



## **Sechs Schritte zur Selbstliebe**

*Erwähnt man den Begriff Selbstliebe, so kommen oft Aussagen wie: "Das ist wieder so ein Quatsch" oder "Wer hat dafür schon Zeit?" oder "Wirklich? Selbstliebe? Was hat das mit meinem realen Leben zu tun? Ich brauche umsetzbare Schritte, um mein Leben JETZT besser zu machen!" Dabei ist Selbstliebe ist das A und O bei all diesen Themen! Julie Skolnick hat dieses Thema gerade für 2e (zweifach außergewöhnliche) Menschen tiefer beleuchtet.*

Selbstliebe hilft Ihnen:

- Dinge zu erledigen.
- sich besser zu fühlen.
- Vorbild für Ihre Kinder oder Ihren Partner zu sein und
- das LEBEN wirklich GENIESSEN zu können.

Warum ist Selbstliebe in all diese Dinge? Ganz einfach: Wenn man einen Raum verlässt, ist man immer noch bei sich selbst. Wäre es nicht viel besser, wenn Sie gerne mit sich zusammen wären?!

Leider verinnerlichen viele doppelt außergewöhnliche Menschen schon in jungen Jahren negative Botschaften. "Du bist zu..." "Du bist nicht genug..." "Hör auf, das zu tun!" "Fang an, mehr von diesem zu tun!" "Warum kannst du dies, aber das nicht?" "Warum kannst du nicht mehr wie dein Geschwisterchen, dein Freund oder buchstäblich jeder andere neurotypische Mensch auf dem Planeten sein?!" Oder zumindest fühlt es sich so an.

Wir vergessen, uns selbst zu lieben, weil wir ständig an all die Dinge erinnert werden, die wir nicht sind oder die wir sein sollten.

Die Ironie ist, dass viele 2e-Menschen mit einer wunderbaren Naivität und Lebensfreude auf die Welt kommen. Sie sind wissbegierig und haben ein tiefes Verlangen, sich zu verbinden. Aber es dauert nicht lange, bis sich unser authentisches Selbst ramponiert, verbittert und entfremdet fühlt. Die Erwartungen sind zu hoch oder zu niedrig. Annahmen grassieren, die nichts mit dem zu tun haben, wonach uns jemand gefragt hat - und so

reagieren wir auf Verhaltensweisen, die eher der Art und Weise entsprechen, wie wir wahrgenommen werden, als unserer tatsächlichen Realität.

*Und das negative Selbstgespräch beginnt.*

Wir verbringen so viel Zeit mit dem Versuch, etwas anderes zu sein, und scheitern daran, so zu sein, wie wir glauben, dass andere uns haben wollen, UND wir scheitern daran, unser ursprüngliches Selbst zu sein. Wir verlieren die unschuldige und weitsichtige Begeisterung für das Leben. Wenn wir uns selbst verlieren, können wir uns nicht lieben. Hier sind sechs Schritte, die Ihnen helfen, sich zu erinnern und zu lieben, wer Sie sind:

### **1. Identifizieren Sie Ihre Moralvorstellungen.**

Sie haben sie. Ich weiß, dass Sie welche haben. 2e Menschen sorgen sich um die Welt. Was ist Ihnen wichtig? Machen Sie sich das zunutze. Fühlt sich das nicht gut an? Jetzt beginnen Sie sich zu erinnern, wer Sie sind, indem Sie sich daran erinnern, was Ihnen wichtig ist. Diese moralische Bestandsaufnahme hilft Ihnen, sich selbst treu zu bleiben. Durch unsere Moral erkennen wir die Dinge, die uns wichtig sind. Durch unsere Werte können wir sinnvolle Ziele erkennen und anstreben.

### **2. Fangen Sie an, sich selbst zuzuhören.**

Jetzt, wo Sie sich daran erinnern, was Ihnen wichtig ist, fällt es Ihnen leichter, Ihren inneren Gedanken zuzuhören und sie zu ehren. Vielleicht haben Sie sich jahrelang versteckt, aber jetzt, wo Sie sich an dem orientieren, was für Sie von Bedeutung ist, werden Sie hoffentlich anfangen, Ihrer Stimme in Ihrem Kopf Gehör zu schenken - und die Botschaften, die Sie hören, werden eher ermutigend als verbitternd sein. Ihre Stimme ist gültig. Ihre Gedanken sind wichtig. Sie sind wichtig. Sie sind wertvoll. Vertrauen Sie sich selbst durch dieses neue Erwachen und das Erkennen Ihrer Werte und Ziele.

