

# Was ist Selbstliebe?

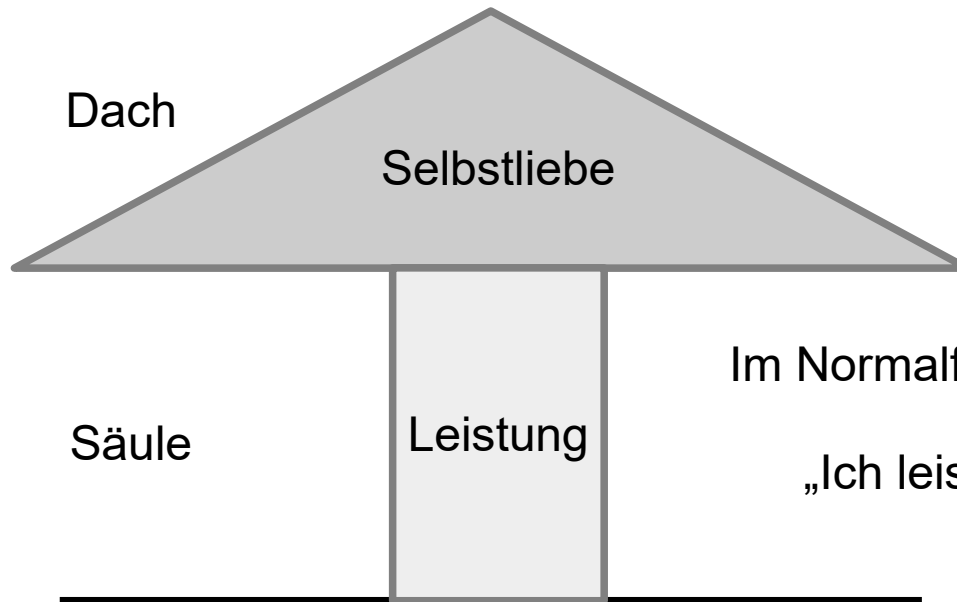
## Eine Mischung aus...

- **Selbstbewusstsein**
  - Ich weiß, wer ich bin, was ich fühle, denke, tue, wohin mein Leben führt und was ich brauche und was ich nicht brauche.
- **Selbstakzeptanz**
  - Ich liebe und akzeptiere, was ich war, was ich bin und was ich sein werde.
- **Selbstbehauptung**
  - Ich kann mich schützen und einen Interessensausgleich zwischen mir und anderen herstellen.
- **Selbstvertrauen**
  - Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeiten und weiß, was ich kann und was ich nicht kann.
- **Selbstwertgefühl**
  - Ich bin es wert, zu leben und glücklich zu sein und wertschätze mich so, wie ich bin.

