

# ***In 10 Stufen zur Selbstliebe!***

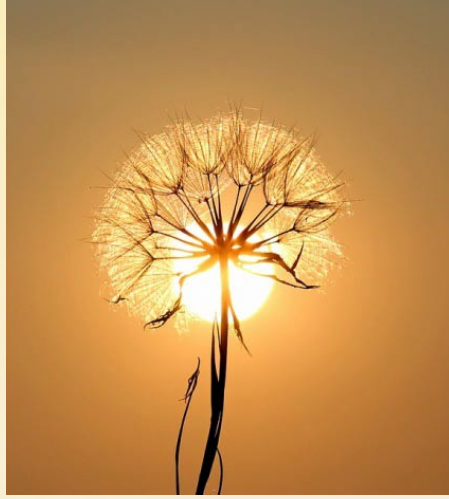
*Elena Wienkotte*



**Wie geht Selbstliebe? Online-Kongress**

[www.wiegehtselbstliebe.de](http://www.wiegehtselbstliebe.de)

© 2019 Elena Wienkotte



## Dieses E-Book ist für mich, wenn ich ...

- \* mich nicht mag oder sogar hasse
- \* in einer dysfunktionalen Familie aufgewachsen bin
- \* eine schwierige Kindheit hatte
- \* traumatische Erlebnisse hatte
- \* Gewalt erlebt habe
- \* Sucht aktiv auslebe und mich „wegmache“ oder „dicht mache“
- \* gar nicht weiß, was Liebe überhaupt ist und wie Selbstliebe sich anfühlt
- \* von meiner Freundin nicht mehr hören will: „Ich glaube, Du liebst Dich noch nicht genug!“
- \* viel tue und gebe, um Anerkennung und Liebe zu bekommen
- \* zwar ganz zufrieden mit mir und meinem Leben bin, aber dennoch das nagende Gefühl habe, dass etwas Wesentliches fehlt
- \* morgens nach dem Klingeln des Weckers denke: „Och nö...“
- \* dann in den Badezimmerspiegel schaue und denke: „Oh je...“
- \* mit dem „Och nö und Oh je Gefühl“ in den Tag gehe und dieser dann auch dementsprechend weitergeht
- \* genau DAS ändern will!

*Eine liebe Freundin sagte mir neulich:  
„... du weißt ja, auch Sterne werden  
aus Chaos geboren.“*

Wunderbar, dann sind die besten  
Voraussetzungen gegeben, wenn einer oder  
mehrere der eingangs erwähnten Punkte  
auf mich zutreffen!

Herzlichen Glückwunsch!  
Ich bin ein angehender leuchtender Stern.



## 10 Stufen, um meine Selbstliebe zu entwickeln!



### Annahme ist der Hauptschlüssel für Veränderung

Ohne die Annahme dessen, was jetzt ist, kann sich nichts verändern. Denn solange ich den Ist-Zustand leugne, meine Gefühle unterdrücke oder mir einrede, dass alles in Ordnung sei, obwohl es sich nicht wirklich rund anfühlt, halte ich unbewusst an dem fest, was ich ändern möchte. Also besteht die erste Stufe in der **Annahme der Situation**, wie auch immer sie sein mag.

Es ist nicht so einfach wie es sich liest, denn manchmal gilt es zuerst eine Leugnung zu durchbrechen und ehrlich zu sich selbst zu sein. Darum können auch andere Formulierungen hilfreich sein. Finde am besten den Satz, dem Du Dich öffnen kannst. Hier sind einige Beispiele:

Zunächst:

- *Ich gebe zu, dass ich mich nicht mag.*
- *Ich gebe zu, dass ich unglücklich bin.*
- *Ich gebe zu, dass ich mich nicht liebe.*
- *Ich gebe zu, dass ich nicht weiß, wie ich mich lieben kann.*
- *Ich gebe zu, .....*

Im nächsten Schritt:

- ♥ *Ich sage JA zu meinen Gefühlen.*
- ♥ *Ich sage JA zu meiner Situation.*
- ♥ *Ich sage JA zu meiner Vergangenheit.*
- ♥ *Ich sage JA zu meinem Leben, so wie es JETZT ist.*
- ♥ *Ich sage JA zu mir, so wie ich jetzt bin.*
- ♥ *Ich sage Ja zu .....*



## Fühlen ist der Motor meines Lebens

Jetzt geht es darum, dass ich die **Emotionen fühle**, die in mir hochkommen möchten und die ich unter Umständen schon so lange unterdrückt habe. Obwohl mir immer gesagt wurde, dass es wichtig ist, sachlich zu bleiben und realistisch zu denken, ist es doch so, dass die Qualität meines Lebens von meinen Gefühlen abhängt.

