



# Ozean des Selbst

von Erika Luzia Lüthi

*Der Ozean des Selbst ist still und sehr tief. Es gibt fast keine Wellen, auf den Inseln windet es auch selten. Ebbe und Flut sind praktisch nicht spürbar. Die Sandstrände sind sehr ruhig mit feinem Sand und vielen kunstvollen Muscheln und buntgemusterten Steinen. Überall liegen immer wieder Boote, die Sie für die Fahrten zwischen den Inseln benutzen können. Von der Insel des Fühlens her gibt es zu jeder der Inseln eine Fähre. Alle drei Inseln sind unbewohnt und faszinieren durch ihre unterschiedliche Kargheit. Ab und zu können Sie, wenn Sie am Strand stehen, Delphine springen sehen. Das Wasser ist sehr klar und Sie können darin die unterschiedlichsten Fische erkennen, vor allem wenn Sie ein Stück ins Meer waten.*

Die drei kleinen Inseln verkörpern das bedingungslose Vertrauen, die bedingungslose Liebe zu sich selbst. Der Besuch der drei Inseln führt Sie mit sich selbst in Kontakt und lässt Sie entdecken, was Sie für sich selbst brauchen, für sich selbst tun können, um Ihre Liebe und Ihr Vertrauen in sich selbst zu spüren und sie an andere weitergeben zu können. Wenn Sie sich geben, was Sie brauchen, fließt dies auch zu den anderen, zu allen Wesen, zur Natur, zur Erde und schafft Verbindung zu ihnen; denn wir sind alle eins. Empfinden Sie Liebe für sich selbst, fließt diese Liebe ins grosse Ganze. Sie aktivieren die Intelligenz Ihres Herzens und ermöglichen Herz zu Herzverbindungen.

### **Aktivierung Ihrer tieferen Intelligenz, der Intelligenz des Herzens**

---

Sie öffnen Ihr Herz für sich selbst und machen Ihr Herz zum Wahrnehmungsorgan für Sie selbst und für andere:

*Nimm dich an, so wie du bist, liebe dich so wie du bist.*

*Lass dich von dir selbst berühren.*

*Gehe in Beziehung zu dir selbst:*

*Schaffe dir den Zugang zu dir selbst, zu deinen Erfahrungen, zu deinen Empfindungen, Wünschen, Gedanken und Weisheiten, zu deiner Liebe zu dir selbst, zu den anderen und zur Natur,*

*denn*

*deine Beziehung zu dir selbst ist deine Beziehung zum Leben.*

## **Insel der Selbstakzeptanz**

---

### **Landschaftlich**

---

Auf der Insel der Selbstakzeptanz begegnen Sie vor allem im nördlichen Teil immer wieder Töpfen aus Ton. Grosse, kleine, hohe, niedrige, mit grossem oder kleinem Durchmesser schlichte, verzierte, einfach oder kunstvoll geformt. Sie wurden vor langer Zeit ausgegraben. Es werden immer wieder mal neue entdeckt. Sie können sich gerne an weiteren Ausgrabungen beteiligen. Ganz im Norden befindet sich der Platz der Gelehrten. Die Felder des sich selbst Annehmens und der Selbstliebe erstrecken sich über die ganze Insel.

### **Inhaltlich**

---

Sie erkennen auf dieser Insel sich selbst mit Ihrer Vielfalt, und akzeptieren sie. Sie beginnen Ihre eigene Vielfalt zu lieben, was Ihnen erlaubt, sie auch bei anderen zu sehen und zu schätzen. Auf dem Platz der Gelehrten begegnen Sie weisen Frauen und Männern, die Sie an Ihrer Weisheit teilhaben lassen. Auf dem Feld des sich selbst annehmens setzen Sie sich mit Ihrem Selbstbild auseinander. Sie lernen auch die Kunst des Scheiterns näher

kennen. Auf dem Feld der Selbstliebe begegnen Sie Ihrer Selbstliebe und lassen sich von ihr begleiten.

