sein,

meine jetzige Beziehung hat mir gezeigt, dass ich jemandem vertrauen darf, mich fallen lassen kann, lieben darf und keine Angst haben muss. Klar, eine Gewissheit, dass nie etwas passiert oder man nie verlassen wird, gibt es nicht, aber dennoch verspüre ich zumindest in einem hohen Maß Sicherheit. Ich verspüre zum ersten Mal das Gefühl von bedingungsloser Liebe. Und ja, auch ihm habe ich es nicht leicht gemacht. Ich habe mich genauso wieder verhalten, aber irgendwie hat er es mit seiner Art geschafft, die Mauer zu durchbrechen. Ich würde euch gerne sagen, wie, aber das kann ich leider nicht. Das Einzige, was ich sagen kann, ist, dass ich immer offen und ehrlich über meine Gefühle und Gedanken mit ihm kommuniziert habe und ich selbst an mir gearbeitet habe, bezüglich Selbstwert und Selbstakzeptanz. Und ja, ich bin sehr selbstreflektiert, und mir war einiges schon im Vorfeld bewusst, aber das Buch hier zu schreiben hilft mir extrem, um nochmal alles zu verarbeiten und zu verinnerlichen. Es ist wie ein Tage- bzw. Gedankenbuch. Auch wenn ich oftmals kurz vor der Verzweiflung stand und ich dachte, dass ich es nie schaffen werde, überwiegt dennoch der Stolz, es durchgezogen zu haben.

**Und noch eine kleine Botschaft an meinen Papa:** Weißt du, was ich damals als kleines Kind immer gesagt habe? Ich werde nie wieder versuchen, mir etwas anzutun. Ich möchte, dass die Schüler genauso leiden und einen blöden Lebenslauf über mich auswendig lernen müssen, so wie ich damals über Mozart, bevor ich nicht ein Buch geschrieben habe. Natürlich als Spaß gesagt. Es war schon immer mein größter Traum. Ein Buch, besser gesagt, mein Buch in den Händen zu halten. Ich hätte niemals gedacht, dass ich es wirklich schaffen könnte. Ich hatte immer eine Biografie im Kopf von meinem Leben, aber wer würde es denn lesen, wenn mich niemand kennt? Und ja, ich bin erst 26 Jahre alt und vielleicht könnte ich mir mit diesem Buch auch noch Zeit lassen, um mehr Erfahrung zu sammeln. Aber ich fühle es gerade und ich weiß, dass es ganz vielen Mädels da draußen helfen wird, endlich die Liebe zu sich selbst zu entdecken und einen Weg zu finden, sich selbst bedingungslos akzeptieren zu können und gesunde, glückliche und langfristige Beziehungen zu anderen zu führen.

Papa hat immer gesagt: „Am Ende wird alles gut und ist es noch nicht gut, so ist es noch nicht das Ende.“ Und er hatte Recht. Ich bin zwar noch nicht komplett da, wo ich sein möchte, befinde mich aber auf meinem Weg, den ich vertrauensvoll gehe. Ich bin noch nicht komplett geheilt, aber es ist so viel besser geworden und ich kann sagen, es ist gut geworden.

Ich kann jetzt mit vollem Stolz sagen: „Ich habe einen, wenn nicht

sogar meinen größten Lebenstraum erfüllt und bringe mein erstes richtig gedrucktes Buch in den Handel.“

Danke für alles. Ich weiß, es war nicht immer leicht zwischen uns, wir hatten Höhen und Tiefen, aber danke für jede einzelne Erfahrung, die ich sammeln durfte, denn sonst wäre dieses Buch so niemals möglich gewesen.

Und ja, es war auch nicht immer leicht, vor allem als ich mich wieder mit dem Thema beschäftigt habe und diesmal ziemlich bewusst und intensiv. Meine Welt ist gefühlt zusammengebrochen. Ich hatte plötzlich alle Gefühle in mir und habe mich auch erstmal richtig schlecht gefühlt. Ich bin fast erstickt und dachte, ich schaffe es nicht, dieses Buch zu schreiben. Aber ich habe es geschafft. Genauso wie ich es geschafft habe, mit all den erwähnten Tipps, aus der Essstörung zu kommen. Ich kann mich jetzt noch mehr selbst annehmen, mache mir weniger Stress und kann bessere Beziehungen gestalten. Mir selbst hat das Schreiben des Buches sehr geholfen, und ich habe in der Zeit noch so viel über mich selber gelernt und allgemein Methoden erlernt, die ich euch somit noch mit an die Hand geben kann.