Wenn ich in meinem Alltag vorwiegend Gefühle von Unzufriedenheit oder Traurigkeit habe, dann fühlt sich mein Leben nicht lebenswert an. Ich sage ja auch: „Ich BIN unglücklich.“ oder „Ich BIN traurig.“ oder „Ich BIN glücklich.“ Im Grunde bedeutet es, dass ich mich mit meinem Gefühl so sehr identifiziere, dass es mein ganzes Sein erfüllt. Genauso ist es.

Erlebe ich viele Tage und Jahre mit dem inneren Satz: „Ich BIN glücklich.“, dann habe ich ein komplett anderes Leben als wenn ich nach vielen Jahren sage: „Ich BIN die ganzen Jahre unglücklich.“ Diese Bewertung meines Lebens auf der Grundlage meines Grundgefühls zu meinem Leben hängt nicht ausschließlich von den äußeren Umständen ab. Das ist eine sehr gute Basis, um selbst zu entscheiden, was ich in 10 oder 20 Jahren über mein Leben sagen möchte.

Es ist jetzt an der Zeit in mein Grundgefühl zu gehen. Ich frage mich, welches Lebensgefühl begleitet mich hauptsächlich in meinem Alltag?

Wo spüre ich es am meisten? Dann gehe ich, ohne lange darüber nachzudenken, in dieses Gefühl in der bestimmten Körperregion hinein. Ich gebe mich meinem Gefühl von ..... hin. Ich lasse es zu und fühle es jetzt für 5 Minuten ganz stark. Ich spüre nach, wo im Körper das Gefühl sitzt und wie es sich genau anfühlt (Enge, Druck, Stechen, Übelkeit...). Ich folge dem Gefühl und sehe was passiert.

Jedes Gefühl hat eine konkrete Bestimmung. Es will ganz in seiner Qualität gefühlt werden von mir. Und wenn ein Gefühl noch so schlimm ist, so geht es auch wieder, wenn es einmal wirklich von mir gefühlt wurde.

Es geht aber auch darum, zu verstehen, dass es etwas ganz Besonderes ist, als menschliches Wesen die Möglichkeit zu haben, eine so breite Palette an Gefühlen erleben zu können. Mit dieser Sichtweise kann ich Gefühle, selbst die Unangenehmsten und Schmerzvollsten als etwas Wertvolles und Einzigartiges betrachten. Was wäre mein Leben ohne Gefühle? Wünsche ich mir ein Leben mit Gefühlen, die immer so in der Mitte pendeln ohne großes Auf und Ab? Wäre es dann nicht zu flach?

# Thank You



## Dankbarkeit für das, was ist

Dankbarkeit ist kein Gefühl, sondern eine Einstellung. Mit einer **Grundeinstellung von Dankbarkeit** für das, was ich JETZT bin und habe, habe ich die beste Grundlage für meine Selbstliebe und für alles andere in meinem Leben. Die Dankbarkeit beinhaltet...

- ♥ die Annahme des Lebens wie es ist
- ♥ das JA zu mir und meinem Leben
- ♥ ein großes JA zu meinem Körper so wie er JETZT ist

- ♥ ein großes JA zu all meinen Schwächen und Fehlern, die vielleicht nur durch die Bewertung meiner Eigenschaften als Fehler und Schwächen bezeichnet werden
- ♥ ein riesengroßes JA zu meinen Stärken und Talenten
- ♥ meine ganze Gefühlswelt, denn selbst wenn ich mich ganz traurig fühle oder Schmerzen habe – ich habe eine so große Palette an Gefühlen in diesem Leben und wow – ich bin in der Lage so tief und so intensiv zu fühlen. Das ist wertvoll, charakterbildend und kann mich zur Weisheit führen.



## Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen

An dieser Stelle ist es wichtig, dass ich die Bereitschaft entwickle, die **Verantwortung für mein Leben** zu übernehmen. Niemand anders kann das für mich tun, auch wenn es manchmal so scheint, dass der Partner oder der Arbeitgeber oder der Staat es tut oder tun sollte. Dem ist nicht so.

ICH BIN VERANTWORTLICH!

Um mich meiner Verantwortung zu stellen, benötige ich die Bereitschaft, sie zu übernehmen und aus meinem gemütlichen, unglücklichen, behaglichen Leid auszusteigen. Bin ich bereit, den Weg zu gehen und die Abenteuer zu erleben? Bin ich bereit, Rückschläge einzustecken und zu wachsen? Schaffe ich es, die Kontrolle aufzugeben und mich auf das Leben und die Liebe einzulassen? Bin ich bereit, mir Hilfe zu holen? Bin ich bereit, Altes loszulassen? Bin ich wirklich bereit, wenn nötig alles loszulassen, auch wenn es sich wie Sterben anfühlt?

