

Selbstliebe



... in der letzten Ausgabe sprachen wir von Beziehungen, über deren Bedeutung für unser Leben und gleichzeitig davon, dass wohl das Fundament für ein positives und erfülltes Leben in erster Linie die Beziehung zu uns selbst ist. In dieser Ausgabe möchte ich die „Beziehung zu uns selbst“ etwas genauer betrachten und gleich zu Beginn festhalten: So unterschiedlich und individuell wir Menschen sind, so unterschiedlich kann auch die Sichtweise und Wahrnehmung im Umgang mit uns selbst sein.

Was macht uns Menschen, jeden Einzelnen, in seiner Individualität aus? Nehmen wir uns so an, wie wir sind, und sind wir mit unserer Beziehung zu uns selbst zufrieden? ... Oder nörgeln wir ständig an uns herum, weil wir gerne im „Inneren“ und auch im „Außen“ anders sein wollen?

Wir wissen, dass Selbstliebe die Basis für einen positiven Lebensalltag darstellt. Leben wir diese Selbstliebe in Achtsamkeit und ganzheitlichem Bewusst-Sein, können wir auch viele andere Alltags-Beziehungen in eine angenehme Resonanz bringen.

Wie aber ist Selbstliebe zu verwirklichen, ohne in Selbstherrlichkeit, Ignoranz und Arroganz zu verfallen?

Als Selbstliebe ist vor allem der permanente, achtsame Umgang mit sich selbst, also mit dem eigenen Körper, dem Geist und der Seele zu verstehen. Unsere Seele meldet sich mehrmals

täglich mit dem Anspruch auf Lösung und Klarheit zu den verschiedensten Themen, Konflikten und Problemen des alltäglichen Lebens. Ignorieren wir diesen Ruf unserer Seele und lassen wir alles, wie es eben ist, dann arbeiten wir gegen uns selbst und den eigenen bejahenden Lebensweg.

Was sind nun die persönlichen Eigenschaften einer rundum selbstbewussten persönlichen Zufriedenheit? ... Und vor allem, wie kann ich diese innere Zufriedenheit und Selbstliebe erlangen?

Der Schlüssel dazu ist sicher auch in der Achtsamkeit und Wertschätzung zu finden, die ich mir selbst entgegenbringe, und darin, inwieweit ich meine negativen Gedankenmuster in positive Handlungen ganz für mich alleine umsetzen kann. Unsere ureigenen „Persönlichkeitsanteile“ wollen ebenfalls wahrgenommen und eingebunden werden.

» Ich darf beispielsweise meinem „inneren Kritiker“ und meinem „inneren Perfektionisten“ in liebevoller Klarheit ruhig mal sagen, dass ich etwas gut gemacht habe und nicht immer alles 120 Prozent perfekt sein muss.

» Ich darf auch zum Beispiel mein „inneres Kind“ liebevoll und wohlwollend umarmen, wenn es wieder nach Anerkennung und Aufmerksamkeit ruft.

» Ich darf auch meinem „inneren Spaßmacher“ ruhig mal Freiraum geben, damit die ursprüngliche Freude, der Humor und die Leichtigkeit gelebt werden können.

Die Kommunikation ist wohl ein sehr wichtiger Baustein für eine wertschätzende, liebevolle und respektbetonte Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen, und Voraussetzung dafür sind wiederum eine ehrliche Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und Selbstführung, bevor ich ein Gespräch beginne oder auch nur eine Antwort gebe.

Selbst meine gedachten Worte, die nur mich persönlich betreffen, beeinflussen langfristig mein Selbstverständnis und mein Selbstvertrauen, positiv oder auch negativ, ganz abhängig davon, welche Qualität meine Gedanken haben.

Wenn wir die Liebe zu uns selbst in vollem Umfang spüren und im Alltag integrieren wollen, tun wir gut daran,

» uns mal eine kleine Ruhepause zu erlauben, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, ins „Hier und Jetzt“ zu kommen und in der Präsenz zu bleiben;

» unsere Wünsche und Ziele in realistische, kleinere, erreichbare Etappen zu teilen – das verschafft uns den Freiraum und die Ruhe, die wir benötigen, um Klarheit und Kraft zu bekommen;

» unsere alten Gedanken- und Handlungsmuster zu durchbrechen, die uns im Sinne der Selbstliebe und inneren Zufriedenheit blockieren;

» mögliche Spannungen und Probleme in unserem Familien-System zu thematisieren und nach Lösungen zu suchen.

Wie so oft liegt der Schlüssel bei uns selbst, wenn es darum geht, positive Veränderungen herbeizuführen bzw. nicht veränderbare Ereignisse aus einer anderen Perspektive anzunehmen.

Gehen Sie Ihre Themen an – Ihrer Seele zuliebe.
Monika Osel



Kontakt und Information:
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
Paartherapeutin
System. Aufstellungsleiterin (DGfS)

Praxis für ganzheitliche Therapie und Beratung
Tel.: +49 8654 1741
Mobil: +49 171 3834719
info@monika-osel.de
www.monika-osel.de