### **Tipps zur Überwindung:**

- Erkenne eigene Verhaltensmuster: Der erste Schritt in die richtige Richtung ist Selbsterkenntnis. Reflektiere dich selbst und erkenne, in welchen Situationen du Anzeichen aufgrund deiner Verlustangst spürst. Denn erst, wenn du die Situationen identifizieren kannst, kannst du Lösungen finden.
- Welche Ursachen könnte die Verlustangst haben? Da wir ja schon auf Glaubenssätze und Dinge aus deiner Vergangenheit eingegangen sind, sollte diese Frage leicht zu beantworten sein.
- Sprich mit deinem Partner offen und ehrlich über deine Gedanken und Gefühle.
- Lenke deine Aufmerksamkeit nicht immer auf das, was möglicherweise passieren könnte. Mache dir bewusst, was dein Partner alles tut, um dir zu zeigen, dass du ihm vertrauen kannst und dass er dich liebt.
- Projiziere das Verhalten von anderen nicht auf deinen Partner. Jeder Mensch ist anders, hat andere Werte und verhält sich anders.
- Liebe und akzeptiere dich selbst. Das ist die Grundbasis dafür, dass du

deinem Partner mehr vertrauen kannst.

- Du darfst selber Ziele im Leben verfolgen und dir Auszeiten und Freiräume nehmen.

Wenn alles nichts hilft, suche dir professionelle Hilfe.

### **7.3. Partnerschaft**

Lieber Lukas,

ich weiß nicht, wohin unsere Reise noch führen wird, ich hoffe bloß, dass sie für immer ist. Ich bin dir so dankbar für all das, was du mir gibst. Bedingungslose Liebe, das Gefühl angekommen zu sein, ein Zuhause, das Gefühl, endlich genau so akzeptiert zu werden, wie ich bin, und genau dafür geliebt zu werden. Bei dir habe ich nicht ständig Angst, etwas falsch zu machen. Bei dir konnte ich zum ersten Mal meine Bindungs-, und Verlustangst ablegen, auch wenn sie mich vereinzelt noch einholt. Aber die Sicherheit, die du mir gibst, ist mit nichts zu vergleichen und unbezahlbar. Du hast mich nicht aufgegeben, als es schwieriger wurde, oder als die Situation es war. Du hast mich nicht verurteilt, sondern mir gezeigt, was bedingungslose Liebe wirklich bedeutet. Du bist in Situationen ruhig geblieben, als ich mich in meinen negativen Gedanken wieder verfangen habe. Du hast mir keine Vorwürfe gemacht, sondern mir das Vertrauen geschenkt, dass du trotzdem da bist. Durch dich habe ich gelernt, dass ein Partner kein Feind ist und ich nicht ständig dagegen ankämpfen muss. Ich muss nicht rebellieren. Ich darf endlich ankommen und meinen inneren Frieden finden.

Mit dir lerne ich weiterhin, Tag für Tag freier und lockerer in meinen Gedanken zu werden und das auch hinsichtlich der Ernährungsweise. Du bewertest nicht mein Essen, sondern lässt mich einfach so essen, wie ich will – auch wenn es mal immer wieder kleine Snacks sind. Und genau für dieses kommentarlose Essen bin ich dir dankbar. Ich lerne, Rücksicht zu nehmen – und zwar nicht eine gezwungene Rücksicht, in der ich ebenfalls rebellieren möchte, sondern eine Rücksichtnahme, die Spaß macht und die von Herzen kommt. Du hilfst mir in jeglicher Hinsicht, „gesellschaftsfähiger“ zu werden, ohne mich schlechtzureden oder zu verunsichern. Du gibst mir Kraft, Liebe, Sicherheit und Geborgenheit in allen Aspekten.

