

## April 2009 Selbstliebe

**Wikipedia:** „Selbstliebe bezeichnet die allumfassende Annahme seiner selbst in Form einer uneingeschränkten Liebe zu sich selbst. Der Begriff ist sinnverwandt, jedoch nicht vollständig synonym, mit Begriffen wie Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstzuwendung, Selbstvertrauen und Selbstwert.“

Von Denkern wie Erich Fromm wird die Selbstliebe als Grundlage dafür gesehen, andere Menschen lieben zu können. Auch die Bibel bezieht sich mit der Aussage „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ auf die Selbstliebe. Allerdings wird das Gebot auf fragwürdige Weise ausgelegt: „Liebe Deinen Nächsten“ im Sinne von „Du musst dich um deinen Nächsten kümmern und seinen Wert höher setzen als deinen“. Dabei kann man seinen Nächsten immer nur in dem Masse lieben, wie man sich selbst liebt.

Oscar Wilde (irischer Schriftsteller) sagte einmal: „Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze!“ In der Tat beginnt alles – auch die Liebe – bei uns selbst. Wir sind der Mensch, mit dem wir unser ganzes Leben verbringen. Wir können uns nie verlassen. Das Beste, was wir demzufolge tun können, ist uns selbst so zu lieben, so zu vertrauen, so zu respektieren, so zu achten und so zu wertschätzen, *wie wir gerade sind*. Das ist die höchste Form der Selbstliebe, die bedingungslose Selbstliebe.

*Wie erschaffen wir nun ein inneres Resonanzfeld der Selbstliebe?* Wie wir wissen hängt unsere Selbstliebe ganz entscheidend von unseren Gedanken, Gefühlen, Haltungen, Überzeugungen und Einstellungen gegenüber uns selbst ab. Sie sind verantwortlich für jenes unsichtbare Resonanzfeld, das äussere, sichtbare Resonanzen – Erlebnisse und Erfahrungen des Lebens – magnetisch anzieht. Das ist eine Tatsache.

Wie wir uns sehen, wie wir uns fühlen, was wir von uns halten, was wir über uns denken, ist in unserem – bewussten oder unbewussten – Selbstbild enthalten. Und in allen Bereichen des Lebens – Gesundheit, Körper, Partnerschaft, Liebe, Job, Familie, Kinder, Freunde, Freizeit, Talente, Geld, Spiritualität, etc. – projizieren wir unser Selbstbild, unsere Selbstwahrnehmung, was wir über uns als wahr annehmen. Aufgrund dieser Projektionen erleben wir die Dinge, die wir erleben. Es ist diese innere Schwingung, die verursacht bzw. anzieht. Die Unendlichkeit, das Universum unterstützt „unser Spiel“ freimütig, bedingungslos und wertfrei.

Über unser Selbstbild definieren wir also den Grad unserer Selbstliebe. Diese Liebe leuchtet in alle Lebensbereiche. Wie können wir also unser Selbstbild und damit unsere Selbstliebe wandeln, erweitern und vergrössern und – wie bei einer Halogenlampe – das innere Licht heller zum Leuchten bringen?

Es braucht eine Bewusstseinsveränderung, ein neues Selbstbild aus Selbstliebe! Wie möchten wir sein? Wer wollen wir sein? Wir sind unendlich, wir sind allmächtig, wir sind göttlich. Insofern sind uns keine Grenzen gesetzt, ausser denen, die wir uns selbst setzen. Deshalb ist es so wichtig zu definieren, wer wir sein wollen, wie wir sein möchten.

### Übungen

30 Minuten lang (jetzt und dann täglich für einen Monat) aufschreiben: **Wie möchte ich mich als Mensch, der sich selbst wirklich liebt, erleben?** Facetten, die ich bereits lebe und Facetten an mir, die ich noch zum Ausdruck bringen möchte.

Tägliche Affirmation als Begleitung: „**Ich habe mich gern!**“

Nachfolgend **eine Liste mit Beispielen** zu den Bereichen *Gesundheit, Körper, Liebe, Job, Partnerschaft, Familie, Kinder, Freunde, Freizeit, Talente, Geld, Spiritualität*

Ich mag mich, gerade so wie ich bin. Mit dem Körper, den ich habe, der Persönlichkeit, die erschaffen habe, den Charaktereigenschaften, meinem persönlichen Umfeld, in dem ich lebe und das ich selbst kreiert habe.

Ich liebe mich für die Glücks- und Liebesgefühle, die ich jeden Tag erlebe.

Ich gehe immer liebevoll mit mir um. Mit meinen Worten, meinen Gefühlen und meinen Gedanken, die ich mir gegenüber hege.

Ich schätze mich für das feinfühlig und sanfte Wesen, das ich bin.

Ich schätze mich für die Weisheit und das intuitive Gespür, die in mir leben und die ich jeden Tag mehr und mehr zum Ausdruck bringe.

Ich mag mich als den extravertierten Mann, der ich bin.

Ich liebe meinen Charme, meine charismatische Ausstrahlung, mein ansteckendes Lachen und meinen Humor.

Ich liebe mich für meine Fähigkeit den Weg nach innen zu gehen und vermehrt in meine innere Glückseligkeit einzutauchen.

Ich liebe mich für wunderbaren Körper, den ich habe, der vor Gesundheit nur so strotzt und täglich jünger und schöner wird.

Ich liebe mich für die Fähigkeit in den Spiegel zu schauen und mir zu gefallen.

Ich bewundere mich für die Fähigkeit auf Menschen zuzugehen und das Positive in ihnen zu erkennen und ihnen eine Inspiration zu sein auf ihrem Weg zu ihrer Vollkommenheit.

Ich liebe mich dafür andere lieben zu können und dabei frei zu lassen.

Ich mag mich für meine Grosszügigkeit im Umgang mit anderen Menschen, aber auch im materiellen Sinne.

Ich schätze mich dafür, dass ich integer bin und mir selbst jederzeit treu bin.

Ich schätze mich für meine Ehrlichkeit, für meine Offenheit und für meine Kommunikationsfähigkeit.

Ich schätze es, dass ich zu mir stehe und dass ich positiv und aufbauend über mich denke, spreche und fühle.

Ich schätze es, dass ich mich als wunderbaren Mann sehe, umgeben von Gleichgesinnten und der Liebe seines Lebens.

Ich schätze mich für meine wache Spiritualität und für meine Fähigkeit Dinge einfach und klar zu kommunizieren und niederzuschreiben.

Ich schätze mich für die vielen Talente, die ich habe – Kommunikation, strukturiertes Denken, Einfühlungsvermögen, Intuition, Kreativität, Flexibilität, Spontaneität, Klarheit, Sport, Schreiben, neue Ideen entwickeln, führen

Ich schätze mich für die Fähigkeit gut mit Kindern, Tieren und Menschen (allgemein) umgehen zu können.

Ich schätze mich dafür ein wundervoller Partner zu sein, der seine Partnerin liebt und ihr bedingungslose Wertschätzung entgegenbringt. Ich schätze mich dafür, dass ich ein guter und kreativer Liebhaber bin, der viel Zärtlichkeit und Zuneigung in die Partnerschaft trägt, mental, verbal und körperlich.

Ich schätze mich dafür die Energie „Geld“ als etwas Gutes zu betrachten und ein Leben in Fülle und Wohlstand zu leben.

Ich schätze mich dafür so viele wundervolle bewusstseinsweiternde Erfahrungen zu machen.