### ***Eigene Vielfalt erkennen***

---

Stärken und Schwächen, Ressourcen unterschiedlichster Art gehören zu uns. Dabei handelt es sich nicht nur um Kompetenzen und Fähigkeiten in einem Fachgebiet, im Denken oder im handwerklichen Bereich, sondern auch um Gefühle, Intuitionen, Impulse, emotionale, soziale und spirituelle Fähigkeiten wie zum Beispiel die innere Kraft des Herzens.

### ***Töpfe entdecken – Schätze ausgraben***

In den Töpfen, denen Sie auf Schritt und Tritt begegnen, liegen Ihre Ressourcen, Ihre Stärken, Ihre Talente und Potenziale, Ihre Schwächen und deren Entwicklungspotentiale.

### ***Aktiv und Kreativ***

---

Sie können sich ein Feld mit diesen Töpfen malen oder Gefässe, Vasen, Gläser, Becher in Ihrem Haushalt herausuchen und in Ihrer Wohnung ein «Feld der Töpfe» damit kreieren. Draussen in der Natur gestalten Sie an einem ruhigen Platz «Töpfe» mit Materialien, die Sie mitgebracht haben oder auf dem Weg zu diesem Platz und rund um den Platz gefunden haben.

Betrachten Sie Ihre Töpfe:

1. Welche Töpfe gibt es? Beschreiben Sie sie, kreieren Sie Titel oder Oberbegriffe.
2. Welche Töpfe gefallen Ihnen besonders? Welche Töpfe sind voll?
3. Welche Töpfe sind leer? Welche Namen tragen die vollen, welche die leeren?
4. Wie können Sie die halbvollen Töpfe, die Ihnen wichtig sind, mehr füllen? Tun Sie dies ungeniert.
5. Gibt es leere Töpfe, die Sie gerne füllen möchten? Wenn ja, welche?
6. Sie können auch Töpfe einfach leer lassen. Welche sind das?

Fotografieren Sie Ihre Sammlung Ihrer Töpfe.

Kaufen Sie Fimo oder Ton und modellieren Sie sich die wesentlichen Töpfe. Welche Formen haben sie, womit sind sie gefüllt?

Vielleicht ist alles in einem grossen Topf: malen oder modellieren oder töpfern Sie ihn oder vielleicht haben Sie einen solchen Topf in Ihrer Wohnung und füllen Sie ihn mit der Vielfalt Ihrer Ressourcen, mit Gegenständen, Worten oder Symbolen.

### ***Platz der Gelehrten***

---

Ganz im Norden kommen Sie zum Platz der Gelehrten. Auf diesem Platz stehen Säulen aus Marmor mit modellierten Köpfen von bekannten Philosophen/innen, Künstler/innen und Wissenschaftler/innen. Flanieren Sie durch die Welt der Gelehrten.

Wählen Sie einen aus. Stehen Sie vor ihm hin und hören Sie zu, was er oder sie Ihnen zu Ihrer Vielfalt zu sagen hat.

### ***Feld des sich selbst Annehmens***

---

Unser Selbstbild ist zusammengesetzt aus den Überzeugungen und Bildern, die wir Menschen von uns selbst haben. Wir bewerten dieses Selbstbild, richten es nach den eigenen Massstäben aus. Diese Selbstbewertung sagt aus, ob, wie und in welchem Masse wir uns selbst mögen und anerkennen. Das ist das, was unter Selbstwert verstanden wird: den Wert, den ich mir selbst gebe. Ein negatives Selbstwertgefühl beeinträchtigt unsere Liebesfähigkeit und kann sogar Beziehungen unmöglich machen.