Und ja, ein Zusammenleben ist anfangs nicht leicht. Jeder hat unterschiedliche Schutzmechanismen, Erwartungen und Arten, wie er

Liebe zeigt. Wichtig ist, sich seiner Liebe bewusst zu sein und den jeweils anderen nicht aufzugeben, wenn es mal schwieriger wird. Man muss Kompromisse eingehen und darf aber gleichzeitig Grenzen setzen und für sich eintreten. Du lässt mich zu meinen Sport- und Spaziergängen gehen und wenn du keine Lust hast, dann wartest du einfach zu Hause, ohne mir Vorwürfe zu machen, warum ich jetzt schon wieder gehe und weniger Zeit habe. Ja, all diese Dinge sind wahrscheinlich normal, aber für mich waren sie nicht normal. Weil ich ständig genau dafür verurteilt wurde und immer innerlich auf der Flucht war und am Rebellen gegenüber Menschen, die ich eigentlich in meinem Herzen hatte.

Du gibst mir das Gefühl, sexy, wunderschön und besonders zu sein, genau so, wie ich aussehe, auch wenn ich mal schlechte Tage habe. Du bist einfach etwas ganz Besonderes für mich, denn durch dich habe ich gelernt, dass es möglich ist, eine gesunde Beziehung zu führen. Du hast es mir möglich gemacht, eine Beziehung zu führen, ohne Vorwürfe, dass ich länger arbeite. Ich konnte meine Ziele, Träume und Visionen verfolgen, dafür hat es nur die richtige und offene Kommunikation, Rücksichtnahme, Verständnis und bedingungslose Liebe gebraucht. Aber vor allem auch einen Partner, der das alles versteht und genauso offen über alles kommuniziert. Durch dich werde ich Stück für Stück selbstsicherer und finde nicht immer gleich alles so schlimm. Ich liebe dich.

Eine Partnerschaft sollte eine Unterstützung und Bereicherung sein. Eine Partnerschaft – und das gilt auch für Freundschaften – die dich ständig runtermacht, die dir schadet, wodurch du dich schlecht, eingengt oder unsicher fühlst, ist keine Bereicherung. Es ist ein Ballast. Du solltest dir bewusst werden, ob diese Verbindung wirklich einen Platz in deinem Leben verdient hat. Und ja, manchmal ist es schwer, Verbindungen zu lösen, und am Anfang wird es turbulent und vielleicht kein leichter Weg sein. So wie es bei mir und beim Auszug meines Ex-Freundes war. Plötzlich war ich wieder auf mich allein gestellt und musste mir eine eigene Wohnung suchen. Aber auch wenn es am Anfang hart erscheint, glaube mir, es wird die richtige Entscheidung sein. Und wer weiß, vielleicht wartet ja etwas noch viel Wundervolleres auf dich.

*Du bist noch zu jung, um dich mit der Situation abzufinden. Das Leben bietet noch so viel mehr.*

Ich wünsche dir, dass auch du jemanden findest, der dein Herz zum Leuchten bringt. Man sagt immer, dass man sich zuerst lieben muss. Und ja, da stimme ich zu. Aber manchmal kann es eine Unterstützung und

Bereicherung sein, wenn es Menschen gibt, die dich lieben. Ich wünsche dir, dass du dich selbst lieben kannst, und zwar bedingungslos, mit vollem Selbstbewusstsein, und dass du Menschen in deinem Leben hast, die deinen wundervollen Wert erkennen, merken, wie einzigartig und besonders du bist, und die dich auf eine ganz wundervolle Art und Weise lieben.

*Sei die Person, die du selber gerne treffen möchtest.*



## Abschließende Fragen

Die Fragen, die du dir stellst, werden die Weichen für deine Zukunft stellen.

Abschließend möchte ich, dass du dir nochmal Gedanken machst. Wahrscheinlich wird sich deine Sichtweise auf die Dinge während der Zeit mit diesem Buch verändert haben. Du hast Sicherheit, Klarheit, Zufriedenheit und Motivation gefunden. Du hast gemerkt, dass der Schlüssel zum Erfolg und für eine positive Veränderung und Zukunft in dir ganz alleine liegt.

