

„Alle Liebe dieser Welt ist auf Eigenliebe gebaut“

Meister Eckhart
(1260-1328), dt. Philosoph



Der Satz „Ich mag mich, wie ich bin“ kommt Ihnen nur schwer über die Lippen? Typisch Frau. Für unsere Lieben geben wir alles. Wir möchten, dass sie sich wohlfühlen. Wir behandeln sie mit Respekt und nehmen Rücksicht auf ihre Befindlichkeiten. Für die Kollegin mit den privaten Sorgen haben wir ebenfalls stets ein offenes Ohr oder nehmen ihr Arbeit ab, weil sie mal wieder mit allem überfordert ist. Schön und gut – doch sind wir zu uns genauso nett? Leider nein, sagen Psychologen. Die wenigsten fragen sich in solchen Momenten: Geht es mir eigentlich gut damit? Verlange ich mir nicht zu viel ab? Sich selbst zu loben oder sich sogar toll zu finden, so, wie man ist, klingt



Ich mag mich, wie ich bin!

Wer sich richtig gut findet, geht glücklicher und gelassener durchs Leben. Unsere Expertin weiß, wie Sie Ihre Selbstliebe wecken

Text: Susanne Schulz

für viele nach Selbstverliebtheit und Egoismus. Doch das ist vollkommen falsch.

Mitgefühl mit sich macht stark

„Selbstliebe ist vielmehr ehrliches Interesse an sich“, verdeutlicht die Kölner Sporttherapeutin Stefanie Carla Schäfer, die ein Buch zum Thema geschrieben hat (s. Seite 29). Es geht darum, Mitgefühl mit sich zu haben. „Das lädt unsere emotionalen Batterien auf“, erklärt die Expertin, die bei ihrer Arbeit Wert auf ganzheitliches, also auf emotionales und körperliches Wohlbefinden legt. Durch Selbstliebe sind wir in der Lage, uns



Stefanie Carla Schäfer (39), Sporttherapeutin und Buchautorin

eigene Sorgen, Bedürfnisse und Träume ernst zu nehmen und unseren Körper wohlwollend und fürsorglich zu behandeln. Und das ist keineswegs egoistisch. Vielmehr gilt dieser Grundsatz: Nur wer sich selbst liebt, kann auch Liebe geben.

selbst glücklich zu machen, statt das von anderen zu erwarten. Das schenkt viel Gelassenheit. Und wir lernen, Stopp zu sagen, wenn uns etwas zu viel wird. „Ein Nein zu anderen ist oft ein Ja zu uns selbst“, so Schäfer. Kurzum: Selbstliebe bedeutet, dass wir uns die beste Freundin sind und uns so annehmen, wie wir sind. Dazu gehört auch,

Und nur wer sich gut um sich kümmert, hat auch die Kraft, für andere da zu sein.

Auf neuem Kurs zu mehr Wohlfühl

Schön und gut, doch wie geht das jetzt mit der Selbstliebe? Ganz einfach, mit etwas Übung! „Mehr als ein paar Minuten pro Tag sind gar nicht nötig“, sagt Expertin Schäfer. Sie hat einen Vier-Wochen-Plan entwickelt, mit dem jeder Selbstfürsorge trainieren kann. Das Wirk-Geheimnis liegt in der täglichen Wiederholung – und zwar über 28 Tage hinweg. Denn so lange dauert es, bis ein neues Verhalten oder eine neue Einstellung als feste Gewohnheit im Gehirn verankert ist. Also am besten noch heute loslegen – viel Spaß! ●

In 4 Wochen zu mehr Eigenliebe

Diese 7 Mini-Übungen schenken Ihnen in nur 28 Tagen einen positiven Blick auf sich selbst. Genießen Sie die wohltuenden Lektionen am besten täglich – immer mal zwischendurch

Selbstwahrnehmung stärken

Nur wer sich richtig wahrnehmen kann, ist imstande, für sein eigenes Wohlbefinden zu sorgen und sich auch ernst zu nehmen. **Übung:** Vor einen Spiegel stellen und sich aufrichten, tief einatmen. Der Scheitel zieht in Richtung Decke.

Die Schulterblätter nach hinten nehmen, die Brust rausdrücken. Machen Sie die Übung am besten immer morgens für etwa 30 Sekunden. Sie vermittelt Ihnen: Heute mache ich mich nicht klein, sondern gehe stolz und selbstbewusst durch den Tag!



