

Selbstliebe durch Achtsamkeit

Was ist Selbstliebe?

- Selbstliebe auch Eigenliebe genannt
- allumfassende Annahme seiner selbst, mit allen Stärken und Schwächen
- die bedingungslose Liebe zu sich selbst
- Selbstakzeptanz
- Selbstannahme
- Selbstvertrauen
- Selbstwert
- Selbstbewusstsein aber kein Egoismus
- Selbstzuwendung



Warum ist Selbstliebe so wichtig!

- nur wenn man sich selbst liebt, ist man bereit auch andere zu lieben
- je mehr man sich selber liebt, mit allen Sinnen (VAKOG), je wertvoller ist das eigene Leben
- man strahlt mehr Stärke aus und innere Schönheit
- die Kraft der Selbstliebe kann man für sich und andere positiv einsetzen
- die Selbstliebe ist der Weg des eigenen Glücks und der inneren Ruhe
- Selbstliebe stärkt die Resilienz

Manchmal gibt es auf dem Weg zur Selbstliebe noch ein paar negative Glaubenssätze, die man einfach unter Erfahrungen ablegen muss. An verschiedenen Verhaltensmustern muss man ebenfalls arbeiten, z.B. dass Multitasking.

Wie gelange ich zur Selbstliebe?

- Erkennen von negativen Glaubenssätzen und auflösen von diesen. Beispiele :
 - lass dich nicht so hängen/ in der Ruhe liegt die Kraft
 - stell dich nicht so an / Vorsicht ist besser als Nachsicht
 - so etwas macht man nicht/ man nicht ich schon
 - nur wer arbeitet bringt es zu etwas/ der Kluge lässt arbeiten u.v.m.

- nimm **Dir** Zeit für dich

- schenke **Dir** viele Komplimente

- sei stolz auf **Dich**

- lass **Dich** von deiner Umwelt inspirieren

- akzeptiere, dass es keine Niederlagen gibt sondern nur Erfahrungen, **Dich** nur stärker und reiche machen

- steh morgens auf und überlege wofür **Du** Dankbar bist z. B. Führung von einem Dankbarkeitsbuch

- mache jeden Tag etwas was **Du** liebst

- Bewege **Dich** und ernähre **Dich** bewusst

- führe eine Morgenroutine ein um ganz bei **Du** selbst zu sein

- **lebe Achtsam!!!!**

Achtsamkeit ist ein großer Schritt zur Selbstliebe!

Was heißt Achtsamkeit!

- Lebe im Hier und Jetzt, genieße den Moment ohne ihn zu werten.
- Was war dass war und was kommt spielt keine Rolle
- Es entspannt den Körper und Geist
- kein Multitasking

Wie gelange ich zur Achtsamkeit?

- durch tägliches Achtsamkeitstraining, z.B. Meditation
- sich immer wieder auf eine Sache zu konzentrieren
- sich nur auf sich zu konzentrieren
- bewusstes Atmen
- bewusstes Gehen

Achtsamkeit ist bewusstes Wahrnehmen mit allen Sinnen (VAKOG) und erleben des Moments mit Geist und Körper.

Ziel der Achtsamkeit !!!

- sich selbst wieder mehr wahrnehmen
- Achtsamkeit=Selbstfürsorge
- runter zu kommen= resilienter werden
- sich abzugrenzen, um auch im Berufsalltag mehr den klaren und realistischen Blick zu behalten

Formen und Beispiele Achtsamkeit zu trainieren!

1. Achtsames Essen einer Rosine

- **nehme dir eine schöne große Rosine in deine Hand**
- **drehe sie langsam zwischen deinen Fingerspitzen**
- **betrachte sie**
- **wie schön sie aussieht**
- **rieche an ihr**
- **lege sie langsam in deinen Mund**
- **kaue sie noch nicht**
- **bewege sie langsam mit deiner Zunge durch den Mund**
- **lutsche etwas auf ihr herum**
- **jetzt beginne sie ganz langsam zu kauen**
- **spüre wie du langsam die angenehme Süße in deinem Mund spürst**
- **kaue sie langsam zu ende und genieße**
- **schlucke sie hinunter**
- **schmecke nach**
- **jetzt nehme Dir eine zweite Rosine und esse sie wie immer.**

Spüre jetzt den Unterschied und erkenne die Wichtigkeit der Achtsamkeit in deinem Alltag!!!

Wenn es mal schwierig wird im Job sei Achtsam mit Dir und deinen Mitmenschen! Lasse negativ Glaubenssätze, entwickle neue Positive.

2. Meditation!

Meditation der Selbstliebe!



Genieße den Moment der Stille und der Liebe zu Dir.

Suche Dir eine angenehme Meditationshaltung bei der Du dich angenehm entspannen und vom Alltag loslassen kannst.

Konzentriere Dich auf deine Atmung und bleibe bei Dir.

Geräusche, die Du noch wahrnimmst können Dir dabei helfen noch tiefer zu entspannen und bei Dir zu sein, bei deiner Liebe zu Dir.

Schließe deine Augen wenn Du kannst, wenn nicht lasse sie geöffnet und suche Dir einen festen Punkt im Raum auf den Du sie richten kannst.

Gedanken die immer wieder durch deinen Kopf gehen, lass Sie während der Übung davon gehen. Mit jedem Atemzug amtest Du alles ein was Dir gut tut und alles aus was Dir schadet. Solltest es nicht so sein, dann sei es so wie es ist.

Konzentriere Dich auf deine Atmung , wie sie durch deinen Körper fließt. Wie fließt voller Liebe zu Dir.

Du bist ruhig, angenehm ruhig und entspannt.

Mit jedem Atemzug spürst du dich, so wie es Dir gut tut und sich angenehm für dich anfühlt.

Du spürst deinen tollen Körper wie er atmet und lebt.

Du bist ruhig, angenehm ruhig und entspannt.

Ein starkes Gefühl breitet sich in dir aus, ein großes und wunderbares Gefühl der Liebe.

Du bist ruhig, angenehm ruhig und voller Liebe zu Dir.

Das Gefühl der Liebe zu Dir selbst, es gibt Dir enorme Stärke und Kraft, zugleich macht es leicht, angenehm leicht.

Deine Atmung fließt, begleitet von deiner Liebe zu Dir.

Alles fühlt sich so harmonisch und richtig an, behalte deine Selbstliebe bei Dir und Lasse sie wachsen.

Deine Atmung fließt, begleitet von der Liebe zu Dir.

Spüre deine Liebe mit all deinen Sinnen. Bleib bei Dir und genieße es.

Deine Atmung fließt, voller Liebe zu Dir.
Sie geht ganz in deinem Rhythmus ein und aus.

Eine wohlige Wärme entsteht in Dir, durch die starke Kraft der Liebe zu Dir.

Deine Atmung fließt, begleitet von deiner Liebe zu Dir.

Behalte die Kraft der Liebe zu Dir, nimm sie mit in das Hier und Jetzt.

Spüre ein letztes mal in Dich hinein. In die Kraft in Dir und das Glück in deiner Liebe zu Dir selbst.

Atme noch dreimal tief ein und aus, bevor Du zu uns zurück kommst in dein Hier und Jetzt.

Öffne deine Augen ganz in deinem Tempo, recke und strecke dich ganz so wie du es brauchst.

Nach einem Moment im Hier, recke und strecke dich erneute, atme tief ein und kraftvoll aus. Klatsche in die Hände und spüre die Energie in Dir.

Willkommen zurück.



Betrachte das Bild achtsam und bleibe bei Dir!