*Stelle dir zum Abschluss mit deinen neuen Gedankengängen folgende Fragen:*

- Wer bist du?
- Welche Glaubenssätze hast du über dich selbst?
- Wie fühlst du dich, wenn du diese Glaubenssätze liest?
- Wie sehr glaubst du wirklich an diese Sätze auf einer Skala von 1-10?
- Wie siehst du die Welt, deinen Partner, deine Arbeit, dein Hobby...?
- Was willst du?
- Was sind deine persönlichen Ziele?
- An welchem Ziel arbeitest du als erstes, wann fängst du damit an und wie?
- Was brauchst du (wirklich), um glücklich zu sein?
- Warum wirst du tun, was du tust?
- Wie bist du zu diesem Menschen geworden?
- Zu welchem Menschen möchtest du noch werden?
- Was hält dich (noch) davon ab?
- Woran glaubst du?
- Was sind deine Ängste und Stressauslöser?
- Welche Ausreden sind noch in dir?
- Wie kannst du diese Ausreden überwinden?
- Wie wirst du Ruhephasen einbauen?
- Wie und wo tankst du Energie?
- Wie wirst du ab jetzt mit Stress und Angst richtig umgehen?
- Was sind deine Motivationen und Beweggründe?
- Wer oder was wird in Zukunft dein Leben bestimmen?
- Wo möchtest du in fünf Jahren stehen und wer möchtest du sein?
- Welche Vorstellungen kann ich in meinen Gedanken erschaffen, die mich positiv beeinflussen können?

*Essentielle Fragen:*

- Wofür möchtest du leben?
- Was macht dich persönlich und dein Leben besonders?
- Was ist dein Sinn des Lebens?
- Was macht dich glücklich und worauf möchtest du deine Energie lenken?
- Welche 3 Schritte wirst du als nächstes tun? Müssen Veränderungen her?
- Wo siehst du dich in einem Jahr und in fünf Jahren?
- Was ist dein Hauptziel?

Wenn du dir etwas nicht vorstellen kannst, wirst du es nicht erreichen.  
Gedanken gestalten die Welt, in der du lebst.

## **Abschließende Worte**

Ich wünsche dir für deine Zukunft, dass du dir öfters erlaubst, glücklich zu sein. Du hast es verdient! Du darfst dich frei, wild und glücklich fühlen. Sei dankbar und schätze die kleinen Dinge und Menschen in deinem Leben. Du bist ein unheimlich wertvoller, besonderer und einzigartiger Diamant. Und Diamanten funkeln besonders schön mit Ecken und Kanten. Auch du darfst deine Grenzen, Ecken und Kanten akzeptieren. Du verlierst dadurch nicht an Wert. Du darfst Liebe annehmen und anderen Menschen vertrauen. Du bist nicht alleine. Du wirst geliebt.

Ganz viel Liebe, Kraft, Mut und Stärke geht raus. Hab Vertrauen in dich und deine Fähigkeiten und gehe deinen ganz eigenen Weg vertrauensvoll. Lass dich nicht verunsichern, du bist gut so, wie du bist, und nur du ganz alleine weißt, was für dich richtig ist. Sei offen für neue Entdeckungen, Gespräche, Menschen und Veränderungen. Trau dich immer wieder, zu fantasieren und zu träumen. Du darfst deine ganz eigenen Ziele verfolgen und Gefühle zulassen. Du darfst deinen Horizont durch neue Erkenntnisse, Sichtweisen und Blickwinkelveränderungen erweitern. Die Welt ist schön, und du darfst dich frei fühlen, durchatmen und einfach leben!

Und denk daran, deine Gedanken erschaffen die Welt, in der du lebst, und nur du ganz alleine bist für dein Glück verantwortlich. Sprich mit dir selbst, wie du mit deinem eigenen Kind sprechen würdest. Du hast es verdient, mit liebevollen Worten begleitet zu werden und respektvoll und wertschätzend behandelt zu werden. Sei aufmerksam und entdecke die Schönheit am Leben.

Ich wünsche dir auf deinem Weg, dass du niemals den Kopf in den Sand steckst und dein Ziel fest im Kopf verfolgst. Es wird nicht immer linear verlaufen und es werden Rückschläge kommen, aber wichtig ist, dass man sich selbst und seine Träume nicht verliert. Träume können sich verändern, aber bleibe dir selbst treu und verfolge deine Visionen. Denn du hast es verdient, glücklich zu sein und deine Visionen zu verfolgen.