## Wie entwickelt sich Selbstliebe?

Vorgeschichte	Schwangerschaft	Geburt	Säugling	Kleinkind	Kindheit Pubertät	Junges Erwachsenenalter	Ergebnis
<p>Meine Eltern haben sich geliebt.</p> <p>Ihre Beziehung war erwünscht.</p> <p>Sie fanden sich freiwillig.</p> <p>Meinen Vorfahren ging es gut.</p> <p>Ich wurde bei klarem Bewusstsein und in Liebe gezeugt.</p>	<p>Ich war von allen gewünscht.</p> <p>Die Schwangerschaft verlief komplikationslos.</p> <p>Meine Eltern fühlten sich gesund, abgesichert, stark und gut vorbereitet.</p> <p>Ich wollte leben.</p>	<p>Bei meiner Geburt war ich als Junge/ Mädchen von allen willkommen.</p> <p>Ich wurde aufgenommen und gehörte dazu.</p> <p>Ich wollte, sollte und durfte leben.</p>	<p>Meine Eltern versorgten, beruhigten und beschützten mich, also war ich Ihnen wichtig.</p> <p>Ich fühlte mich satt, versorgt, sicher, beschützt und geborgen.</p> <p>Ich konnte entspannen und genießen.</p> <p>Mama war nicht weg, sie war nur woanders.</p> <p>Ich konnte überleben.</p>	<p>Ich probierte viel, wurde unterstützt, gesehen, erkannt und bestärkt, also lernte ich, was ich kann und was ich nicht kann.</p> <p>Ich durfte mir alles wünschen, konnte aber nicht alles bekommen.</p> <p>Ich fühlte mich weder allmächtig noch ohnmächtig.</p> <p>Ich durfte glücklich sein und mich frei entwickeln.</p> <p>Menschen sind "gut" <u>und</u> "böse".</p>	<p>Ich war ein tolles Mädchen/ ein toller Junge.</p> <p>Ich fühlte mich sicher/ wohl beim eigenen/ beim anderen Geschlecht.</p> <p>Man glaubte an mich.</p> <p>Ich konnte mit mir alleine sein.</p> <p>Ich brauchte mir keine Sorgen um Mutter/ Vater/ Geschwister machen.</p>	<p>Ich wurde gerne ein Mann/ eine Frau.</p> <p>Sexualität war angenehm, erlaubt und möglich.</p> <p>Ich übernahm Eigenverantwortung für mein Leben.</p> <p>Ich konnte für mich/ andere sorgen.</p> <p>Ich konnte eins werden und dabei zwei bleiben.</p> <p>Ich kann geben und nehmen.</p>	<p><b>Ich bin heute ein wertvoller Mensch und eine wertvolle Frau/ Mann.</b></p> <p><b>Ich lebe in der Fülle.</b></p> <p><b>Lebensmotto:</b></p> <p><b>Ich bin okay – du bist okay.</b></p>
<p>Meine Eltern haben sich nicht geliebt.</p> <p>Ihre Beziehung war unerwünscht.</p> <p>Sie wurden gezwungen.</p> <p>Meine Vorfahren litten unter Krieg, Armut, Krankheit, Vertreibung, Verfolgung, Unfreiheit, etc.</p> <p>Ich wurde unter Drogen bzw. nicht in Liebe gezeugt.</p>	<p>Ich war nicht gewünscht, eine Überraschung oder gar ein „Unfall“.</p> <p>Die Schwangerschaft war schwierig, belastend. Meine Mutter und ich fühlten uns nicht miteinander wohl.</p> <p>Meine Eltern waren unsicher, krank, überfordert.</p> <p>Ich sollte/ durfte/ wollte nicht leben.</p>	<p>Meine Geburt war eine Katastrophe und für alle eine Quälerei.</p> <p>Ich fühlte mich fremd und außen vor.</p> <p>Ich fühlte mich schuldig, meiner Mutter weh getan zu haben.</p> <p>Ich wollte, sollte und durfte nicht leben.</p>	<p>Keiner versorgte mich, beschützte mich, sah mich, beruhigte mich, also war ich nicht wichtig und wertlos.</p> <p>Ich fiel (allen) zur Last.</p> <p>Ich fühlte mich hungrig, verängstigt, haltlos und verloren.</p> <p>Ich konnte mich kaum am leben halten.</p> <p>Mama war weg und kam nie wieder.</p> <p>Ich gab auf/ ich löste mich auf.</p>	<p>Keiner sah mich, verstand mich, liebte mich, interessierte sich für mich, traute mir etwas zu.</p> <p>Alle/ Manche hatten Angst um mich.</p> <p>Alle/ Manche kritisierten ständig.</p> <p>Ich hatte keine Ahnung, was ich kann oder nicht kann.</p> <p>Fehler machen war eine Katastrophe.</p> <p>Ich gehörte meiner Mutter/ meinem Vater.</p> <p>Ich musste andere glücklich/ stolz machen.</p> <p>Menschen sind entweder "gut" <u>oder</u> "böse".</p>	<p>Ob ich Junge oder Mädchen bin war egal.</p> <p>Ich fühlte mich dem anderen Geschlecht gegenüber unter-/überlegen.</p> <p>Mit anderen Jungs/ Mädchen konnte ich nicht mithalten.</p> <p>Ich fühlte mich nicht sicher/ unwohl beim eigenen/ anderen Geschlecht.</p> <p>Man traute mir nichts zu.</p> <p>Ich hielt es alleine nicht aus.</p> <p>Ich hatte viel Angst um Andere.</p>	<p>Ich wurde nicht gerne ein Mann/ eine Frau.</p> <p>Ich wusste gar nicht, was Mann/ Frau sein bedeutet.</p> <p>Sexualität erschien unangenehm, unbekannt, verboten oder unmöglich.</p> <p>Ich übernahm keine Eigenverantwortung für mein Leben.</p> <p>Ich hatte Angst vor dem Einswerden/ Zweibleiben.</p> <p>Ich kann entweder nur geben oder nur nehmen.</p>	<p><b>Ich bin heute wertlos und nicht liebenswert.</b></p> <p><b>Ich überlebe im Mangel.</b></p> <p><b>Lebensmotto:</b></p> <p><b>Ich bin nicht okay – du bist okay.</b></p> <p><b>oder</b></p> <p><b>Ich bin okay – du bist nicht okay.</b></p> <p><b>oder</b></p> <p><b>Ich bin nicht okay – du bist nicht okay.</b></p>

# Tempel der Selbstliebe



Im Normalfall gibt es nur eine tragende Säule für die Selbstliebe:  
„Ich leiste etwas, also bin ich wertvoll!“

Und wenn wir nichts (mehr) leisten können...



