

Selbstliebe: 4 Übungen für jeden Tag

Um Selbstliebe zu lernen, müssen Sie an sich und Ihrer Einstellung arbeiten. Dabei können Ihnen folgende Übungen helfen:

1. Stellen Sie sich vor den Spiegel

Betrachten Sie sich im Spiegel und sagen Sie zu sich selbst: „Ich liebe mich so, wie ich bin.“ Versuchen Sie die liebevolle Rolle einer Mutter einzunehmen: Auch wenn der Sprössling sich vielleicht gerade den Pony unmöglich geschnitten hat oder in den Schlamm gefallen ist: Grundsätzlich liebt sie ihn. Ebenso sollten Sie sich grundsätzlich lieben – auch mit unvorteilhafter Kleidung und ungeliebten Fettpölsterchen.

2. Achten Sie auf positive Sprache

Viel zu oft rügen wir uns selbst – im Alltag oft unbemerkt: Der nicht ganz perfekte Kuchen, irgendwelche Missgeschicke oder dumme Bemerkungen – die Liste der Unzulänglichkeiten ist endlos. Viele rügen sich umgehend selbst: Wenn Sie sich dabei ertappen, sollten Sie innehalten. Noch besser: Zählen Sie mal, wie oft am Tag Sie sich selbst schelten und ob das noch verhältnismäßig ist. Ein gnädiger Umgang mit sich selbst ist ein erster Schritt zu mehr Selbstliebe.

3. Schreiben Sie Tagebuch

Ein Tagebuch hilft Ihnen dabei, Gedanken zu formulieren und zu reflektieren. Es kann helfen, Trauriges zu verarbeiten und sich über Dinge klarzuwerden. Sie können es auch als ein Erfolgstagebuch nutzen: Nehmen Sie sich jeden Tag kurz Zeit, etwas Positives aufzuschreiben: Was ist Ihnen gut gelungen? Wofür hat Sie jemand gelobt? Welche Stärken konnten Sie anwenden? Das können Kleinigkeiten sein – beispielsweise: „Heute habe ich nur zehn Minuten für XY gebraucht.“

4. Arbeiten Sie mit Affirmationen

Positives Denken hilft. Dazu können Sie mit positiven Affirmationen arbeiten. Das sind bejahende, positiv formulierte Aussagen in Ich-Form, mit denen Sie Ihr Unterbewusstsein trainieren. Statt alter verinnerlichter Glaubenssätze wie „Ich kann nichts“, „Ich bin hässlich“ und dergleichen setzen Sie nun folgende entgegen:

- Ich bin gut genug.
- Ich bin schön.
- Ich bin liebenswert.