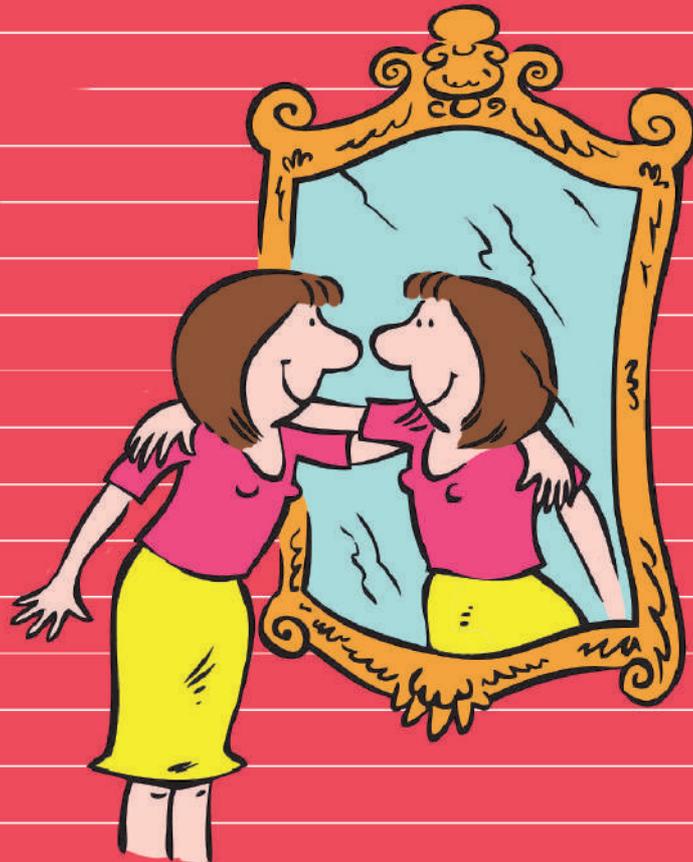


Das Übungsheft für gute Gefühle

Anne van Stappen

Selbstliebe



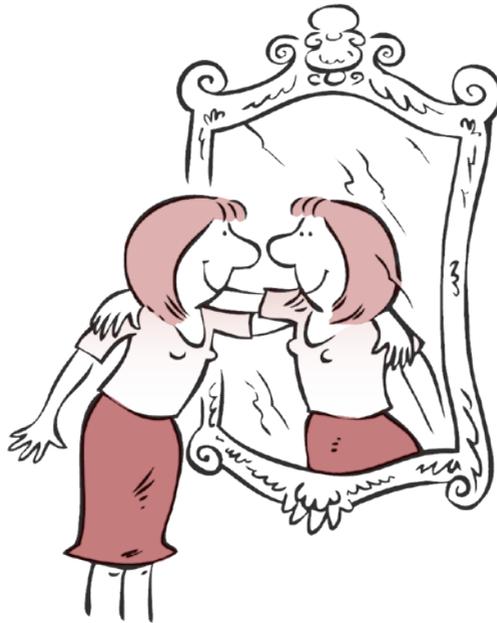
Relaunch:
3. Umbruch
13.04.2022
= Imprimatur

Pantonefarbe
Red 032 U



Anne van Stappen

Selbstliebe



Aus dem Französischen von
Claudia Seele-Nyima

Illustrationen von Jean Augagneur

SCORPIO



Anne van Stappen ist Ärztin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit menschlichen Beziehungen. Sie ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation® und bietet seit 1995 Vorträge und Workshops zu Kommunikation und Konfliktmanagement an.

Die Originalausgabe ist erstmals 2009 bei Éditions Jouvence erschienen.

Titel der französischen Originalausgabe:

Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même

© Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20, Case 184, CH-1233 Bernex.

www.editions-jouvence.com, info@editions-jouvence.com

© der deutschen überarbeiteten Neuausgabe 2022 Scorpio Verlag,

ein Imprint der Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung: Danai Afrati & Veronika Preisler, München

Satz: Veronika Preisler, München

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-95803-475-4

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

Gehe ich liebevoll und einfühlsam mit mir um?

Was werden die anderen von mir denken, wenn ich mich um mich selbst kümmere?

Werden sie mir das übel nehmen?

Macht mich das zu einer Egoistin/einem Egoisten?

Gehe ich genug auf andere ein?

Ist es nicht besser, großzügig zu sein und nicht an sich selbst zu denken?

Gibt es eine Form des »guten Egoismus«?

Wie weit darf ich in der Fürsorge und Liebe zu mir selbst gehen?

Wo ist die Grenze?

Wir alle stellen uns solche Fragen. Ich hoffe, dieses Übungsheft hilft Ihnen, Antworten zu finden.

Viel Glück auf Ihrem Weg zum liebevollen und guten Umgang mit sich selbst!

Selbstliebe – was bedeutet das eigentlich?