# Worauf gründet meine Selbstliebe?

## Selbstliebe

1 Ich urteile nur über meine *Taten*,  
niemals über meine *Person*.

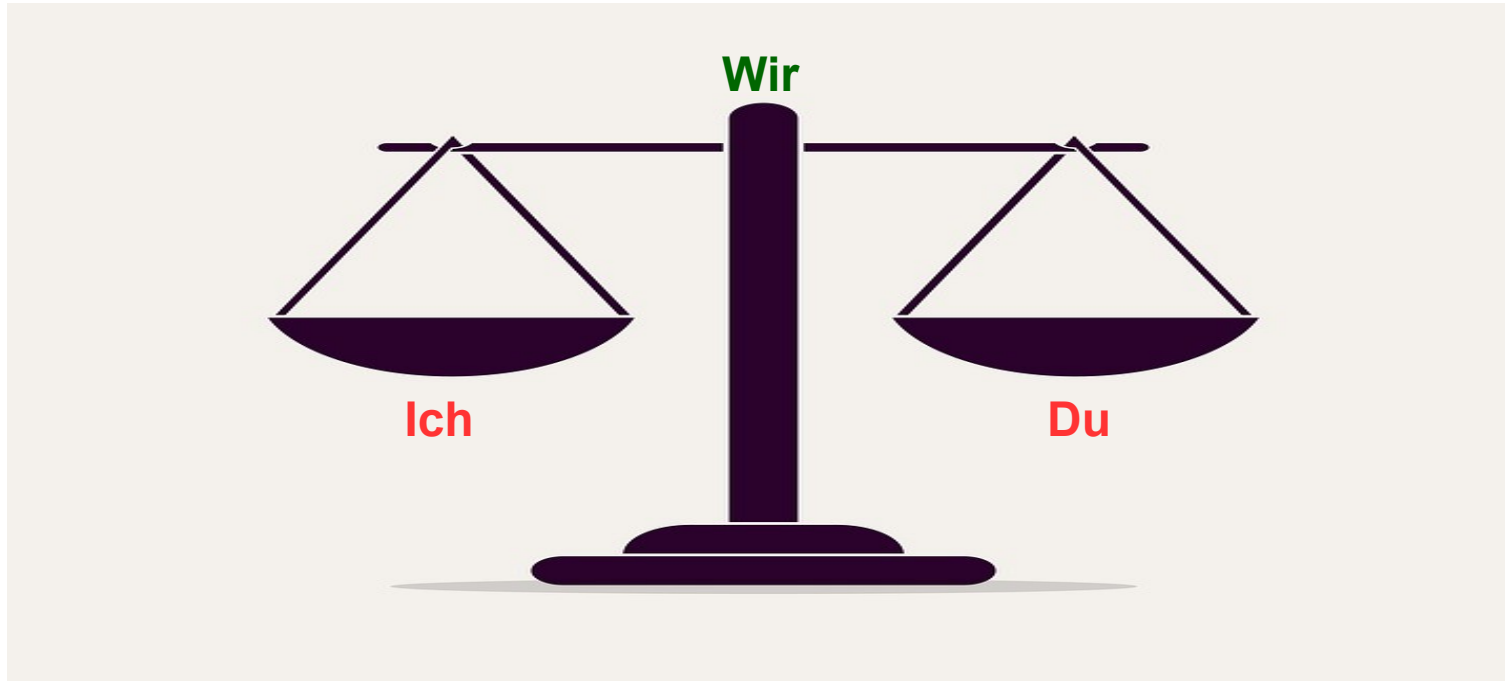
2 Echter *Selbstwert* ist  
*selbstbestimmt*, nicht  
fremdbestimmt.