### **3. Erinnern Sie sich an Ihre Erfolge.**

Zweifach außergewöhnliche Menschen sind Meister im Abwerten ihrer Leistungen. Sie denken: "Das kann doch jeder." Nein, das können sie nicht! Sie sind einzigartig, und Ihre Fähigkeiten übertreffen die der meisten Menschen bei weitem. Vielleicht sind Ihre Superkräfte nicht in allen Bereichen, aber Ihre einzigartigen Superkräfte sind UNGLAUBLICH! Darüber hinaus arbeiten Sie zweifellos hart und Ihre Ziele sind lobenswert. Was haben Sie in Ihrem Leben akademisch, philanthropisch und für andere getan? Egal, ob Sie erfolgreich waren oder sich nur sehr, sehr angestrengt haben, Ihre Bemühungen sollten anerkannt werden.

#### **4. Schätzen Sie die Perspektive.**

Wenn Sie sich mit diesen ersten vier Schritten schwer tun, müssen Sie vielleicht Ihre Perspektive ändern. Ist Ihnen klar, wie unterschiedlich Ihre Sichtweise im Vergleich zu anderen ist? Ist Ihnen klar, dass die Erwartungen, die Sie an sich selbst stellen, wahrscheinlich höher sind als die Erwartungen, die andere an sich selbst stellen? Können Sie anfangen zu verstehen, dass die Linse, durch die Sie fast alles kritisch betrachten, anders ist als die Art, wie die meisten Menschen Erfahrungen und Interaktionen wahrnehmen?

Das ist in Ordnung! Andere sind nicht schlechter oder besser als Sie, nur anders. Das bedeutet, dass Sie vielleicht Ihren Kommunikationsstil anpassen müssen, damit andere Sie besser verstehen und Sie andere besser verstehen können. Wenn Sie sich auf Gespräche und Situationen einlassen, können Sie sich authentisch und nicht defensiv zeigen.

#### **5. Stärken Sie Ihre Muskeln für positive Selbstgespräche.**

Anderen im Zweifelsfall Recht zu geben, ist wirklich wichtig für eine erfolgreiche Kommunikation - sich selbst Recht zu geben, ist notwendig für die Selbstliebe. Sie wollen nicht missverstehen, falsch verstehen oder Verwirrung stiften. Sie sind sensibel und empathisch, Sie nehmen mehr Details wahr als andere. Das sind alles Vorzüge, die Sie ausmachen. Nur wenn wir uns selbst im Weg stehen - wenn wir uns selbst kritisieren und beschämen - werden unsere Unterschiede zu einer Belastung. Wenn Sie die Großartigkeit Ihres ursprünglichen Ichs nicht sehen, wie können Sie dann erwarten, dass andere es sehen?

#### **6. Führen Sie eine einfache Praxis der Dankbarkeit ein.**

Die fünf oben genannten Schritte sollten Sie zur Dankbarkeit hinführen. Wenn wir aufhören, das Glas für „halb leer“ zu halten, wenn wir auch das Positive und die Stärken einzubeziehen, dann können wir beginnen, unseren Wert und den Wert anderer zu erkennen. Nehmen Sie sich einmal am Tag die Zeit, an eine einzige Sache zu denken, für die Sie dankbar sind.

Sprechen Sie es laut aus, in Ihrem Kopf, oder - wenn Sie können - schreiben Sie es in ein spezielles Tagebuch. Auf diese Weise können Sie an Tagen, an denen es Ihnen schwer fällt, Dankbarkeit zu empfinden, zurückblicken und die Dinge sehen, für die Sie Dankbarkeit empfinden. Sie können einfache Dinge in Ihre Übung aufnehmen wie die

erste Blume im Frühling, Ihr Lieblingsessen, eine freundliche Geste von jemandem oder noch besser, etwas Besonderes, das Sie in sich selbst erkennen.

Das Praktizieren dieser sechs Schritte führt Sie zur Selbstliebe. Die Erkenntnis, dass Sie es wert sind, Ihre Einstellung zu ändern und Wege zu finden, sanft und freundlich zu sich selbst zu sein. Das sind Eigenschaften, die wir uns von Freunden wünschen, warum sollten wir also nicht auch von uns selbst diese Dinge erwarten? **Werden Sie Ihr bester Freund, Ihre beste Freundin.** Seien Sie derjenige Mensch, an den Sie sich anlehnen können - der Sie auffängt, wenn Sie sich niedergeschlagen oder ängstlich fühlen. Sagen Sie sich all die Dinge, die Sie an sich selbst schätzen.

-----

Quelle: <https://www.withunderstandingcomescalm.com/six-steps-to-self-love/> (06.05.2024)

Übersetzung und Bearbeitung: Martina Rosenboom

Stand: 20.06.2024



Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen  
([Details](#))