

Übungen, um deine Selbstliebe zu stärken



Ich liebe
mich!

KATRIN SANETRA

*Sich selbst zu lieben,
ist der Beginn
einer lebenslangen Romanze*

OSCAR WILDE



Dein Weg beginnt dort, wo du aufhörst, anderen zu folgen.

Finde deshalb deinen ganz persönlichen, einzigartigen Weg und fühle, wie liebenswert du bist.

Wenn du dich selbst lieben willst, dann glaube nicht alles, was du über dich denkst. Du bist viel mehr als das. Du bist ein Wunder.

Ich freue mich, dass du dir mein Workbook heruntergeladen hast und hoffe, dass dich die folgenden Übungen dabei unterstützen, mehr in deine Selbstliebe zu kommen. Sie bringen das, was du im Vortrag gehört hast, vom Kopf in dein Herz.





Übung 1



Akzeptiere deine Schwächen

1. Nimm dir ein DIN A4-Blatt im Querformat und zeichne eine Tabelle mit 4 Spalten.
2. In die erste Spalte schreibst du all deine Schwächen untereinander, die du an dir ablehnst. (zu dick, zu faul, nicht ehrgeizig genug, nicht hübsch genug, zu dumm u.s.w.)
3. Beobachte bereits beim Schreiben, wie sich das für dich anfühlt. Es könnte sein, dass du bereits etwas mehr Frieden mit deinen Schwächen machst, wenn du sie aufschreibst und damit anerkannt.
4. In die 2. Spalte trägst du nun ein, ob du an dieser Schwäche etwas ändern könntest. Es gibt Eigenschaften, die du verändern kannst (z.B. Gewicht), andere aber nicht (z.B. Schüchternheit). Vergib eine 0, wenn du kein Veränderungspotential siehst und eine 5, wenn du etwas verändern könntest.
5. In der 3. Spalte ist deine Ehrlichkeit gefragt. Trage ein, ob du überhaupt etwas verändern willst. Eine 0, wenn du nichts verändern willst. Und eine 5, wenn du unbedingt etwas ändern möchtest.
6. In der letzten Spalte trägst du ein, ob du deine Schwäche vielleicht in einem positiveren Licht sehen kannst. Worin könnte auch ein verborgener Wert in dieser Eigenschaft liegen? Gibt es vielleicht einen anderen Menschen, mit dem du kooperieren könntest, um deine Schwäche auszugleichen. Vielleicht ist es auch gar keine Schwäche, sondern nur eine Eigenschaft oder etwas, was von dir bisher falsch bewertet wurde.

Übung 2



Lobe dich selbst!

Kaufe dir ein wirklich schönes Heft oder Notizbuch, über das du dich jedes Mal richtig freust, wenn du es in die Hand nimmst.



Dann setze dich ab heute jeden Abend kurz vor dem Schlafengehen hin, nimm dir dein Notizbuch und schreibe die Dinge auf, für die du dich heute lobst und anerkennt. Du kannst das sehr ausführlich machen mit einer kleinen Lobeshymne auf dich oder du schreibst es in kurzen Stichworten auf.

Wichtig ist, dass du dir deine Erfolge einmal am Tag vor Augen führst. Erwähne jedes winzige Detail, auf das du stolz sein kannst.

Das müssen gar keine supergroßen Leistungen sein. Vielleicht hast du dich heute überwunden, trotz des Regens den Müll rauszubringen. Oder du hast deinem Kind die schwierige Mathe-Aufgabe erklärt. Erwähne dich: Nichts ist selbstverständlich.

Mit dieser kleinen Übung wirst du den Fokus auf deine positiven Eigenschaften lenken, wie zum Beispiel deine Disziplin. Wir nehmen so häufig gar nicht mehr wahr, was wir alles leisten und auf was wir wirklich stolz sein dürfen.

Übung 3



Gönn dir eine Auszeit!

Gehe raus in die Natur! Mach mal wieder einen langen Spaziergang und genieße bewusst, dass diese Zeit nur dir gehört.

Wenn du beruflich stark eingespannt bist oder Familie hast, dann vereinbare mindestens einmal die Woche ein festes Date mit dir selbst. Trage es richtig in deinen Kalender ein, wie einen Arzt-Termin oder Friseurbesuch.

Die Natur hat eine beruhigende Wirkung auf uns Menschen, weil dort alles harmonisch schwingt.

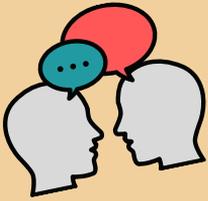


Atme die frische Luft ganz bewusst ein und fühle, wie sich deine Lungen damit wohltuend füllen.

Gehe deinen Weg achtsam und schaue aufmerksam, ob du rechts und links des Wegesrand etwas Schönes entdeckst. Vielleicht findest du einen außergewöhnlichen Stein, den du zur Erinnerung mit nach Hause nimmst.

Setze dich auf eine Bank und genieße die Sonnenstrahlen auf deiner Haut.

Du wirst sehen, wie wohltuend diese kleine Auszeit für dich sein wird. Sei dir das wert! Du hast es dir verdient!



Übung 4



Gib deinen ungeliebten Stimmen Raum!

In dir sprechen verschiedene Stimmen und beeinflussen permanent dein Handeln. Zum Beispiel dein innerer Zweifler oder dein Angstmacher, deine Dramaqueen oder dein ewiger Pessimist. Jede dieser Stimmen kann hilfreich für dich sein, weil sie dich vielleicht vor Gefahren oder Fehlern warnt. Sie kann dir aber auch Dinge einreden und dich damit in deiner Potenzialentfaltung bremsen.