Selbstakzeptanz bedeutet, sich selbst mit allen Stärken, Unvollkommenheiten und Potenzialen samt der eigenen Situation, worin Sie sich gerade befinden zu akzeptieren: d.h. Sie sind sich selbst gegenüber verständnisvoll, statt kritisch oder urteilend, Sie achten sich selbst und nehmen sich mit Ihren lichtvollen und schattigen Seiten an. Diese Selbstakzeptanz ist die Voraussetzung dafür andere zu akzeptieren – und zu mögen.

Mit der Selbstakzeptanz beginnen Sie eine umfassende Beziehung zu sich selbst. Sie beziehen sich nicht auf das, was einmal war. Sie beziehen sich nicht auf Erinnerungen und Begebenheiten mit Menschen in der Vergangenheit. Sie fokussieren sich auf eine akzeptierende Haltung Hier und Jetzt sich selbst gegenüber. Sie hören zum Beispiel auf relevante Rückmeldungen wie Müdigkeit, Stress, Unwohlsein oder Schmerzen Ihres Organismus, nehmen sie wahr und gehen darauf ein. Weil Sie sich selbst mögen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auch nach innen und reagieren darauf fürsorglich. Sie haben auch keine Angst, sich ändern gegenüber zu öffnen. Und dies ermutigt die anderen, ihr Herz zu öffnen. Sie fokussieren auf die Beziehungen, die Ihnen heute Freude machen und Sie nähren. Sie sagen «Ja» zu dem, was heute ist, lassen die Vergangenheit sein. Sie stehen zu sich selbst, zu Ihren Meinungen und Gefühlen, zu Ihrer Grösse, zu Ihrer Stärke und zu Ihrer Kraft.

Sie stehen auch zu Ihren Schwächen und Fehlern. Sie sagen «Ja» zu dem, womit Sie bei sich nicht zufrieden sind, nehmen es allenfalls als Anhaltspunkt zur Weiterentwicklung, vergeben sich selbst, vielleicht Situationen in der Vergangenheit nicht richtig eingeschätzt zu haben, das Potential in anderen nicht erkannt zu haben, Sie bedauern es, trauern und lassen es dann los. Sie anerkennen sich und Ihre Unvollkommenheit und das, was war, so wie Sie die Vergangenheit akzeptieren. Sie brauchen keine Verteidigungslinien und Barrieren. Das macht sie frei zur bedingungslosen Liebe zu sich selbst und zu anderen.

Mit der Selbstakzeptanz beginnen Sie auch eine umfassende Beziehung zur Zukunft. Sie erkennen, welche Möglichkeiten und Potenziale in Ihnen brachliegen und darauf warten, geweckt zu werden. Potenziale zeigen sich oft nur als ein vages Gefühl, als ein erster Gedanke oder als ein erstes Bild, sie blitzen kurz auf. Die Herausforderung ist, dem Funken wirklich zu folgen.

### Selbstbild

Welche Bilder, welche Idee haben Sie zu sich selbst? Sie können dies malen, beschreiben oder über den Körper oder auf eine andere Art ausdrücken. Welche Annahmen von sich selbst entdecken Sie?

Was tun Sie oder haben Sie bis jetzt getan, um dieses Bild Ihres Selbst Wirklichkeit werden zu lassen? Welche Themen und Ziele verfolgen Sie damit? Welche Themen und Ziele wagen Sie nicht zu leben? Wer oder was hindert Sie daran?

Was tun Sie, um diese Wirklichkeit Ihres Selbstbildes zu erhalten? Was tun Sie, um es zu verändern? Welches sind Ihre Angebote an sich selbst?

Auf Grund Ihres bisherigen Lebens: was sind immer wieder kehrende Themen? Welche Lebensthemen zeigen sich Ihnen?

### Selbstbewertung

Wie bewerten Sie Ihre Gedanken, Ihr Handeln, Ihr Verhalten, Ihre Kommunikation in der Regel? Welche Noten geben Sie sich?

Wie beurteilen Sie andere? Vergleichen Sie dies damit, wie Sie sich selbst beurteilen.

