

Lies dich glücklich



Meine 5 Tipps für dich, zur Steigerung deiner Selbstliebe:

Ja, ich weiß, das Thema ist in aller Munde und gefühlt die ganze Welt redet nur noch davon. ABER, dennoch schaffen wir es nahezu ALLE nicht, uns einfach so anzunehmen wie wir sind.

Über viele Jahre hinweg hatte ich mir erfolgreich antrainiert, mich so wie ich bin, auf jeden Fall nicht gut genug zu finden und permanent hier und da ein paar Stellschrauben zu drehen, um meine Imperfektionen zu korrigieren und zu kontrollieren. Da waren Diäten, Kaffee trinken bei einsetzendem Hunger, ein eisernes Sportprogramm, eine all dies begleitende Essstörung, uvm. Nach außen hin habe ich versucht, die Entspannte zu geben, konnte aber auch hierbei nicht aufhören, meinen Lebensstil mit dem der anderen zu vergleichen: Unterlag mein Leben der strengen Kontrolle, bei dennoch ausbleibender Selbstliebe, trieb es mich in die Verzweiflung dabei zuzusehen, wie locker andere mit sich sein konnten. Kam ich dann in den Austausch mit diesen Personen, wurde auf beiden Seiten klar, dass keiner von uns wirklich glücklich war über die vorherrschende Situation. Ein jeder versuchte nach außen hin stark zu sein, aber ein natürliches, glückliches Leuchten in den Augen blieb aus.

Warum tut man sich das an? Für wen leben wir unser Leben? Wer legt diesen Maßstab fest, an dem wir uns immerzu vergleichen? Dies alles geschieht in unserem Kopf. Das Gehirn hat die Aufgabe zu denken, und diese erfüllt es gerne. So wie das Herz schlägt und die Lunge atmet. Nun liegt es aber an uns, festzulegen, mit was wir die Denkarbeit unseres Gehirns füttern möchten.

Es dauert seine Zeit und braucht Geduld, diese Denkmuster aufzubrechen und neu zu programmieren.

Mir fiel es und fällt es manchmal noch immer schwer, in meiner, nennen wir es „alten Erfolgsstruktur“ zu bleiben und sich diesem erlernten Regelwerk nicht zu unterwerfen. Und dies macht auch Sinn. Sinn, weil es theoretisch einfach ist und, weil es uns über viele Jahre hinweg Vertrauen und Sicherheit gegeben hat.

Neue Strukturen, Denkmuster und entsprechend angepasste Handlungsweisen sind nämlich alles andere als einfach.

Ich teile nun hier mit dir 5 meiner ganz persönlichen Struggles und die dazugehörigen Dinge, die ich getan habe, um aus diesem Gedanken-Teufelskreis aufzubrechen. All diese Dinge, die mich darin schulen sollten, mir mein Leben endlich wieder leichter zu machen.

Meine 5 Tipps für dich, zur Steigerung deiner Selbstliebe:

1) Vergleichen

Sobald ich auf das Handy schaue, die Wohnungs- oder Haustüre verlasse, einen Film anschau oder das Radio anschalte, prasseln unendlich viele Eindrücke und Reize auf mich ein. Ohne es zu merken oder gar zu wollen, werte ich diese. Viele dieser Bewertungen verpuffen noch in der selben Sekunde, einige andere aber ziehen meine wertvolle Aufmerksamkeit auf sich. Ich bleibe dann, wenn ich nicht Acht gebe, an einer Sache gedanklich haften und beginne mich zu vergleichen.

Es gibt dann immer jemanden auf Social Media, der sehr viel erfolgreicher zu sein scheint, was in mir umgehend das Gefühl aufkommen lässt, nicht gut genug zu sein;

Es gibt dann diese eine Mutter am Elternabend, die sich sichtbar zurecht gemacht hat, wohingegen ich noch schnell mit meinem Sohn beim Fahrradfahren war, und es im Anschluss gerade noch pünktlich geschafft habe, dass das Essen auf dem Tisch steht, ehe ich dann underdressed das Klassenzimmer erreiche.

