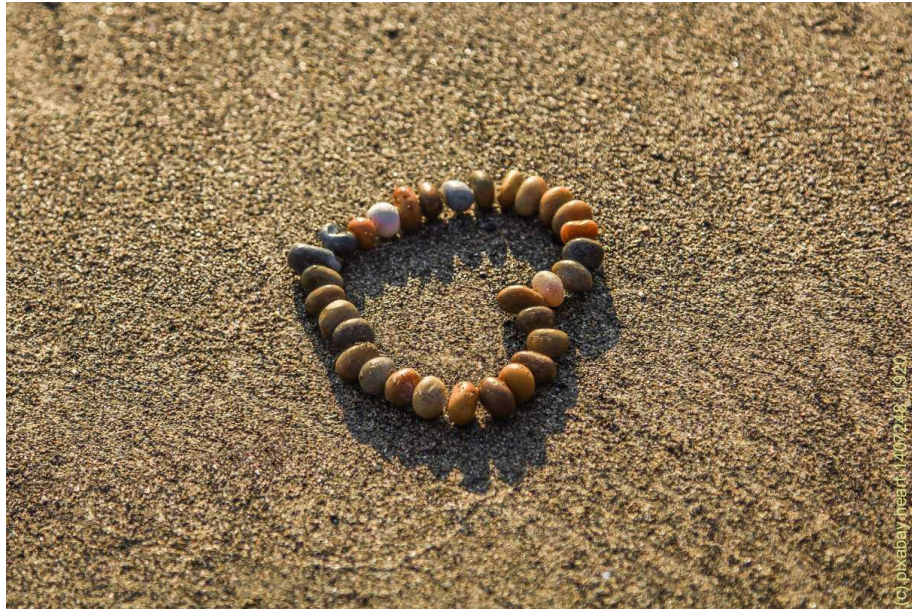


Übung „Liebe Dich selbst“



So geht´s

- Denke an Deine Kindheit zurück und überlege, wie es sich angefühlt hat zum Beispiel im Kindergarten, Schulbeginn, weiterführende Schule...
- Was waren Deine glücklichsten Momente? Halte Dich nicht an Geschichten auf sondern gib Dich ganz den Erfahrungen hin, die Du gemacht hast.
- Was lief besonders schlecht?
- Wann fühltest Du Dich besonders von Deinen Eltern, Deinen Lehrern verstanden – und wann nicht?
- Was durfte in Deiner Kindheit wachsen und gedeihen und was (aus heutiger Sicht) hat Dich verletzt?

Alles, was wir als Kind erfahren haben an Verletzungen an Bestätigung, hat sich in unser Nervensystem eingewoben. Zum Beispiel, ob Du getröstet wurdest wenn Du hingefallen warst, ob jemand kam und nach Dir geschaut hast, wenn Du als Säugling geweint hast, weil Du Dich einsam fühltest.

Aber auch das Umfeld hat Einfluss genommen. Vielleicht hast Du Machtkämpfe und ständigen Streit zwischen Deinen Eltern beobachtet, Spannungen im Freundes- oder Familienkreis wahrgenommen.

Alles, aber auch alles nimmt Einfluss auf unser heranwachsendes Gehirn und mit kindlicher Überzeugung legen wir uns so die Welt zurecht und leben nach ihr.

Vielen Menschen tun sich als Erwachsene schwer, mit all den Kindheitserinnerungen zurechtzukommen, die immer noch fest im Körper verankert sind.

Selbstzweifel und viel Unsicherheit lassen Menschen sich selbst nicht mehr verstehen oder sie fragen sich, warum sie sich in der einen oder anderen Situation klein, sprachlos und wehrlos fühlen.

Das wiederum erzeugt Wut. Oft Wut gegen sich selbst gerichtet, zum Beispiel dass man spontaner oder kritischer hätte reagieren können.

**Selbstsicherheit ist Liebe und Vergebung im Herzen für sich selbst
und für alle anderen Menschen.**

Vergegenwärtige Dir immer wieder die folgenden Punkte:

1. Mache Dir klar, dass Du keine andere Vergangenheit, keine andere Kindheit mehr bekommen wirst – zumindest nicht in diesem Leben. Du musst damit klarkommen, auch wenn nicht alles optimal für Dich verlaufen ist.
2. Lebe Deine Beziehungen so, dass Du die Zuwendung an den Stellen bekommst, an denen Du sie in Deiner Kindheit gerne gehabt hättest.
3. Wer ist der wichtigste Mensch in Deinem Leben? Mach es Dir ganz bewusst, dass nur Du das sein kannst. Du bist nicht einverstanden - höre ich Fragezeichen?

**Nur wenn Du Dich selbst liebst, kannst Du die Menschen in Deinem Umfeld
lieben und optimal für deren Wohlergehen sorgen.**

Quelle: Das Gehirn eines Buddha / Dr. Rick Hanson

Autorin: Jeannette Akermann im Juni 2018
Vitaltherapeutin/ Resilienz-Trainerin/
Fachperson für Holistische Gesundheit

Jeannette Akermann ist ausgebildet und lizenziert für die Trainingsmethode
„Erfahrungsbasierte positive Neuroplastizität“, Dr. Rick Hanson, USA

© MeP-Konzept, Vervielfältigung und kommerzielle Nutzung
nur nach vorheriger Rücksprache