Wie stehen Sie zu sich selbst: versuchen Sie das Stehen in einer Körperhaltung darzustellen. Was empfinden Sie dabei? Verändern Sie die Körperhaltung wie Sie sie gerne haben möchten. Geniessen Sie sie. Beschreiben Sie sie, nehmen Sie sie ganz von innen heraus an. Was können Sie tun, um immer wieder konkret und praktisch in diese Haltung zu kommen?

Gibt es Situationen, in denen Sie sich klein machen, sich ducken, sich unter Ihrem Wert verhalten? Könnte das etwas mit unterdrückter Wut zu tun haben und Ihren Prägungen wie auf Sie als Kind reagiert wurde, wenn Sie bestimmt und klar waren und für sich einstanden?

Vergleichen Sie sich gerne mit anderen und fühlen Sie sich dabei entweder überlegen oder unterlegen? Vergleichen Sie sich mit sich selbst: Wie war das früher bei Ihnen? Wie hatten Sie früher reagiert, sich verhalten zum Beispiel bei Kritik, beim Umgang mit Misserfolg und Erfolg oder bei Zurückweisungen und Komplimenten, wie tun Sie es heute? Was haben Sie alles gelernt?

Malen Sie Ihr Selbstbild mit allen Rundungen, Kanten und Ecken. Lassen Sie sich über die entstehenden Formen und Farben, die Ihnen zur Verfügung stehen, inspirieren.

### Selbstachtung

Welche Ihrer Stärken, Prägungen, Kompetenzen und Fähigkeiten schätzen Sie an Ihnen?

Zu welchen Unvollkommenheiten können Sie Ja sagen? Welches sind die positiven Kehrseiten? Welche lassen sich in Stärken umpolen? Welche möchten Sie zu Stärken transformieren?

### *Sich selbst mögen*

Sammeln Sie ermutigende Erkenntnisse wie zum Beispiel:

Geben Sie sich selbst den Wert, den Sie verdienen.

Fokussieren Sie auf die guten Eigenschaften und Fähigkeiten. Dies ruft manchmal auch ungeahnte Fähigkeiten hervor.

So wie Sie sind, sind Sie gut genug. Vertrauen Sie darauf, dass Sie Ihr Bestes geben.

Seien Sie freundlich zu sich selbst genauso wie Sie es zu anderen sind.

Welche weiteren ermutigenden Erkenntnisse können Sie der Liste zufügen oder erstellen Sie einfach für sich eine solche Liste als Begleiterin durch die Stürme des Alltags.

### *Ja-sagen zu dem, was ist*

Wie oft im Tag sagen Sie Ja, zu sich selbst, zu dem, was ist?

Wann ist es Ihnen in letzter Zeit gelungen, in schwierigen Situationen zu sich selbst zu stehen, klar zu sein, Ihre Meinung zu sagen, Ihre Gefühle ernst zu nehmen und die Botschaften des Körpers wahrzunehmen? Wie haben Sie das gemacht und wie haben Sie sich dabei gefühlt?

### *Die Beziehung zu sich selbst*

Wie gehen Sie mit sich selbst um? Wertschätzend, liebevoll oder sehr selbstkritisch? Mit einem Ja, zu dem, was ist? Mit Akzeptanz? Woran erkennen Sie dies?

Kennen Sie Ihre Unvollkommenheiten und können Sie sie sich selbst eingestehen und nach aussen dazu stehen?

Kennen Sie Ihre Weiterentwicklungsmöglichkeiten?