3 Ich bin wertvoll, einfach nur,  
weil ich lebe.

4 Ich muss gar nichts erfüllen  
oder beweisen, um wertvoll zu  
sein.

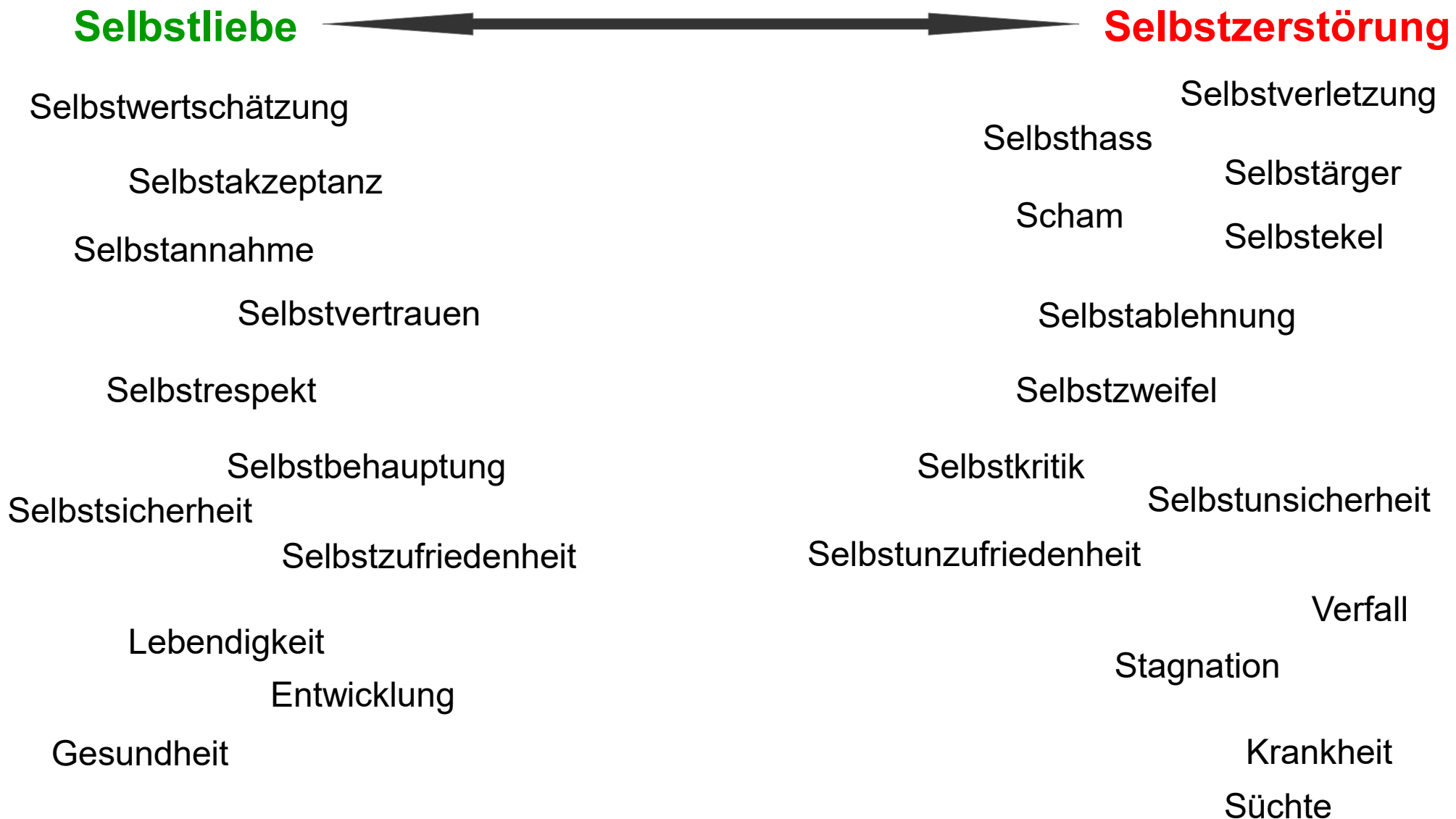
5 Ich verzichte auf verwundbaren  
Stolz, *freue* mich lieber und bin  
*dankbar* über das, was ich  
kann, wie ich aussehe, etc.

# Selbstliebe ist kein Egoismus



<b>Egoismus</b> „ICH-orientiert“	<b>Selbstliebe</b> „WIR-orientiert“	<b>Aufopferung</b> „DU-orientiert“
„Ich bin okay – du bist nicht okay!“ „Ich bin wichtig – du bist unwichtig!“	„Ich bin okay – du bist okay!“ „Ich bin wichtig – du bist wichtig!“	„Ich bin nicht okay – du bist okay!“ „Ich bin unwichtig – du bist wichtig!“
<b>Narzissmus, Arroganz</b> <b>Antisoziales Verhalten</b> <b>Kriminalität</b> <b>Kaltherzigkeit</b>	<b>Selbstfürsorge</b> <b>Selbstachtung</b> <b>Selbstwert</b> <b>Mitgefühl</b>	<b>Selbsterniedrigung</b> <b>Selbstverletzung</b> <b>Selbstverleugnung</b> <b>Mitleid</b>