1. Benenne deine Stimmen: Das ist mein innerer Zweifler...

2. Dann räume ihnen „Sprechzeiten“ ein, wann sie mit dir kommunizieren dürfen. Zum Beispiel morgens nach der Dusche oder nachmittags um 16.00 Uhr. Meldet sich diese Stimme außerhalb ihrer Sprechzeit, dann sage ihr freundlich: „Bitte jetzt nicht! Heute um 16.00 Uhr höre ich dir zu.“

3. Bitte setze dich dann genau zu dieser Uhrzeit hin und nimm dein Notizbuch zur Hand.

4. Dann sage: „Okay, ich bin jetzt bereit, dir zuzuhören.“ Vielleicht ist die Stimme dann verstummt, weil sich die Situation bereits erledigt hat. Oder sie spricht zu dir und du erhältst wirklich eine wichtige Botschaft. Schreibe alles auf, was kommt.

5. Bejahe jetzt, was du aufgeschrieben hast. Du musst es gar nicht bewerten. „Ja, das sagt also die Dramaqueen in mir! So denkt sie also.“
– „Ja, das sagt also der Ängstliche in mir!“

6. Schau, ob dir deine innere Stimme einen wichtigen Hinweis gibt und dann bedanke dich bei diesem Anteil von dir.



Übung 5



Finde deine Bedürfnisse heraus!

Setze dich mal ganz in Ruhe hin und überlege dir, welche Bedürfnisse du hast und wobei du dich entspannt fühlst.

Was brauchst du, um dich wohlfühlen? Um Entscheidungen zu treffen? Und was inspiriert dich?

Beispiele:

- *Ich muss allein sein und brauche Ruhe, um abzuschalten.*
- *Ich brauche soziale Kontakte und möchte mich zugehörig fühlen.*
- *Ich möchte niemandem Rechenschaft ablegen, damit ich mich frei fühlen kann.*
- *Ich brauche Ordnung und Struktur in meinem Leben.*
- *Ich brauche Zeit, um in Ruhe Entscheidungen zu treffen.*
- *Ich brauche Freiheit, um mich selbst zu verwirklichen.*

Schreibe 5-6 deiner wichtigsten Bedürfnisse auf.

Wenn du dich irgendwann mal nicht wohl fühlst, finde heraus, was dir fehlt und welches dieser Bedürfnisse gerade nicht erfüllt ist. Und dann erfülle es dir.

Übung 6



Sei dankbar!

Sei dankbar für das, was du bereits hast und kannst. Durch Dankbarkeit machst du dir immer wieder klar, wie reich du schon bist.

Du könntest ein Dankbarkeitstagebuch führen und jeden Abend 3 Dinge eintragen, für die du dankbar bist.

THANK
YOU

Oder vielleicht gefällt dir mein Dankbarkeitsritual, was ich selbst bereits seit meiner Kindheit jeden einzelnen Abend mache.

Bevor ich einschlafe, gehören meine letzten Gedanken den 3 Dingen, die an diesem Tag gut gelaufen sind und für die ich dankbar bin. Das müssen gar nicht immer großartige Ereignisse sein. Oft sind es auch ganz kleine Dinge, die wir gar nicht mehr wahrnehmen, weil sie uns so selbstverständlich vorkommen: z.B. ein Telefonat mit einer Freundin, das wir schon so oft verschoben hatten; ein schöner Spaziergang oder was auch immer....



Übung 7



It's a good day, to have a good day!

Stimme dich positiv auf deinen Tag ein!

Richte dich morgens in deinem Bett auf und überlege dir 3 Dinge, die du dir von diesem Tag wünschst und worauf du dich heute freust.

Und erwarte ein Wunder! Öffne dich dafür, dass du heute vom Leben wundervoll überrascht wirst.



Übung 8

Atme sanft!



Stelle dich zwischendurch mal an ein geöffnetes Fenster und atme mehrmals tief ein und aus.

Hebe beim Einatmen die Arme über den Kopf und stelle dir vor, dass du Liebe einatmest.

Beim Ausatmen senke die Arme und stelle dir vor, dass du alles ausatmest, was dich belastet.

Wiederhole das Ganze mehrfach.



Übung 9



Tanze dich frei!

Trainiere deinen Körper, weil du ihn liebst. Nicht, weil du ihn nicht magst.

Lege dir deine Lieblingsmusik auf. Drehe sie laut. Und dann tanze, was das Zeug hält. Oder schüttele dich im Takt der Musik.

Klopfe deinen Körper zwischendurch mal von oben bis unten ab.

In der Bewegung bzw. beim Tanzen fallen seelische Belastungen von dir ab.



Übung 10

Das mögen andere an mir!

Schreibe 5 Eigenschaften auf, die anderen Menschen an dir gefallen.

Worauf werden sie sofort aufmerksam, wenn sie dich zum ersten Mal treffen?

Wofür wirst du von anderen Menschen bewundert?

Sei ganz ehrlich. Auch, wenn es dir am Anfang schwer fällt, diese Dinge über dich aufzuschreiben.

Ich hoffe, ich konnte dich inspirieren und wünsche dir von ganzem Herzen ein großartiges, glückliches und erfülltes Leben.

Besuche mich gern auf meiner Website

www.katrin-sanetra.com



info@katrin-sanetra.com



<https://youtube.com/channel/UChvqMsXyWf6gna2T-85RwKg>



<https://www.instagram.com/katrin.sanetra/>



<https://www.facebook.com/katrin.sanetra.zeitenwechsel>



ZEITENWECHSEL
KATRIN SANETRA