Wenn es Erinnerungen an Menschen und Begebenheiten gibt, auf die Sie wie süchtig sind, die wie ein Karussell immer wieder in Ihrem Kopf und auch in Ihrem Herzen die gleiche Runde drehen. Sie können diese Runden unterbrechen und vom Karussell steigen, indem Sie zum Beispiel versuchen an etwas anderes zu denken, sich ablenken und die Erinnerungen loslassen. Denn das, was Sie lassen können, wird durch den Mangel an Energie eingehen. Immer dieselben Gedanken und Gefühle, das Hervorholen von gemachten Vorwürfen und erlittenen Verletzungen nähren Ihr unaufhörlich kreisendes Karussell und vernebeln den Blick auf die Gegenwart, auf das, was heute und jetzt gerade ist. Wenn Sie sich von den süchtig machenden Gedanken und Gefühlen abgrenzen können, Sie sie nicht mehr mit Energie nähren, werden sie verkümmern und nach und nach verschwinden. Fokussieren Sie stattdessen auf das, was Ihnen Freude macht.

Zum Unterbrechen des Karussells können Sie, wenn Sie mögen, sich auch eine Schicht tiefer begeben und sich auf das Gefühl unter den kreisenden Gedanken einzulassen. Geben Sie diesem Gefühl Raum zum Dasein und sich Ausdehnen. Sie brauchen das Gefühl nicht zu benennen, lassen Sie es einfach da sein. Vielleicht tauchen dazu Bilder, Ideen und Töne auf. Bei Vorwürfen und Verletzungen fragen Sie sich, was könnte Ihr Anteil sein. Was hat das Karussell im Kopf und im Herzen ausgelöst? Mit welchem Teil in Ihnen hat

das zu tun? Wie können Sie diesem Teil den Raum verschaffen, den er sich wünscht? Was für andere Teile sind auch noch vorhanden? Vielleicht mögen Sie diesen Teilen die Führung übergeben.

### *Experimente*

Sprechen Sie die eigenen einschränkenden Gedanken und Gefühlen Ihnen selbst gegenüber laut aus. Zum Beispiel: «Auch wenn ich heute mich nicht abgrenzen konnte, liebe und achte ich mich so wie ich bin. » Welche sind die Ihrigen?

Vergegenwärtigen Sie sich das belastende Gefühl der Unzufriedenheit mit sich selbst. Reiben Sie mit dem Mittel- und Zeigefinger im Uhrzeigersinn einen Reflexpunkt auf der linken Seite des Brustkorbes zwischen Schlüsselbein und Herz. Damit aktivieren Sie verschiedene Hirnbereiche, die sonst nicht zusammenarbeiten. Diese Störung des Hirns bewirkt, dass es das belastende Gefühl nicht länger aufrechterhalten kann. (Nach Michael Bohne)

### *Eine umfassende Beziehung zur Zukunft aufbauen – Potenziale entdecken*

Wählen Sie aus den Fragen aus, was Sie im Moment gerade anspricht.

Beim Beantworten einzelner Fragen, nehmen Sie die Antworten, die sich spontan zeigen. Beurteilen Sie sie nicht. Halten Sie sie einfach fest, bevor sie vorbeiflitzen und nicht mehr für Sie gerade jetzt erreichbar sind.

Kennen Sie Ihre Potenziale?

Kennen Sie den Ort, wohin Sie sich entwickeln möchten?

Kennen Sie die Potenziale, die angebunden sind an Ihre Persönlichkeit und die bereits vorhandenen Talente?

Kennen Sie Ihre zukünftigen Möglichkeiten? Wohin möchten Sie sich entfalten, worin möchten Sie sich entfalten? Wenn sie sich Ihnen zeigen, wischen Sie sie weg oder schauen Sie sie näher an?

Was ist Ihre Sehnsucht nach Wachsen? In welchen Bereichen möchten Sie dies tun?

Welche Potenziale in Ihnen liegen brach und möchten gerne geweckt werden?

Gehen Sie durch den Alltag mit dem Blick: Was könnten mir all die Begebenheiten zu meinen Potenzialen sagen?

Angenommen Sie schauen als weiser Mann, als weise Frau auf Sie heute, was würden sie Ihnen über Ihre Potenziale und für Ihre nächsten Entwicklungsschritte sagen?