- Es bedeutet, so für uns Sorge zu tragen, dass es uns gut geht. Das wiederum führt von ganz allein dazu, dass wir anderen viel zu geben haben und es auch bereitwillig und gern tun.
- Es bedeutet, so zu leben, dass wir glücklich, im Frieden und im Einklang mit unseren Werten, Träumen und Bestrebungen sind – ohne dass es auf Kosten anderer geht!

Die Kunst, gut zu sich zu sein, umfasst fünf Fähigkeiten, nämlich:

1. Dass wir uns selbst achtsam wahrnehmen ...

- unseren Körper,
- unsere Gefühle und Bedürfnisse.

2. Dass wir den Mut haben, an uns zu denken – auch dann, wenn es anderen nicht gefällt –, indem wir ...

- gut für uns sorgen,
- uns selbst Freude bereiten,
- auf unsere Grenzen achten (beim Geben),
- unterscheiden können, was gut für uns ist und was uns schadet.

3. Dass wir einen mitmenschlichen Dialog pflegen, indem wir ...

- uns selbst aufrichtig und bestimmt anderen mitteilen (dem, was uns bewegt, Ausdruck verleihen, ohne andere anzugreifen, zu verurteilen oder zu kritisieren),
- dem anderen einfühlsam und respektvoll zuhören und auf ihn eingehen (uns bemühen, unser Gegenüber zu verstehen, und bestrebt sind, dass er oder sie sich verstanden fühlt, ungeachtet der Art und Weise, wie die betreffende Person sich ausdrückt),

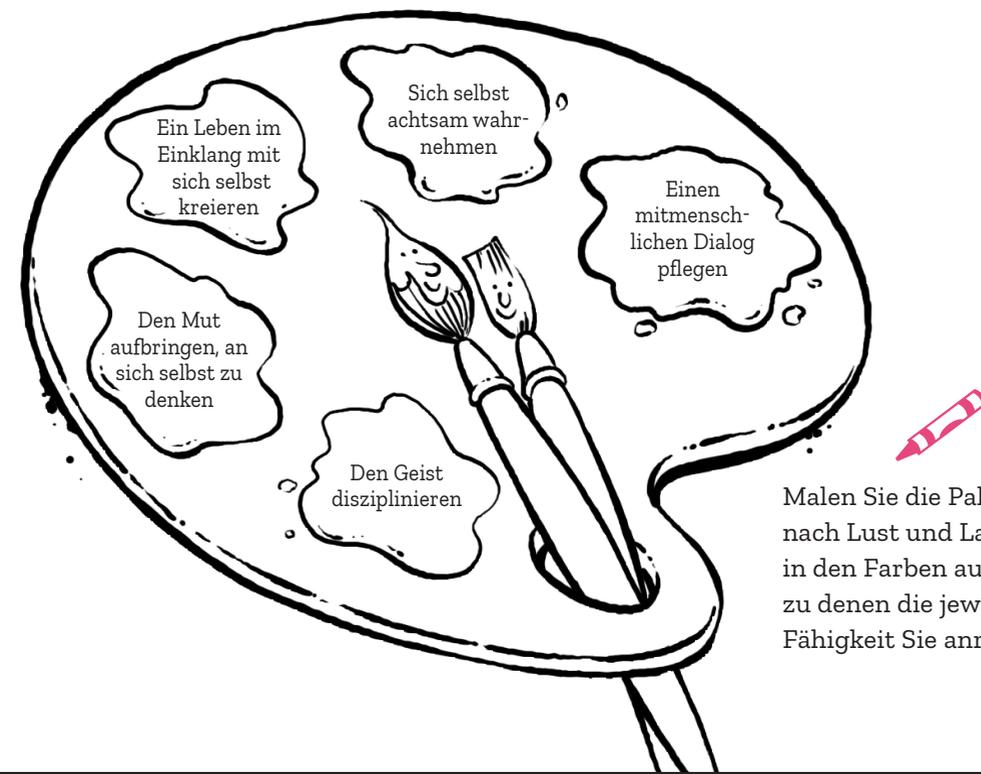
- unsere Dankbarkeit ausdrücken oder uns (bei uns selbst) bedanken können.

4. Dass wir ein Leben kreieren, das mit unserem tiefsten Innern im Einklang ist, indem wir ...

- in uns hineinhorchen, um uns besser zu erkennen (Selbst-Empathie),
- auf unsere Träume zusteuern.

5. Dass wir unseren Geist disziplinieren, indem wir ...

- uns von Bewertungen lösen und sie in Gefühle/Bedürfnisse verwandeln (»das, was ich dir vorwerfe« umwandeln in »das, was ich gerne hätte«),
- die Schönheit jedes Augenblicks bestmöglich erkennen und genießen.



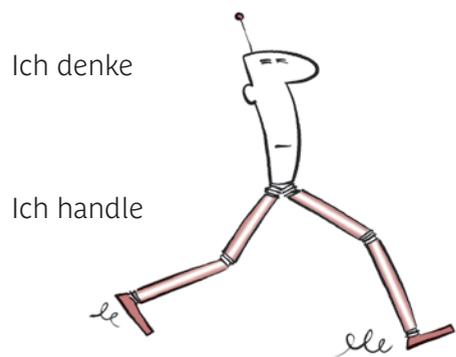
Malen Sie die Palette nach Lust und Laune in den Farben aus, zu denen die jeweilige Fähigkeit Sie anregt.

