

Frank Hoese · Nils Klippstein

# Liebe dich selbst!

Übungen, Phantasieisen & Inspirationen  
für mehr Selbstliebe und Selbstwert

start2dream.de

**KOSTENLOSE LESEPROBE**

ISBN 978-3931116996

Jetzt bestellen bei Amazon: <http://www.amazon.de/dp/3931116999>

# Inhalt

Vorwort .....	5
Einleitung .....	8
Selbstwertgefühl .....	11
Übung: Das Spiegel-Ritual .....	13
Was das Spiegel-Ritual bezweckt .....	16
Du selbst sein .....	18
Negative Selbstaussagen.....	21
Übung: Was du bist – und was du nicht bist.....	21
Übung: Wie kann ich...? .....	25
Die wichtigste Person in deinem Leben .....	29
Übung: Das wichtigste Date deines Lebens .....	31
Phantasiereisen für mehr Selbstwert .....	35
Wie du den größten Nutzen von Phantasiereisen hast.....	37
Wie du Phantasiereisen am besten einsetzt .....	39
Phantasiereisen vorlesen.....	43
Phantasiereise „Liebe dich selbst“ .....	45
Phantasiereise „Entdecke dein Inneres Kind“ .....	62
Phantasiereise „Umarme deinen Schatten“ .....	80

Anhang.....	99
Autorenportrait: Frank Hoese.....	99
Autorenportrait: Nils Klippstein.....	101
Nutzungsbedingungen für die Phantasiereisen in diesem Buch.....	103
Phantasiereisen von start2dream auf Audio-CD .....	104
Phantasiereisen von start2dream zum Downloaden.....	111
Bitte bewerte dieses Buch .....	112

## Vorwort

Vielen von uns wurde seit frühester Kindheit eingeprägt, Selbstliebe wäre egoistisch und man solle sich doch zunächst um andere kümmern und an sich selbst erst zuletzt denken. Und *selbstverständlich* gibt es auch tatsächlich viele sehr egoistische Menschen auf der Welt. Doch wenn du diese Zeilen liest, gehörst du glaube ich zu einer ganz anderen Sorte Mensch: Wer nämlich häufig erst ganz zuletzt an sich selbst denkt, immerzu geben und es allen recht machen möchte, verliert früher oder später den Zugang zu seiner inneren Kraftquelle.

Dann ist es mit dem Geben irgendwann vorbei, wenn der Körper mit einem handfesten Burnout rebelliert oder die Seele mit einer Depression. Es dauert dann oft sehr lange, die jahrelang eintrainierten negativen Verhaltensweisen und den vernachlässigten Umgang mit sich selbst zu verändern.

Nun sagt ja auch schon die Bibel „Liebe deinen Nächsten WIE dich selbst“. Das *wie* ist hier gleichbedeutend mit einem mathematischen Gleichheitszeichen – was wiederum bedeutet, wir könnten den Satz auch einfach mal umdrehen, damit uns der Sinn klarer wird: „*Liebe dich selbst* wie deinen Nächsten“. Wir sollen uns nämlich unbedingt genauso lieben wie unsere liebsten Familienmitglieder, Lebenspartner und Freunde!

Das fängt bei der Ernährung und der Zufriedenheit mit dem eigenen Körper an (jeder zweite Deutsche ist mit seiner Figur oder seinem Gewicht unzufrieden). Auch das Nicht-Sehen und Nicht-Wertschätzen-Können der eigenen Stärken und besonderen Begabungen gehört dazu – weswegen dann viele Menschen einer eigentlich für sie unpassenden Arbeit nachgehen und/oder ein Leben leben, das sie überhaupt nicht erfüllt – obwohl es gerade heute mehr Möglichkeiten dazu gäbe als je zuvor in der Menschheitsgeschichte.

Aber: Selbstliebe kann man lernen. Und es freut mich sehr, dir dieses Arbeitsbuch mit ganz vielen sehr praktischen Übungen präsentieren zu können. Nun ist das mit Übungen in einem Buch immer so eine Sache. Man liest sich das schön durch und findet die Übung dann auch richtig super. Entweder liest man dann weiter, oder widmet sich gedanklich nach fünf Minuten einem ganz anderen Thema – und schon wird die Übung nicht mehr gemacht.

Auf einem Seminar würdest du ganz selbstverständlich alle Übungen mitmachen. Bei einem Buch hast du die Wahl. Ich bitte dich also von ganzem Herzen: wann immer du in diesem Buch auf eine konkrete Übungsaufgabe stößt, nimm dir auch die Zeit, diese für dich in Ruhe auszuprobieren.

Nun wünsche ich dir ganz viel Freude und tolle Erlebnisse mit unserem ersten start2dream-Buch!

El Sauzal / Teneriffa, im Oktober 2014

Nils Klippstein

## Einleitung

Du kannst heute, wenn du das möchtest, einen Freund finden, der dich durch dein ganzes Leben begleitet. Einen Menschen, der dich versteht, dir zuhört und dich so annimmt, wie du bist, anstatt dich zu verurteilen oder dir zu sagen, was du tun sollst und was du alles besser machen kannst.

Du kennst diesen Menschen schon sehr lange. Möglicherweise war dir bis jetzt gar nicht bewusst, wie sehr du dich auf ihn verlassen kannst und wie nahe ihr euch seid. Aber tatsächlich ist er dir nie von der Seite gewichen, hat dich keine Sekunde deines Lebens allein gelassen. Würdest du die Freundschaft eines solchen Menschen wirklich zurückweisen?

Du ahnst es vielleicht schon: Die Person, von der hier die Rede ist, bist du selbst. Kannst du das – dir zuhören und dich so nehmen, wie du bist? Dir Zeit für dich

nehmen, wenn du sie brauchst? Auf deine Bedürfnisse Rücksicht nehmen und dir hin und wieder eine kleine Freude oder ein Geschenk machen – einfach weil du dich magst?

Oder fällt dir das schwer? Gehörst du vielleicht sogar zu den Menschen, die nie ganz zufrieden sind mit dem, was sie tun und denen ihre Fehler viel mehr ins Auge springen als ihre guten Seiten – und die sich dafür verurteilen, dass sie so sind, wie sie sind?

Wen siehst du, wenn du in den Spiegel blickst – einen guten Freund, den du magst oder jemanden, dem du lieber aus dem Weg gehen würdest?

Deine Beziehung zu dir selbst ist die wichtigste in deinem Leben. Kein anderer Mensch kann für dich das sein, was du bist. Und noch mehr: Wenn du dich selbst liebst und annimmst, verändern sich auch deine Beziehungen zu anderen auf eine Weise, die dich selbst überraschen wird.

In diesem Buch geht es darum, deine Beziehung zu dir selbst zu verändern. Wenn du beginnst, dich selbst wie einen guten Freund zu behandeln, wird es auch weniger wichtig, wie andere dich sehen. Andere Menschen spiegeln dir oft, was du über dich



selbst denkst. Ob du dich selbst magst oder nicht, drückt sich in deiner Stimme, deiner Haltung, deinen Bewegungen aus. Andere Menschen bemerken diese Signale bewusst oder unbewusst – und wenn du ausstrahlst, dass du dich selbst magst, werden sie offener auf dich eingehen.

Da du dieses Buch liest, bist du ganz offenbar bereit, eine neue Beziehung zu dir einzugehen. Wir hoffen, du findest darin vieles, das dir weiterhilft. Herzstück dieses Buches sind drei Phantasie Reisen, die dich dabei unterstützen, dich selbst mit neuen Augen zu sehen und als den wertvollen, einmaligen Menschen zu erkennen, der du bist.