Was begeistert Sie? Was tun Sie mit Begeisterung, was bringt Sie heute in Situationen, die Sie begeistern? Welches Potenzial ruft?

Wo und wann erleben Sie sich kreativ, voller Lebensfreude, Entdeckerlust und Gestaltungskraft?

Begeben Sie sich in die Natur:

1. Konzentrieren Sie sich beim Gehen auf das Ein- und Ausatmen oder einfach auf das Gehen, so dass all die Gedanken, die Sie begleiten möchten, zur Ruhe kommen.
2. Wählen Sie aus den folgenden Fragen aus, was Sie gerade anspricht: Was ist mir wichtig? Was ist für mich wesentlich? Was macht für mich Sinn? Wo will ich in meinem Leben bewusst Prioritäten setzen? Welche Potenziale und Impulse zur Entwicklung zeigen sich und möchten geboren werden?
3. Spüren Sie in sich selbst hinein: welche Ideen zum Beispiel sind für Sie stimmig, welche nicht? Welche werden Sie weiterverfolgen?
4. Was gilt es allenfalls loszulassen, um Ihr Potenzial wirklich leben zu können?
5. Wer oder was kann Sie auf dem Weg Ihrer Potenzialentfaltung unterstützen?

Erkennen Sie gerade in herausfordernden Situationen, die Sie für sich freiwillig nie gewählt hätten, eine Aufgabe, die Ihnen das Leben stellt für Ihr Wachstum, für das Entdecken Ihrer Potenziale. Werden Sie zur Entdeckenden Ihrer Potenziale.

### ***Erfahren Sie Ihre Potenziale mit den Händen***

Sie können sich Ihr Potentialszenario als Bild malen oder mit Gegenständen und mit verschiedenen Materialien ein mögliches dreidimensionales Bild Ihrer Zukunft darstellen. Lassen Sie sich dabei von den in Ihrer Wohnung zur Verfügung stehenden Materialien inspirieren. Lassen Sie die Hände machen, ohne viel zu denken. Ist es entstanden, betrachten Sie Ihr Werk aus verschiedenen Blickwinkeln, von oben, unten, rechts, links und falls dies möglich ist aus der Vogelperspektive: Wie wirkt das Entstandene auf Sie? Was schätzen Sie an dem, was Sie sehen? Welche Teile nehmen Sie gerne als wichtige Herausforderung an? Was ist das Neue, das entstehen will? Vielleicht gilt es dieses oder jenes umzubauen oder um zu malen, Wenn ja, tun Sie das. Nehmen Sie die Ideen, die Formen angenommen haben, auf und überlegen Sie sich wie Sie sie konkret und möglichst schnell umsetzen können.

### ***Die Kunst des Scheiterns***

---

Zum kunstvollen Scheitern braucht es Lust an der eigenen Unvollkommenheit und den Mut zum Scheitern.

Denn zum Menschsein und Handeln gehört das Scheitern, die Angst davor und die Fehlbarkeit. Scheitern kann als Gelegenheit zur Selbstverurteilung dienen oder als Potential zur Ganzheit erlebt und erkannt werden.

Kennen Sie das auch, dass Sie manchmal mit sich selbst hadern, an sich selbst zweifeln und Sie Fragen wie „du hättest doch das und das tun, anders machen können“ plagen, Fragen und Ideen, die sich im Kreise drehen, beharrlich und unaufhaltsam?

### ***Aktiv und Kreativ***

---

Setzen Sie sich hin oder gehen Sie: Wie wirken sich diese Gedanken und Gefühle aus? Was passiert dabei in Ihrem Körper?

Notieren Sie die Ängste oder Selbstzweifel. Stellen Sie sich nun vor, was im schlimmsten Fall in der Situation, mit der Sie mit sich nicht zufrieden sind, hätte passieren können. Malen Sie sich in Worten oder auch Formen und Farben dieses Negativszenario aus.