Sich selbst wahrnehmen

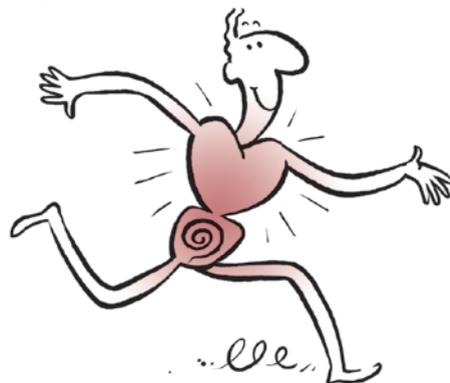
*»Es gibt eine Form des Egoismus,
die so nährend für uns ist, dass wir dadurch
anderen viel zu geben haben.«*

MARSHALL ROSENBERG

Seien wir einmal bio-logisch (»bios« heißt »Leben« auf Griechisch) ...
und respektieren wir die Logik des Lebens! Sorgen wir erst für uns,
bevor wir auf die Idee kommen, uns um andere zu kümmern! Es heißt
zwar: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst«, aber viele Menschen
haben »wie dich selbst« vergessen und verhalten sich eher wie Roboter.



Ich denke
Ich fühle mich
Ich hätte gern
Ich handle



**Kommt es vor, dass Sie wie ein Roboter funktionieren
(ich denke, ich handle)?**



Wann?
In welchen Situationen?
Mit wem?
Wirkt sich das günstig auf Ihr inneres Gleichgewicht aus?

**Oder funktionieren Sie wie ein ganzer Mensch
(ich denke, ich fühle, ich hätte gerne, ich handle)?**

Wann?
In welchen Situationen?
Mit wem?

**Wenn Sie Ihre Antworten einmal betrachten, woran möchten
Sie gerne arbeiten?**

.....
.....
.....
.....
.....

*Selbstwahrnehmung bedeutet
zu lernen, »in seinem Körper« zu sein
und seine Gefühle zu spüren.*

Seinen Körper wahrnehmen

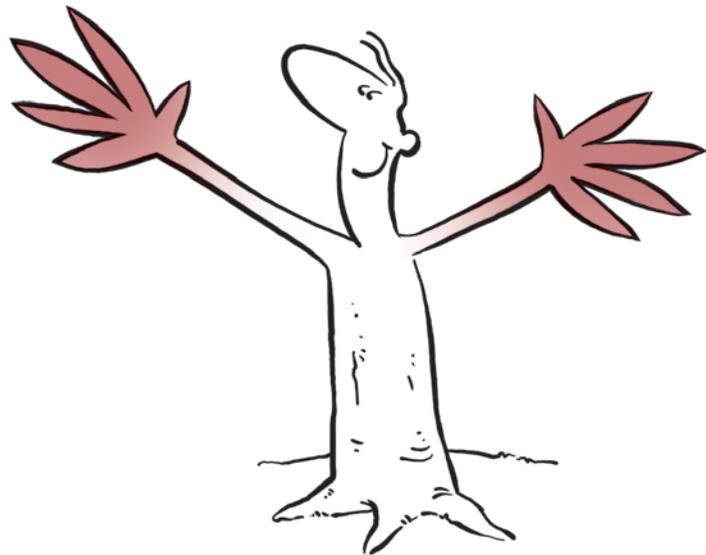
Wir achten so wenig auf unseren Körper, dass wir uns häufig erst um ihn kümmern, wenn er uns Leiden verursacht – und dann ist es manchmal zu spät ...

Wenn wir uns auf unseren Körper konzentrieren, entsteht in uns ein Raum der Verbundenheit mit uns selbst, der Ruhe. Und genau das ermöglicht »das wahre Leben« – nämlich »das gelebte, nicht das gedachte Leben« (David Komsí)!

Aber warum sollen wir denn überhaupt den Körper bewusst wahrnehmen?

Deswegen:

- Durch die Verbundenheit mit unserem Körper sind wir wie ein Baum, der fest im Boden verwurzelt ist.



- Wenn wir uns dessen bewusst sind, was in uns vorgeht, sind wir lebendiger, wacher und können wirklich für die Außenwelt verfügbar sein – oder rechtzeitig bemerken, dass wir es nicht sind.
- Wenn wir mehr »bei uns« sind als »im Geschehen«, gewinnen wir Abstand. Dieser Abstand schützt uns und unsere Beziehungen, indem er unsere Neigung zu automatischen emotionalen Reaktionen verringert.

Zählen Sie Situationen auf, in denen Sie vergessen zu beachten, was Ihr Körper spürt:



.....
.....

Wie fühlen Sie sich danach?

.....
.....

In welchen Situationen kümmern Sie sich gut um Ihren Körper?

.....
.....

Wie fühlen Sie sich danach?

.....
.....