Es gibt dann Menschen, die es wissen sich überall und immer in Szene zu setzen, währenddessen ich in meinem Lieblingspulli meine Freizeit bei einem Spaziergang genieße, usw. usw.

Es gab eine lange Zeit in meinem Leben, in der auch ich versucht habe, diesen Fokus nach außen zu richten. Dies ist mir theoretisch gelungen, aber es ging mir nicht gut dabei. Ich fühlte mich gestresst, nicht wie ich selbst, z.T, verkleidet und vor allem: unglücklich. Denn dennoch habe ich mich verglichen. Als ich dies irgendwann realisierte, habe ich damit begonnen, einfach damit aufzuhören. Ja, ich habe von jetzt auf nachher beschlossen, einfach „nur noch“ ich selbst zu sein.

Dies zeigte sich in der Auswahl der Kleidung, die ich mir fortan kaufte oder trug, meinem „Auftritt“ auf einer Feierlichkeit oder einem Elternabend, beispielsweise, und in meiner Freizeitgestaltung. An die Stelle von „ich sollte/müsste aber daran teilnehmen/zu dieser Feier gehen/an diesem Stammtisch teilnehmen, trat ein „ich fühle es nicht, also mache ich es auch nicht, und wenn ich es mache, dann nur so, wie ich mich dabei auch wirklich wohl fühle.“

Dies hat und hatte zur Folge, dass ich noch immer underdressed irgendwo auftauche, oder mich auch auf Social Media ungeschminkt zeige. Nur so fühle ich mich wie ich selbst, aber jetzt wenigstens wohl dabei, und falle nicht noch weiter in die negativ Spirale hinab, mich vergleichen zu müssen. Wenn ich so bin, wie ich sein möchte, dann fühle ich mich gut und authentisch und schenke mir damit das Selbstvertrauen, das ich benötige. Habe ich Selbstvertrauen, brauche ich mich auch nicht vergleichen. Dies bringt mich zu Punkt Nummer 2:

Meine 5 Tipps für dich, zur Steigerung deiner Selbstliebe:

2) Selbstvertrauen

Wenn du dir selbst vertraust, bist du dir über deinen persönlichen Wert bewusst, denn du weißt, du kannst auf dich zählen und dir und deinem Instinkt vertrauen. Es ist wirklich wichtig, dass du immer gut darauf achtest, was dir deine Instinkte und dein Bauchgefühl sagen wollen. Du kannst nicht immer sofort etwas an der Situation ändern, wenn du Unbehagen spürst, aber du kannst es dir in diesem Moment notieren. Dies stärkt einerseits deine Intuition, wenn du im weiteren Verlauf erkennst, dass dein Gefühl dich nicht betrogen hat, und, es lässt dich andererseits Dinge manifestieren. Wenn du etwas aufschreibst, kannst du diese Sache für dich greifbarer machen. Du stärkst dadurch dein Selbstvertrauen und kannst darüber hinaus dieses Tool als wichtige Strategie nutzen, deine Gedanken, Sorgen und Ängste beim Namen zu nennen und zu sortieren. Wenn du immer wieder ins Vertrauen mit dir gehst, wirst du gleichzeitig auch mehr Vertrauen in dich und in deine Handlungen bekommen. (Unter dem Link zu meinem Barfuß Buch teile ich diesbezüglich noch einmal ein paar detailliertere Tipps zum Thema Selbstvertrauen) Ich habe mein Selbstvertrauen über viele Jahre hinweg ignoriert. Ich habe gespürt, dass ich Dinge anders sehe, wahrnehme und empfinde, aber ich hatte meinem Bauchgefühl und meinen Instinkten dabei nicht den nötigen Raum gegeben. Ich war der Annahme, das sind Spinnereien und die anderen, nach außen sichtbar erfolgreichen Menschen, wüssten schon, wie das Leben richtig und besser geht. Somit habe ich meine Meinung hinten angestellt. Dies bringt mich zu zwei weiteren wichtigen Punkten, Punkt 3) Instinkt, Intuition und Bauchgefühl und Punkt 4) Scham und Schuld.