## **Mein Coaching**

Damals habe ich mich selbstständig gemacht, um Menschen zu helfen, nicht mit dem Hauptgedanken, Geld damit zu machen. Denn ein glücklicher und lebensfroher Mensch bedeutet mir mehr als Geld. Wenn auch du Unterstützung brauchst, Unterstützung dabei anzufangen oder Unterstützung, die ersten Schritte in dein glückliches Zukunftsich zu gehen, dann ist vielleicht mein Coaching das Richtige für dich. Wie gesagt, ich bin keine Therapeutin oder Psychologin, aber was ich bin, ist ein Mensch mit Erfahrung – Erfahrung damit, wie es ist, aus einer Essstörung und dem negativen Gedankenkarussell auszubrechen. Wir setzen genau da an, wo du mich am meisten brauchst, damit du in deine glückliche und freie Zukunft starten kannst. Melde dich gerne bei mir. Kontaktdaten findest du auf meiner Webseite:  
[www.liz-healthy.de](http://www.liz-healthy.de) oder schreibe mir gerne eine E-Mail an: [info@liz-healthy.de](mailto:info@liz-healthy.de)

## **30-Tage-Challenge**

Auf Instagram „liz.vll“ habe ich in den Story-Highlights eine 30-Tage-Challenge gemacht und abgespeichert. Dort findest du täglich ein Erklärvideo, Aufgaben und Motivationen. Schau doch gerne mal vorbei und starte deine 30-Tage-Challenge für mehr Selbstbewusstsein und Liebe im Herzen. Du hast es verdient und du bist es wert, glücklich zu sein.

## **Danksagung**

### **Liebe Mama und lieber Papa**

Danke, dass ihr mir mein Leben geschenkt habt, aber auch danke für all die negativen Erfahrungen, die ich machen durfte. Denn sonst hätte ich meine negativen Glaubenssätze niemals entwickelt und das Buch wäre niemals zustande gekommen. Aber vor allem danke an meinen Papa. Auch wenn er nicht immer für mich da war, war er dennoch immer eine Konstante in meinem Leben, die mich immer wieder aufgefangen hat. Wir haben beide unsere Fehler gemacht, aber ich möchte dir dennoch einfach danke sagen. Denn wärest du nicht gewesen, würde es dieses Buch wahrscheinlich nicht geben, weil ich nicht die Kraft, den Mut und die Disziplin entwickelt hätte, es durchzuziehen, auch wenn ich ganz oft kurz davor war, aufzugeben. (Papa, danke, dass du mir immer gesagt hast: „Gebe nicht auf und jeder hat einen Grund, warum er auf der Welt ist.“ Diesen wollte ich herausfinden und habe nie aufgegeben und somit die Möglichkeit, noch auf der Welt zu sein und dieses Buch zu schreiben. Denn das ist meine Berufung. Ich musste alles durchmachen, damit dieses Buch überhaupt zustande kommen konnte und ich anderen Menschen helfen kann.)

Danke, **liebe Arschgeigen von früher**, die mich gemobbt haben, und an alle, die nie Verständnis für mich, geschweige denn für die Krankheit, aufbringen konnten. Denn auch ohne euch wäre dieses Buch ebenso nicht zustande gekommen. Ihr wart eine zum Teil sehr große Inspiration.

### **Lieber Opa**

Danke, dass du immer für mich da warst, auch wenn es nur aus dem Himmel heraus war. Du hast mit mir gesprochen, in der Kirche mir Kraft gegeben, mir mehrmals das Leben gerettet und mich spüren lassen, dass, auch wenn ich alleine war, immer jemand an meiner Seite ist.

### **Liebe Annalena und Denise**

Danke, dass ich euch als beste Freundinnen in meinem Leben habe. Ihr habt mir gezeigt, dass Freundschaften zu Mädels funktionieren können. Freundschaften ohne Konkurrenzkampf und Freundschaften, in denen man immer füreinander da ist und sich akzeptiert. Danke für all euren Input, eure immer ehrliche Meinung und euer Vertrauen mir gegenüber. Ohne solch tolle Menschen könnte ich niemals so wundervolle Glücks-, und Strahlemomente sammeln.