Wenn die Antwort „JA“ ist, dann ist es Zeit für die nächste Stufe.





## Eine Entscheidung treffen

Hier geht es um meinen Willen. Will ich wirklich etwas ändern? Will ich wirklich meine Selbstliebe entwickeln? Will ich mein Leben verbessern? Ist es mir so wichtig, dass ich **ganz bewusst eine Entscheidung** treffe, mein Denken und mein Verhalten zu beobachten und zu erkennen, warum ich so denke und handle, wie ich es tu? Bin ich bereit, die Tür zu meiner Vergangenheit zu öffnen und die alten Gefühle hochkommen zu lassen, um sie zu fühlen? Bin ich bereit, mich in jedem Alter zu lieben? Kann ich das Baby, die/den 5-Jährige/n, den Teenie usw. in den Arm nehmen und verstehen? Erst wenn ich das verstanden habe, kann ich mich für etwas Neues entscheiden und beginnen, mein altes Glaubensmuster durch neue Gedanken zu ersetzen und anders zu handeln.

An dieser Stelle hilft mir Halbherzigkeit nicht weiter, denn nachdem ich eine Entscheidung getroffen habe, muss ich ins Handeln kommen, sonst ist meine Entscheidung nichts wert.



## Tun

**Es gibt nichts Gutes außer man tut es!** So sagt man im Ruhrgebiet und es stimmt. Wenn ich die Stufen bis hierher gegangen bin, ist schon viel passiert. Darauf baut sich mein künftiges Verhältnis zu mir selbst auf. Ohne die vorherige innere „Arbeit“, kann ich keine authentische und echte Änderung herbeiführen. Es ist das Fundament einer Treppe, das den Stufen ihren Halt gibt.

Do what  
you  
love!

Also hier ist die Stelle, an der ich mir Zeit nehme, um das zu tun, was ich entschieden habe: In mich zu gehen, mich mir und meiner Geschichte, meinen Gefühlen und meinen unbewussten Einstellungen und Werten und Charakterfehlern zu stellen.



## Die erste Stunde des Tages gehört nur mir!

Die erste Stunde des Tages ist die Wichtigste, denn mit ihr starte ich in den Tag und so **wie ich den Tag beginne, so entwickelt er sich weiter**. Daher ist es sehr wichtig, dass ich mir am Morgen bereits sehr bewusst darüber bin, dass dieser Tag ein Tag MEINES LEBENS ist und dass ICH entscheide, wie ich ihn leben möchte.

Wie glücklich möchte ich heute sein? Wie sehr möchte ich heute mein bester Freund sein? Wie viel Liebe bin ich heute bereit zu geben?

Das alles entscheidet niemand anders außer mir!

Im Klartext bedeutet es, dass ich mein Morgenritual teilweise umstelle oder eins einführe, wenn ich bisher morgens einfach aus dem Bett gestürzt bin und sofort begonnen habe zu funktionieren. Es ist selbstverständlich, dass ich mich am frühen Morgen nicht von irgendwelchen Medien beeinflussen lasse, sondern einfach nur mit mir und bei mir bin. Unter Umständen muss ich dafür etwas früher aufstehen oder mir von der Familie einige Minuten für mich allein einfordern.

Hier ein paar Anregungen für den Morgen:

- ✓ Wenn der Wecker klingelt und ich die Augen öffne, nehme ich mich erst einmal selbst in den Arm und genieße noch kurz die Wärme und Gemütlichkeit meines Bettes. Ich sage mir: „Guten Morgen liebe/r ....., ich freue mich, auf einen wunderbaren Tag mit mir und ich liebe mich.“ Sei kreativ und füge noch etwas hinzu.
- ✓ Wenn ich dann unter der Dusche stehe, kann ich mir viele Dinge und Eigenschaften von aufsagen, für die ich dankbar bin oder die ich super gemacht habe. Beispiel: „Ich bin dankbar für meine wunderbar weiche Haut. Ich liebe meine Intelligenz, meine Spontaneität, meine schönen Augen, meine Gesundheit, mein Augenlicht, meinen Körper usw.“
- ✓ Wenn ich dann vor dem Spiegel stehe, schaue ich mir tief in die Augen und sage laut etwas Nettes oder Liebevolltes zu mir. Wenn es mir gelingt, sage ich: „Liebe/r ....., ich liebe Dich von ganzem Herzen.“
- ✓ Wenn mir das noch zu fern ist, reicht es auch mit einem Satz wie diesem zu beginnen: „Liebe/r ....., ich möchte, dass wir beste Freunde werden. Ich mag Dich und freue mich auf einen wunderbaren Tag mit Dir.“
- ✓ Es kann sehr hilfreich sein, mich selbst in den Arm zu nehmen und mich eine kleine Weile selbst zu halten, zu wiegen und zu streicheln. Das mag sich zunächst eigenartig und befremdlich anfühlen, ist mit ein wenig Übung aber wunderschön.