Meine 5 Tipps für dich, zur Steigerung deiner Selbstliebe:

3) Instinkt, Intuition, Bauchgefühl

Über viele Jahre hinweg habe ich mein Bauchgefühl einfach weggedrückt. Weggeklickt, wie eine Werbe-SMS. Ich war in einem fertigen Setup und dort hatten meine Bauchgefühle schlichtweg keinen Platz. DENN, hätte ich es damals gewagt, auf sie Acht zu geben, hätte das vermeintlich Böse enden können. So dachte ich ... aber am Ende ist es nämlich zuerst Böse, dann aber im Guten geendet. Aber lass mich dir dies erklären.

Nachdem ich meine Intuition über lange Zeit hinweg einfach versucht hatte zu ignorieren, (weiteres dazu unter Punkt 4) Scham und Schuld) machten sich allmählich körperliche Symptome bei mir breit. Diese waren, neben der permanenten Selbstkontrolle wohlbemerkt, sehr lange Periodenblutungen, starke Unverträglichkeiten gegenüber sehr vielen Lebensmitteln, damit einhergehendes Unwohlsein, enorme Schlafstörungen und Schwäche. All dies begleitete meinen Alltag als Mutter zweier kleiner Kinder. Es braucht nicht viel, um zu erkennen, dass dies langfristig zu nichts Gutem führen kann. Zu dem, durch die Unverträglichkeiten verursachten (die ich auch versuchte zu ignorieren, um den Anforderungen der Gesellschaft besser gerecht zu werden) Nährstoffmangel, suchten mich extreme Erschöpfungszustände heim. Ich bin zwar ein Mensch der Kategorie Hochsensibel, aber dennoch genieße ich den Austausch mit mir vertrauten Menschen sehr. Nun aber war ich an einem Punkt angekommen, an dem mich jeder Anruf, jeder Kontakt und jede zwischenmenschliche Interaktion einfach nur heillos überforderte und in mir wuchs das extreme Bedürfnis nach Rückzug und Isolation. Sobald die Kinder im Kindergarten waren und meine Kunden versorgt, brach ich regelmäßig im Wohnzimmer zusammen und weinte. Ich war depressiv und wusste damals einfach nicht warum. Rückblickend kann ich das hier nun verständlich greifen und auflisten, aber damals tappte ich im Dunkel. Ich dachte ich sei einfach nicht in der Lage, glücklich zu sein, obwohl ich alles hatte. Die Abstände meiner Zusammenbrüche wurden kürzer und nicht selten erwischte ich mich dabei, wie sich alte Aspekte meiner Essstörung wieder ihren Weg suchten, oder ich weinend und mit letzter Kraft zum Kindergarten lief, geplagt von Selbstvorwürfen darüber, glücklich sein zu müssen. Durch das permanente Ignorieren meiner tiefsten Bedürfnisse und Wünsche, hatte ich mich in einen sehr schlechten negativen Kreislauf begeben. Ich war behaftet von Scham- und Schuldgefühlen. Scham darüber, eventuell anders zu fühlen und zu denken als mein Umfeld und dies einfach zu kommunizieren, sowie Scham darüber, alles zu haben und dennoch nicht glücklich zu sein. Hinzu kam eine extremes Schuldgefühlen gegenüber all derer, die in meinem Leben waren und nicht verstehen konnten, was „plötzlich“ mit mir los sei.