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivum* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie

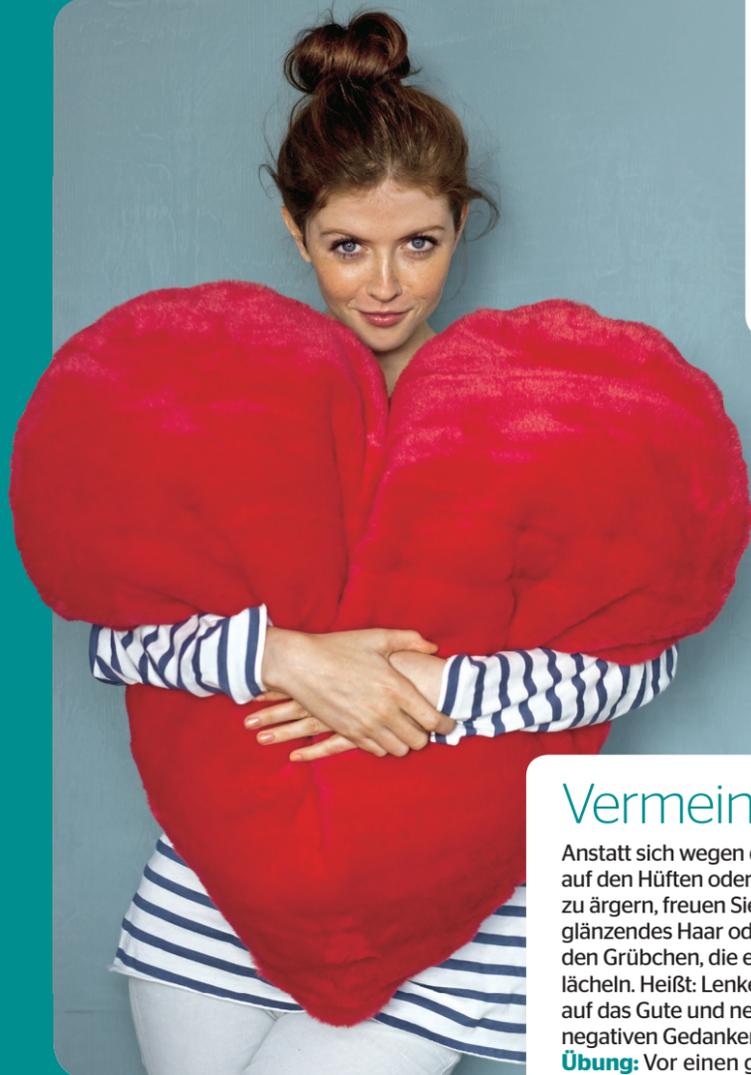
- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

Umckaloabo®
Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®



*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318
Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel – Ettlingen U/01/10/19/06



Freundschaft schließen

Selbstliebe klingt für viele wie ein Superlativ. Anfangs reicht es aber völlig, sich freundschaftlich zu mögen. Liebe braucht schließlich ihre Zeit. Sich erst mal zu akzeptieren ist die wichtigste Voraussetzung für wahre Selbstliebe.

Übung: Stellen Sie sich, z. B. nach dem Aufwachen, aufrecht hin. Spüren Sie den Boden unter den Füßen. Beim Einatmen Hände über den Kopf führen und Handflächen aneinanderlegen. Ausatmen und die Hände in der Gebetshaltung vors Herz nehmen. Die Daumen berühren das Brustbein. Sagen Sie sich: „Ich bin bei mir.“ Alles insgesamt 5-mal wiederholen.

Bedürfnisse erkennen

Um sich besser kennenzulernen, ist es wichtig, klare Wünsche wahrzunehmen und zu formulieren. Was will und brauche ich? Tut mir Sport jetzt gut oder sehnen sich Körper und Seele eher nach Ruhe? Seien Sie es sich wert, ab heute nur das zu tun, was Ihr Wohlbefinden steigert.

Übung: Täglich in einem ruhigen Moment hinsetzen, Augen schließen und sich auf den Atem konzentrieren. Die Gedanken kommen und ziehen lassen wie Wolken am Himmel. Spüren Sie Ihren Körper: Gibt es Spannungen? In der ersten Woche 1 Minute üben, jede Woche um 1 Minute verlängern.

Vermeintliche Defizite ausblenden

Anstatt sich wegen drei Kilo zu viel auf den Hüften oder einer krummen Nase zu ärgern, freuen Sie sich lieber über Ihr glänzendes Haar oder die bezaubernden Grübchen, die entstehen, wenn Sie lächeln. Heißt: Lenken Sie Ihren Fokus auf das Gute und nehmen Sie so zugleich negativen Gedanken den Raum.