Erstellen Sie eine Erfolgsliste mit all Ihren Fähigkeiten, die Sie bis jetzt unterstützten, schwierige Situationen zu meistern. Erinnern Sie sich an solche Situationen: Wie hat es sich angefühlt? Was macht es aus, dass Sie mit sich selbst zufrieden waren? Was haben Sie getan oder gesagt? Wo haben Sie Stärke gezeigt? Was davon nehmen Sie mit als positives Zukunftsszenario? Was davon können Sie anwenden, um aus Negativszenarien ein Positivszenario zu machen?

Wenn Sie Selbstzweifel plagen, lenken Sie sich ab, indem Sie Muster malen, wie Sie dies vielleicht von Ihnen beim Telefonieren kennen. So rücken die an sich selbst zweifelnden Gedanken in den Hintergrund. Steigen Sie aus dem ersten Muster malen aus und malen Sie neue, andere Muster, die Sie stärken und die Ihnen Freude bereiten.

### ***Feld der Selbstliebe***

---

Wenn Sie Ihr Herz für sich selbst öffnen, kann Annahme, Geborgenheit und Liebe geschehen. Selbstliebe ist der Türöffner zu Ihrer inneren Schönheit und zu Ihrem inneren Licht.

Selbstliebe ist unabhängig von Erfolgen und Leistungen. Sie ist das tief gehende Gefühl in uns bedingungslos liebenswert zu sein, auch wenn wir gewisse Erwartungen nicht erfüllen können oder wollen, Fehler machen, im Vergleich schlechter dastehen als die anderen. Wir mögen uns auch dann noch, wenn wir von anderen kritisiert werden.

Selbstliebe ist auch die Fähigkeit, bei sich selbst, bei der eigenen Wahrheit und sich selbst treu zu bleiben und dem eigenen Empfinden zu vertrauen. Sie ist unabhängig von den Augen anderer. Sie kann uns auch schützen, uns nicht ausnützen zu lassen oder uns selbst nicht auszubeuten, indem wir über unsere Kräfte und Grenzen gehen.

Erst wenn wir wissen, wer wir sind, können wir selbständig denken und unseren Gefühlen vertrauen. Erst wenn wir bewusst uns selbst wahrnehmen und anerkennen und uns lieben, können wir auch andere wahrnehmen und anerkennen. Ohne Selbstliebe können wir uns nicht für andere öffnen.

Selbstliebe heisst sich immer wieder mit sich selbst zu verbinden, bei sich zu sein. Sie nehmen Ihre Gedanken, die Zeichen des Körpers und der Gefühle wahr. Sie sind auch in Kontakt mit dem, was Ihnen wichtig und für Sie wesentlich ist. Wenn Sie das Feld der Selbstwahrnehmung verlassen, verbinden Sie sich nur im aussen. Es besteht die Gefahr, dass Sie in Felder des Verurteilens, des Leugnens, einer einseitigen Sichtweise und des Festhaltens geraten.

*«Was wir am Ende unseres Lebens in Händen halten sind nicht unsere Leistungen und unsere Werke. Wir werden uns zuerst und vor allem der Frage stellen müssen, wie viel wir geliebt haben.»* Willigis Jäger

Das Empfinden der Liebe ist die Essenz des Lebens.

Liebe fliessen lassen ist ein nährender und erfüllender Weg: Dankbar und in Freude die grosse Liebe zu sich selbst spüren, dafür, dass ich mich auf mich selbst verlassen kann, mir

vertrauen kann und immer für mich da bin, dass ich das Leben lebe, das zu mir passt, mich stärkt und wachsen lässt, dass ich das gebe, was ich zu geben habe.

## ***Aktiv und Kreativ***

---

### ***Liebe als Verbundenheit mit sich selbst***

Spüren Sie in Ihren Herz-Raum und fühlen Sie in sich selbst Ihre Verbundenheit mit der Liebe. Wie fühlt sich dies an?