- ✓ Ich ziehe mich bewusst und mit Sorgfalt an und mache mir klar, dass dieser Tag mit mir und allen anderen Menschen einmalig und einzigartig ist. Dieser Tag ist ein Geschenk des Lebens an mich und birgt viele neue Chancen und Gelegenheiten.
- ✓ Auch ich bin ein Geschenk für die anderen Menschen.
- ✓ Ich setze mich für einige Minuten hin, atme ruhig ein und aus und stelle mir vor, wie ich die wichtigsten Dinge des heutigen Tag ganz leicht erledige. Ich lächle. (Lächeln hilft, auch wenn es sich manchmal sehr gezwungen oder falsch anfühlt.)
- ✓ Ich mache mir bewusst, dass ich die wichtigste Person in meinem Leben bin und gehe ins Fühlen. Ich öffne mein Herz und fühle Sympathie für mich. Ich fühle, wie ich mich mag und wohlige Wärme mich durchflutet. Ich lächle dabei.
- ✓ Ich denke mir ein Ritual aus, wie z. B. nach dem Einschalten des Kaffeeautomaten die Augen zu schließen, mir zu sagen: „Liebe/r ....., ich liebe Dich.“ Und dann fühle ich es, bevor und während ich den Kaffee genieße. Du ahnst es schon. Ich schließe zwischendurch meine Augen und lächle.





## Den Tag über auf meine Gedanken achten

Nach meinem Morgenritual, stelle ich immer wieder fest, wie viele negative **Gedanken immer wieder auftauchen**, die ich früher gar nicht wahrgenommen habe. Meist sind diese Gedanken mir oder anderen Menschen gegenüber sehr kritisch oder negativ.

- ♥ Taucht ein negativer Gedanke auf, ersetze ich ihn durch einen positiven, an den ich glaube und/oder den ich auch beweisen kann.
- ♥ Taucht ein bewertender Gedanke über eine Situation auf, nehme ich auch hier den Gedanken bewusst zurück und ersetze ihn durch einen positiven oder neutralen. „Es ist.“ Adjektive wegzulassen ist eine gute Idee, um Bewertungen zu vermeiden. Beispiel: Aus „Der ist dick.“, wird „Er ist.“

Denn die negativen Bewertungen fallen wieder auf mich und meine Ausstrahlung zurück. Denke ich schlecht über die Situation oder andere Menschen, so denke ich tief im Inneren schlecht über mich selbst.



## Am Abend etwas Zeit für mich

Kurz vor dem zu Bett gehen lasse ich meinen Tag Revue passieren und schreibe mir **5 Dinge** auf, in denen ich heute erfolgreich war. Es können auch innere Werte sein wie: „Ich habe auf meine Intuition gehört.“ oder „Ich bin heute im Frieden mit mir.“

Zum Aufschreiben der erfolgreichen Dinge gehört wieder ein Gefühl, damit mein Selbstvertrauen wachsen kann. Das reine Auflisten von Dingen, die ich getan habe, hat weniger Wirkung als das bewusste Notieren, das mit einem Gefühl und einer erfreulichen Erinnerung verbunden ist.

Es stärkt mein Selbstbewusstsein und meine Selbstliebe, wenn ich mich auf meine Stärken konzentriere.

Ein Lächeln am Abend hat eine gute Wirkung.

Ich bin mir bewusst: Ich kann durch niemanden ersetzt werden. So wertvoll bin ich.



## Mein Herz und ich

Wenn ich im Bett liege und kurz vordem Einschlafen bin, gehe ich in mein Herz und schaffe eine **Verbindung zu meiner Liebe in meinem Herzen**. Ich öffne es ein wenig und lasse in meiner Vorstellung die feine ätherische Liebesenergie in den Umkreis fließen. Es ist eine sehr feine Energie, die zunächst kaum spürbar ist.

Nach einiger Zeit hat sich mein Körpergefühl in angenehmer Weise verbessert und es fühlt sich wunderbar an, dass ich mit mir und in meinem Körper lebe. Ich gehe nun anders mit mir selbst und mit anderen um.



**Elena Wienkotte**

[www.wienkotte.com](http://www.wienkotte.com)

**Herzöffnen ♥ Herzlieben ♥ Herzdenken**

[www.wiegehtselbstliebe.de](http://www.wiegehtselbstliebe.de)

© 2019 Elena Wienkotte