Meine 5 Tipps für dich, zur Steigerung deiner Selbstliebe:

4) Scham und Schuld

Nicht selten sind es diese Aspekte, die uns in unserem Leben die schönsten Momente vermässeln. Mein Appell an dich: Sei dir bitte darüber bewusst, dass deine Bedürfnisse es auch wert sind, gehört und wahrgenommen zu werden, und zwar von dir selbst. Das ist deine Aufgabe. Deine Aufgabe ist es aufkommende Impulse wahrzunehmen, auf dein Bauchgefühl Acht zu geben, und deinen Bedürfnissen entsprechend zu handeln. Es gibt nichts, das nicht kommuniziert werden kann. Ein eigenes Bedürfnis wahrzunehmen, heißt im Umkehrschluss nicht auch gleich, deshalb egoistisch zu sein. Ich bin der festen Überzeugung, dass es immer einen Weg gibt, miteinander zu kommunizieren und Raum zu schaffen, für die Dinge die gesagt werden müssen. In allem was wir tun, sind wir auch ein Spiegel und Vorbild für unser Umfeld. Über viele Jahre hinweg, hatte ich sogar Scham und Schuldgefühle darüber, die Empfindungen, die ich wirklich gefühlt habe, in mein eigenes Tagebuch zu schreiben. Ich wollte mir diese Dinge einfach nicht eingestehen, vor allem auch, weil ich Angst davor hatte, auf Grund dieser Gedanken ein ungerechter und ungueter Mensch zu sein.

Meine Kinder teilen mir ihre Bedürfnisse mit, mein Partner tut es. Ich tausche mich mit meinen Freundinnen und meinem Bruder, meiner Familie über unsere jeweiligen Bedürfnisse aus. Meine Eltern sagen mir, *hoffentlich*, wie es um sie steht ... Da darf doch auch ich mir selbst immer wieder sagen und eingestehen, wonach mir für mich selbst gerade der Sinn steht und wonach eben nicht. Und je mehr ich dies übe, pflege und auch kommuniziere, desto mehr bekomme ich genau dies auch von meinem Umfeld und meinen Mitmenschen zurück gespiegelt. Wir alle gehen offener und verständnisvoller Miteinander um, und gehen dadurch auch mehr miteinander ins Vertrauen. Und hier setzt ein anderer wichtiger Aspekt ein, Punkt Nummer 5) Ehrlichkeit

Meine 5 Tipps für dich, zur Steigerung deiner Selbstliebe:

5) Ehrlichkeit

Ehrlichkeit gegenüber dir Selbst. Bist du ehrlich zu dir selbst, kommst du auch nicht darum herum, ehrlich zu anderen zu sein. Ein ehrliches Miteinander ist die Basis für eine gesunde Beziehung. Die gesunde Beziehung zu dir selbst sowie auch zu jedem Menschen in deinem Umfeld. Wie oft saß ich bei meiner Therapeutin und habe ihr nicht wirklich gesagt, was in mir vorgeht, aus Angst vor ihrem Urteil, oder den Folgen, die meine wahren Bedürfnisse mit sich bringen könnten. Wie oft hatte ich meinem Umfeld meine Essstörung verschwiegen und dann heimlich gegessen. Wie oft hatte ich meiner Familie Fotos geschickt von mir und den Kindern, ohne ihnen davon zu berichten, wie leer einsam und traurig ich mich im Inneren fühle? Und wie lange habe ich deshalb Raubbau an meinem Körper und meiner Seele betrieben? Das war das Böse Ende meines Vorgehens: mentale und körperliche Krankheitssymptome. Und das alles nur, weil ich nicht ehrlich zu mir selbst sein konnte? *Doch*, wenn ich nicht ehrlich mit mir selbst sein kann, mit wem dann? Wenn ich mir selbst nicht zu hundert Prozent vertraue, - wer soll es dann tun? Vieles ist mir inzwischen klar geworden und aus diesem Grund ist es mir auch so unheimlich wichtig, all diese Lehren und Erfahrungen mit dir zu teilen. Wir alle machen Fehler und müssen diese machen, um zu lernen. Aber lass mich dir meine Hand reichen, denn gemeinsam sind wir stärker. Und aus dem zuerst „bösen Ende“ meines Vorgehens, durfte letzten Endes etwas richtig Gutes entstehen. Und ich sage bewusst nicht Ende. Denn es gibt kein Ende. Dein Weg ist dein Ziel. Aber gestalte ihn dir schön. Gehe den guten Weg, den ehrlichen Weg, den echten und bewussten Weg. Gehe ihn für dich und lasse alle mitkommen, die auch Lust darauf haben, den guten Weg zu gehen. Alle diejenigen, auf deinem Weg nicht mitkommen möchten, darfst du abbiegen lassen. Auch ich habe Menschen verloren, die mir wichtig waren. Manche kommen wieder zurück auf deinen Weg, wenn sie auch ihren für ein Stück weit gegangen sind, und dazugelernt haben, aber manche bleiben deinem Weg auch für immer fern. Das tut ab und an sehr weh, zu realisieren, aber es ist besser so, denn das sind die Menschen, die einen anderen Weg für sich gehen möchten. Dieser passt dann nicht zu deinem. Und dann darfst du dir erst Recht auf deinem Weg treu bleiben, ohne Scham und Schuld.