Welche Ereignisse bringen Sie aus dieser Verbundenheit mit sich selbst und Ihrer Liebe zu sich selbst? In welchen Alltagssituationen verraten Sie sich immer wieder mal selbst und unterbrechen diese Verbundenheit? Ist es, wenn Sie zu urteilen beginnen, ärgerlich werden oder ausschliesslich an Ihre Vorteile denken?

Sie können diesen Herz-Raum erweitern und dadurch immer mehr öffnen.

### ***Liebe zu sich selbst spüren***

Geben Sie sich selbst all die Liebe und Fürsorge, die Sie auch andern geben und die Sie sich immer wieder von anderen wünschten oder wünschen.

### ***Sich selbst würdigen***

Umarmen Sie sich, würdigen Sie sich selbst für das, was bisher Ihr Leben ausmachte. Was immer auch passiert ist, Sie haben Ihr Bestes gegeben nämlich genau das, was zu diesem Zeitpunkt für Sie möglich war.

### ***Ablehnungen***

Wie reagieren Sie, wenn Sie Ablehnung erfahren: Lieben Sie sich unvermindert weiter oder nagt die Ablehnung an Ihnen und wird ein Teil von Ihnen?

Wie geben Sie allenfalls die erfahrene Ablehnung weiter? Zynisches Reagieren, Bewerten der anderen oder sich selbst verurteilen?

Wie gelingt es Ihnen diese Selbstsabotage aufzulösen?

### ***Liebe erfahren***

Wie reagieren Sie, wenn Sie Liebe erfahren? Wenn Sie wahrgenommen, gesehen, gehört, wertgeschätzt, gelobt, geliebt werden?

### ***Selbstliebe ist Menschenliebe***

In welchen Situationen und welchen Menschen gegenüber spüren Sie viel Liebe? In welchen nicht? Inwiefern nehmen Sie dabei den Zusammenhang zu Ihrer Selbstliebe wahr? Beobachten Sie sich und die anderen wie aus einem Hubschrauber heraus. Was fällt Ihnen auf? Was sind die guten Gründe dafür, die Liebe zu spüren oder eben nicht?

Wie gelingt es Ihnen, sich mit Ihrer Quelle der Selbstliebe zu verbinden und Ihre Liebe an die andern zu verschenken?

Ergreifen Sie tagtäglich die Gelegenheiten zum Lieben. Vielleicht mögen Sie dazu ein Tagebuch führen: das Tagebuch der Liebe. Dazu sind die Stille und das Alleinsein grossartige Helfende.

### *Ich hab' mich lieb, weil...*

Schreiben Sie spontan auf, was Ihnen dazu einfällt und vertrauen Sie erst einmal auf den Fluss Ihrer Gedanken und Empfindungen, ohne diese in eine bestimmte Richtung zu führen oder auch zu beurteilen. Sie können Ihr Schreiben als Rede, Gedicht oder Fliesstext verfassen. Sie können sich selbst einen Brief schreiben und ihn jetzt oder ca. zwei Wochen später an sich selbst schicken.

### *Literatur*

---

Bohne, Michael: Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe, Carl-Auer Verlag

Jinpa, Thupten: Mitgefühl, Offen & empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen, O.W. Barth Verlag, München, 2016

Muri, Franziska: 21 Gründe, das Alleinsein zu lieben, Wilhelm Heyne Verlag, München, 2017

Neff, Kristin: Selbstmitgefühl, Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden, Kailash Verlag, Verlagsgruppe Random House GmbH, 5. Auflage 2012

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation, Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen, Junfermann Verlag, Paderborn, 2003

Singer, Tanja; Bolz, Matthias Hrsg: Mitgefühl: In Alltag und Forschung (e-Book), Kristin Neff und Joshua Grant: Kapitel 16, Freundlich zu sich selbst sein

Tersmeden, Camilla: Leb dein Leben bunter, sei fröhlich, leicht und wunderbar, Silberschnur Verlag, Göllesheim, 2017