Übung: Vor einen großen Spiegel stellen und sich tief in die Augen blicken.

Lächeln Sie, als würden Sie eine gute Freundin begrüßen. Und dann loben Sie sich, indem Sie sich auf die Schulter klopfen und sagen: „Du bist toll so, wie du bist. Du kannst stolz auf dich sein!“ Das fühlt sich erst etwas seltsam an, wird aber bei jedem Mal leichter! Möglichst täglich für etwa 30 Sekunden üben. Am besten direkt nach dem Heimkommen, z. B. vom Job.

Ziele festlegen

Manchmal setzen wir uns Ziele, verlieren sie aber aus den Augen oder geben einfach auf. Doch diese Niederlagen versetzen uns immer wieder einen Stich. Besser: Wünsche mit der richtigen Technik nach und nach wahr werden lassen.

Übung: Schreiben Sie einen Zustand, den Sie sich wünschen, präzise und in der Gegenwartsform auf. Etwa: „Ich fühle mich rundum wohl in meinem Körper.“ Sprechen Sie den Satz mehrfach hintereinander laut aus und nehmen Sie ihn mit dem Handy auf. Hören Sie sich die Audio-Datei täglich 1 Minute an, z. B. auf dem Arbeitsweg. Folge: Ihr Gehirn wird auf Ihre Wohlfühfigur programmiert und motiviert Sie zu allen nötigen Schritten.

Erfolge zelebrieren

Wenn Sie mal an eine Grenze stoßen, hilft es, die und sich selbst wertzuschätzen, indem Sie sich vor Augen halten, was Sie im Leben schon alles erreicht haben.

Übung: Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und notieren Sie alles, was Sie an diesem Tag geschafft haben. Sei es das große Projekt im Job, das Fensterputzen oder die Yoga-Einheit am Morgen. Sie werden sehen, da kommt mehr zusammen als gedacht. Üben Sie am besten jeden Abend, indem Sie etwa 2 Minuten lang eine „I did it“-Liste schreiben. Genießen Sie all Ihre Erfolge.

Belohnungen genießen

Eigenlob stinkt nicht! Es kann sogar herrlich duften – wenn es z. B. in Form eines Blumenstraußes daherkommt, den Sie sich nach einem anstrengenden Tag selbst schenken. Oder nach Popcorn, das Sie im Kino mit einer guten Freundin teilen. Denn sich selbst zu mögen heißt auch, sich immer mal wieder zu belohnen!

Übung: Nehmen Sie sich tagsüber einen Moment Zeit, in dem Sie nur für sich sind – und umarmen Sie sich selbst. Reden Sie sich dabei in Gedanken gut zu: „Das hast du toll gemacht!“ Wiederholen Sie diesen positiven Ego-Talk täglich für etwa 30 Sekunden.

Buchtipps
 „Selbstliebe macht stark: So schließen Sie Freundschaft mit sich selbst“ von Stefanie Carla Schäfer (Scorpio Verlag, 12,99 €)

TEXT: SUSANNE SCHULZ, FOTOS: KRISTIANE VEYTWINKLE IMAGES (2), PR (2)

Endlich Ruhe

Calmvalera®

- Beruhigt am Tag
- Entspannt in der Nacht
- Gut verträglich

schnell und natürlich wirksam*

Calmvalera®. Wohlbefinden für Tag und Nacht.

*Dimpfel et al. Journal of Behavioral and Brain Science 2016; 6: 404–431
 Calmvalera® Tabletten. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöop. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Hevert-Arzneimittel · In der Weierhiesewiese 1 · D-55569 Nussbaum · www.calmvalera.de

Schwer verliebt statt schwer am Husten?

DIE LÖSUNG LIEGT AUF DER ZUNGE

Schnell löslicher Schmelzfilm für die Zunge

Natürlich kraftvoller Hustenlöser aus Efeu:

- Löst den Schleim und lindert den Hustenreiz
- Praktische Einnahme ohne Wasser

JETZT IN IHRER APOTHEKE!

www.bronchodirect.de

BronchoDirect® Schmelzfilm 16 mg. Wirkstoff: Efeublätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Hustenlöser (Expektorans) bei Husten mit Auswurf. Zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab 4 Jahren. Warnhinweis: Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Dieses Arzneimittel darf bei Kindern unter 4 Jahren nicht angewendet werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. PARI Pharma GmbH, D – 82319 Starnberg. Stand Juni 2019