# Selbstliebe oder Selbstzerstörung – wohin tendiere ich?



# Wichtige Grundüberzeugungen für psychische Gesundheit

## **Sicherheit, Zugehörigkeit**

Ich kann mich hier ganz sicher und geborgen fühlen.  
Ich bin/ fühle mich willkommen.  
Ich bin/ fühle mich gewollt./ Ich darf sein.  
Ich habe ein Recht, da zu sein.  
Ich darf leben./ Ich will leben.  
Schön, das wir alle da sind.  
Ich gehöre dazu./ Ich gehöre hierher.  
Ich fühle mich als Mensch.  
Ich existiere./ Ich weiß, dass ich existiere.  
Wir freuen uns, dass Du da bist.  
Schön, dass es mich gibt.  
Ich liebe es, einen Körper zu haben.  
Ich liebe es, die Welt durch meinen Körper zu entdecken und zu erfahren.

## **Freiheit, Glücklichein**

Mein Leben gehört nur mir.  
Ich bin/ fühle mich frei, das zu tun, was ich möchte.  
Ich werde auch gemocht, wenn ich frech/ ärgerlich bin.  
Ich darf glücklich sein.  
Ich liebe mich so, wie ich bin.  
Es ist gut für andere, wenn ich glücklich bin.  
Mein/ Das/ Zu Leben ist schön.  
Ich fühle mich wohl.

## **Nahrung, Versorgung**

Ich schaffe es.  
Ich fühle mich kraftvoll und stark.  
Ich kann alles bekommen, was ich brauche.  
Ich kann nicht verlassen werden – ich kann nur mich selbst verlassen.  
Ich überlebe/ verkrafte Verluste/ starke Emotionen.  
Ich kann loslassen.  
Ich kann für mich sorgen.  
Ich bin/ fühle mich satt und zufrieden.  
Der Kosmos/ Das Universum/ Gott sorgt für mich.  
Es ist genug für mich da.

## **Leistung, Anerkennung**

Ich brauche mich nicht anstrengen, um geliebt zu werden.  
Ich muss nicht perfekt sein.  
Ich muss niemanden beeindrucken/ überzeugen.  
Ich bin wertvoll, weil ich lebe.  
Ich brauche mich nicht mehr anstrengen.  
Ich kann und darf stolz auf mich sein.  
Ich bin/ fühle mich vollkommen okay so, wie ich bin.  
Ich bin gerne ein Mann/ eine Frau.

## **Macht, Respekt**

Ich bin wichtig./ Ich bin groß.  
Ich werde respektiert.  
Ich verdiene Respekt.  
Ich werde nicht klein gemacht.  
Jemand ist voll auf meiner Seite./ Ich stehe nicht allein da.  
Ich darf auch mal schwach sein.

## **Akzeptanz, Aufmerksamkeit**

Ich fühle mich gesehen – verstanden – gehört.  
Es ist gut und richtig, erwachsen zu werden.  
Ich bin gerne ein Mann/ eine Frau.  
Ich kann mich ruhig ganz fallenlassen.  
Ich werde ganz sicher aufgefangen.

Wo kann ich zustimmen, wo spüre ich noch Widerstand?

# Übung: Warum **muss** ich von anderen Lob/ Anerkennung bekommen?

„Ich mag mich selbst nicht, also brauche ich jemanden, der mich vom Gegenteil überzeugt.“

„Ich fühle mich eigentlich wertlos und erst durch die Anerkennung anderer, fühle ich mich für einen kurzen Moment wertvoll.“

**Meine  
Antwort**

„Ich wurde nie gelobt, also muss da jetzt endlich mal was kommen.“

„Ich leiste hier so viel, dafür reicht mein Gehalt nicht aus. Also muss ich noch mehr bekommen.“



# Übung: Mein Selbstwertkonto

Eingang (was mag ich an mir)	Betrag	Ausgang (was mag ich nicht an mir)	Betrag
Fähigkeiten:	+		-
Talente:	+		-
Erreichte Ziele:	+		-
Eigenschaften:	+		-
Wertschätzung von:	+		-
usw.	+		-
	+		-
	+		-
	+		-
	+		-
	+		-
	+		-
	+		-
	+		-
<b>Gesamt</b>		<b>Gesamt</b>	

Auf meinem Selbstwertkonto ist ein Betrag von ... Guthaben/ Soll