# Selbstliebe Übungen für 30 Tage

Tag 1 bis 30: Dankbarkeitstagebuch: jeden Morgen und jeden Abend 3 neue Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist: 1. in der Welt, Natur, Umgebung etc., 2. in deinem persönlichen Leben, 3. an dir (Äusserlichkeiten, körperliche Fähigkeiten, gute Eigenschaften). Wenn du magst, führe auch Tagebuch über deine Erfahrungen mit den Übungen.

Tag 1 Überlege am Abend vor dem Einschlafen, worauf du dich am nächsten Tag freuen kannst.

Tag 2 Wenn du aufstehst, überblicke deinen Tag und frage dich, wo Stress auf dich zukommen könnte. Frage dich, wie ein Mensch mit hoher Selbstliebe damit umgehen würde und probiere das für dich aus.

Tag 3 Umarme dich und lasse dir dabei mindestens viel Zeit. Sei zuerst die Person, die dich umarmt. Wie fühlt es sich an, dich so ruhig zu umarmen? Wechsle die Perspektive und sei die Person, die von dir umarmt wird. Wie fühlt es sich an, von dir so ruhig umarmt zu werden? Wenn du magst, sag dir den Satz: «Ich bin immer bei dir».

Tag 4 Wähle dir ein Mantra aus. Wenn du spontan ein eigenes hast, verwende dieses. Sonst gebe ich dir ein paar Vorschläge: «Ich erlaube mir, einfach glücklich zu sein» / «Ich bin gut genug» / «Ich darf anders sein» / «Ich bin genau gleich viel wert wie jedes andere Lebewesen» etc.

Tag 5 Schau im Spiegel in deine Augen, aufmerksam, wertungsfrei. Dieser Mensch hier braucht deine Unterstützung. Was für Gefühle bewegen dich?

Tag 6 Füttere das Handy weniger. Schreib kürzere Nachrichten, lass Anrede und Grüsse weg, keine Emojis, nur noch das Wesentliche. Denk nicht darüber nach, wie es wohl rüberkommt.

Tag 7 Erlaube dir Unvollkommenheit. Mach bewusst nur 80% von dem, was du dir sonst abverlangen würdest und feiere dich dabei!

Tag 8 Ruhetag. Reflexion: Welche Übung der letzten Woche hat dir am besten gefallen und möchtest du beibehalten?

Tag 9 Erlaube dir, ein bisschen peinlich zu sein. Das kann sich auf Äusserliches beziehen (nicht so perfekt aufeinander abgestimmte Kleider, verwuschelte Haare), Handlungen (improvisier mal!) und auch Aussagen (es muss nicht immer alles bis ins Letzte ausgefeilt sein).

Tag 10 Wo hast du selbstzerstörerische Neigungen? D.h. wo missachtest du deine eigenen Grenzen? Das kann körperlich sein (Grundbedürfnisse nicht stillen, dich körperlich selbst verletzen resp. ein Verletzungsrisiko eingehen) oder auch seelisch (du misshandelst dich emotional, wertest dich ab, beutest dich aus). Hör sofort auf damit, dir zu schaden! Mach ein Detox-Programm, um dir diese Neigungen abzugewöhnen.

Tag 11 Achte auf deinen inneren Kommentator: Was sagt er genau? Was würde er sagen, wenn er dich lieben würde? Formuliere die Sätze um!

Tag 12 Versuche heute, mehrmals einen solchen Satz zu sagen und auszuführen: «Ich liebe mich und deshalb… (mache ich jetzt eine kleine Pause).»

Tag 13 Erstelle eine Liste mit deinen wichtigsten Beziehungsstandards. Also wie muss ein Mensch sein, dass du mit ihm gerne in Beziehung bist?

Tag 14 Stelle dich heute bewusst mal an die erste Stelle, schau dass du als Erste:r drankommst. Spiele übungshalber mal die Rolle eines egoistischen Menschen, ohne aber deswegen rücksichtslos zu sein.

Tag 15 Übe heute, andere um einen Gefallen zu bitten und beobachte, wie sie sich verhalten. Wie spürst du es, ob sie ehrlich sind und den Gefallen wirklich gern tun oder ob sie es nur tun, damit sie «gut» sind?

Tag 16 Ruhetag. Reflexion: Welche Übung hat dir in der zweiten Woche am besten gefallen und möchtest du beibehalten?

Tag 17 Erlaube dir heute, nein zu sagen. Übe es zuerst mit kleinen Dingen, zB wenn dich jemand um einen kleinen Gefallen bittet, und du es nur tun würdest, um «gut» zu sein, dann lehne es einfach freundlich ab: «Nein, ich möchte das nicht tun.»