### **Liebes Team der Glonnalzwerg**

Auch wenn ich nur drei Jahre bei euch gearbeitet habe, so waren es drei wundervolle Jahre, in denen ich unheimlich viel lernen durfte. Ich habe Menschen kennengelernt, die mein Herz auf eine ganz besondere Art und Weise berührt haben – Menschen, die nicht nur Kollegen, sondern ein Stück Freunde und Familie geworden sind. Ihr habt mich in einer Zeit unterstützt, die nicht leicht für mich war, voller Höhen und Tiefen. Dafür bin ich euch dankbar. Ich habe viel lernen dürfen und auch, wie vielfältig und vor allem wie unterschiedlich Menschen sein können. Viele Menschen waren eine unheimliche Unterstützung und Inspiration für dieses Buch. Jeder hat mir etwas gelehrt. Ihr werdet immer einen Platz in meinem Herzen haben.

### **Liebe Jungs (Freunde)**

Danke, dass ihr mich immer wieder aufgefangen habt und in meinen schwierigsten Momenten zu mir gehalten habt. Eure Unterstützung war so einzigartig und ich bin jedem einzelnen unheimlich dankbar, dass ich ihn in meinem Leben habe.

### **Danke an mich selbst**

Denn ich habe mich nie aufgegeben. Ich habe immer das Vertrauen in mich und die Hoffnung an das Universum gehabt, dass irgendwann alles gut wird. Und genau so ist es gewesen. Denn das, was ich jetzt in meinem Leben habe, ist unbezahlbar und ich bin dankbar, dass ich all das noch miterleben darf.

### **Danke Nadine**

Und danke an einen ganz besonderen Menschen. Eine Mama, die mich aber fast drei Jahre liebevoll begleitet hat in meiner Arbeit und von der ich den Satz habe:

*„Ist es kein klares JA, dann ist es ein Nein.“*

Danke dafür, denn dieser Spruch ist so in meinem Kopf hängen geblieben. Vielleicht hilft er auch einem von euch in manchen Situationen bessere Entscheidungen treffen zu können.

**Im Buch wurde immer wieder auf folgende Quellen zurückgegriffen.**

**Quellen:**

- Jana Walter, (2018). Jeder Tag ein Neuanfang (2. Auflage). Community Editions GmbH.
- Biyon Kattilathu, (2022). Spaziergang zu dir selbst. Eine magische Reise zu mehr Achtsamkeit, Selbstliebe und Glück (1.Auflage). GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH.
- Sabrina Fleisch, (2021). Meine Reise zu mir selbst. Finde die Antwort in dir selbst, die dir sonst niemand beantworten kann (3.Auflage). Remote Verlag.
- Nena Schink und Vivien Wulf, (2021). Pretty Happy. Lieber glücklich als perfekt (1.Auflage). Edel Books – ein Verlag der Edel Verlagsgruppe.
- Gary Chapman, (1994). Die 5 Sprachen der Liebe. Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt. (46.Auflage). Francke-Buch.
- Stefanie Stahl, (2015). Das Kind in dir muss Heimat finden (28.Auflage). Kailash Verlag, München.
- Stefanie Stahl, (2020). So stärken sie Ihr Selbstwertgefühl. Damit das Leben einfach wird (5.Auflage). Kailash Verlag-München.
- Team von Online Trainer Lizenz. Yogalehrer(in) Ausbildung. Online Trainer Lizenz. [Yogalehrer Ausbildung - Online Yoga Ausbildung \(OTL\)](#).
- Team von Online Trainer Lizenz (2024). Meditationsausbildung. Online Trainer Lizenz. [Meditationsausbildung \[Online Ausbildung mit OTL\]](#).
- Jochen Mai (2024). Glaubenssätze erkennen und ändern: Liste + Beispiele. Karrierebibel. [Glaubenssätze erkennen & ändern: Liste + Beispiele](#).

Danke liebes Universum,  
dass ich die Möglichkeit habe zu atmen.



Danke, dass ich die Schönheit des Lebens  
entdecken darf.