Wenn dir mein Artikel zum Thema Selbstliebe gefallen hat, habe ich hier noch ein paar Fragen und Tipps für dich zusammengestellt, mit denen du gerne arbeiten darfst, um auch für dich persönlich das Thema Selbstliebe einmal genauer anzugehen, anzuschauen und daran zu arbeiten. Auch eine Portion Mut gehört dazu. Ich lade dich ein, es dir an einem schönen Plätzchen gemütlich zu machen, und dir selbst diese Fragen zu beantworten.

Meine Tagebuch-Ideen für dich, zum Thema Selbstliebe aufbauen, erkennen und stärken:

Vergleichen:

Vergleichst du dich regelmäßig?

Wenn ja, mit wem, oder welchem Lebensmodell?

Achte einmal genau für dich darauf, warum du in welche Richtung vergleichst, und wo du dabei auf Grenzen stößt- diese Grenzen benenne ich selbst für mich als meine Schatten und genau diese Schatten zeigen dir auf, woran du zukünftig bei dir arbeiten darfst.

Vertrauen:

Vertraust du dir?

In welchen Momenten hast du enormes Selbstvertrauen, und in welchen Momenten mangelt es dir daran?

Was genau lässt dich in den Momenten des Mangels wirklich zweifeln?

Erkennst du dabei ein unterdrücktes Selbstwertgefühl, dass es dir nicht möglich macht, dir selbst mehr zuzutrauen oder einen versteckten Glaubenssatz, den du auflösen darfst?

Instinkt, Intuition, Bauchgefühl

Spürst du deine Intuition, dein Bauchgefühl?

Kannst du wahrnehmen, wenn dein Instinkt dir etwas anderes sagt, deine Intuition dich anders lotsen möchte oder dein Bauchgefühl nicht passt?

Handelst du demnach, kannst du darauf achten?

Wenn du es tust, wie fühlt sich das an?

Wenn du es nicht tust, welche Symptome nimmst du dabei oder anschließend bei dir wahr?

Scham und Schuld

Kennst du Momente, in denen du Scham darüber empfindest, etwas zu sagen, dass deine Intuition dir sagt?

Kennst du Situationen, in denen du nicht kommunizierst, was dir auf dem Herzen liegt?

Was empfindest du dabei- Scham oder Schuld, oder gar eine Mischung aus beidem?

Warum empfindest du dieses Gefühl von Scham und/oder Schuld?

Kannst du dir erklären, woher dieses Gefühl kommen mag?

Wie fühlt es sich an, dies für dich hier aufzuschreiben?

Befreiend, oder wie bei mir damals, mit Schuld- und Scham behaftet?

Ehrlichkeit

Fällt es dir leicht, ehrlich zu kommunizieren was du denkst und fühlst?

Hast du das Gefühl, dein Umfeld ist ehrlich zu dir?

Bist du zu deinem Partner oder engsten Vertrauten ehrlich?

Wenn nicht, woran denkst du, liegt es? (Angst, Scham, Schuld?)

Bist du ehrlich zu dir selbst?