Tag 18 Nimm heute alle Angebote an, wenn dir jemand etwas zuliebe tun will, ohne in Gedanken zu notieren, dass du wieder etwas zurückgeben oder zumindest übermässig dankbar sein solltest.

Tag 19 Schau dich heute um, und sobald du etwas Schönes an einer anderen Person wahrnimmst, freu dich daran und mache ihr ein kleines, leichtherziges Kompliment, ohne dann ein Thema draus zu machen.

Tag 20 Plane ein Date mit dir selbst zuhause, wo wie wenn du eine:n neue:n Liebhaber:in hättest. Was für ein Datum passt? Wie machst du dich zurecht? Was bereitest du zum Essen zu? Wie dekorierst du den Tisch? Wie möchtest du den Abend verbringen? Setze es um und sei dir gegenüber genauso aufmerksam und freundlich wie du es zu deinem Date wärst.

Tag 21 Übe heute, dich für einen unterlaufenen Fehler nicht zu entschuldigen, sondern der anderen Person für ihre Geduld, ihre Nachsicht, ihre Grosszügigkeit etc. zu danken.

Tag 22 Beobachte heute, wie du mit dir umgehst, wenn du einen Fehler gemacht hast. Übe, dir selbst dankbar zu sein für jeden Fehler, den du machst, denn dabei kannst du Geduld, Nachsicht, Grosszügigkeit etc. dir selbst gegenüber lernen.

Tag 23 Übe heute, Übergänge zwischen zwei Tätigkeiten bewusst zu vollziehen. Das heisst, dass du beim Abschliessen einer Tätigkeit kurz innehältst, den Boden unter dir spürst, dein Gewicht an die Unterlage unter dir (Boden, Stuhl) abgibst, ein paarmal tief in den Bauch atmest und bei dir ankommst. Dann richte dich innerlich auf die nächste Tätigkeit aus und beginne sie in aller Ruhe und mit frischer Energie.

Tag 24 Ruhetag. Reflexion: Welche Übung hat dir in der dritten Woche am besten gefallen und möchtest du beibehalten?

Tag 25 Nimm die Liste mit deinen Beziehungsstandards zur Hand. Wie gut hältst du deine Standards dir selbst gegenüber ein? Wähle dir einen Standard aus und übe damit.

Tag 26 Schau dich in deiner Wohnung um. Welche Dinge brauchst du nicht wirklich? Welche Dinge gehören gar nicht mehr zu dir? Welche Dinge hast du nur, weil du meinst, du müsstest sie haben/behalten? Frage dich: Macht dieser Gegenstand mir wirklich Freude? Lass dir Zeit dabei, und wenn du merkst, dass du dich von einem Gegenstand trennen kannst, dann tue es leichten Herzens.

Tag 27 Plane ein Date mit dir selbst auswärts. Wohin würdest du dich gerne mal einladen? Was ziehst du für den Anlass an? Wieviel bist du dir Wert? Freust du dich auf einen Abend, an dem du deine ungeteilte Aufmerksamkeit geniessen kannst?

Tag 28 Was auch immer dir geschieht, versuch etwas Gutes, für dich Vorteilhaftes darin zu sehen.

Tag 29 Versuche, negative Glaubenssätze über dich herauszufinden und sie liebevoll umzuschreiben:

Negativer Glaubenssatz Positive Umschreibung

|  |  |
| --- | --- |
| «Ich muss perfekt sein, sonst will mich niemand». | «Ich bin gerade daran, mich selbst anzunehmen und zu wollen, auch wenn ich nicht perfekt bin». |
| «Ich bin zu kompliziert, und darum muss ich so tun wie wenn ich pflegeleicht wäre, sonst gehe ich den anderen auf die Nerven». | «Ich bin gerade daran, meine Eigenarten von ihren positiven Seiten her gutzuheissen. Meine Fähigkeit, ganz differenziert wahrzunehmen ist ein grosses Geschenk für mich und meine Umgebung». |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Tag 30 Ziehe Bilanz. Schau im Spiegel in deine Augen. Was siehst du? Wen siehst du? Was empfindest du nach diesen 30 Tagen für diesen Menschen? Wie nah fühlst du dich dir selbst? Erlaube dir nun, Pause zu machen und es gut sein zu lassen. Du hast viel gearbeitet in diesen 30 Tagen und wirst die Früchte davon noch lange ernten dürfen.