



7 Tage zurück zu deiner

SELBSTLIEBE

Ein Guide für deinen inneren Weg

Der Kartenleger

Klarheit aus der Stille

❖ Was ist Selbstliebe?

Selbstliebe bedeutet nicht Egoismus. Sie bedeutet, dir selbst mit Respekt, Ehrlichkeit und Mitgefühl zu begegnen.

Viele Menschen glauben, Selbstliebe sei etwas Großes oder etwas, das man sich erst verdienen müsse. In Wahrheit beginnt sie viel früher.

Sie beginnt in dem Moment, in dem du aufhörst, dich ständig abzuwerten.

Sie beginnt dort, wo du deine Gefühle ernst nimmst.

Und sie beginnt genau dann, wenn du erkennst, dass dein Wert nicht davon abhängt, wie andere Menschen dich behandeln.

Selbstliebe heißt nicht, dass du immer stark sein musst.

Sie heißt auch nicht, dass du nie zweifelst.

Selbstliebe bedeutet, dich selbst anzunehmen – mit deinen Stärken, deinen Schwächen und deiner Geschichte.

Sie bedeutet, dich nicht länger gegen dich selbst zu stellen, sondern Schritt für Schritt zu lernen, an deiner eigenen Seite zu bleiben.

Du musst nicht perfekt sein, um liebenswert zu sein.

Du darfst einfach du selbst sein.

❖ Warum Selbstliebe so wichtig ist

Viele Menschen suchen im Außen nach dem, was ihnen im Inneren fehlt: Anerkennung, Bestätigung, Sicherheit oder Liebe.

Wenn jedoch die Verbindung zu dir selbst fehlt, wirst du immer wieder versuchen, deinen Wert durch andere Menschen, durch Leistung oder durch Anpassung zu beweisen. Genau das macht auf Dauer müde und innerlich leer.

Selbstliebe ist deshalb kein Luxus. Sie ist eine Grundlage. Sie hilft dir dabei,

- gesündere Beziehungen zu führen
- klarere Grenzen zu setzen
- deine Bedürfnisse ernst zu nehmen
- mit dir selbst freundlicher zu sprechen
- ruhiger und stabiler durch schwierige Zeiten zu gehen

Eine wichtige Wahrheit bleibt:

Nur wer sich selbst liebt, kann auch andere wirklich lieben.

Denn echte Liebe beginnt immer dort, wo du dich selbst nicht länger verlässt.

❖ 3 Zeichen, dass dir Selbstliebe fehlt

Viele Menschen merken erst spät, dass ihnen Selbstliebe fehlt. Nicht, weil sie schwach sind – sondern weil sie sich so sehr daran gewöhnt haben, sich selbst hintenanzustellen.

Wenn du dich in einem oder mehreren dieser Punkte wiedererkennst, ist das kein Grund zur Kritik. Es ist einfach ein ehrlicher Hinweis darauf, dass du wieder näher zu dir selbst finden darfst.

1. Du stellst die Bedürfnisse anderer ständig über deine eigenen.

Du bist für alle da, kümmerst dich, gibst viel – doch für dich selbst bleibt kaum noch Raum.

2. Du bist sehr streng mit dir selbst.

Fehler verzeihst du anderen schnell, bei dir selbst aber wird jeder kleine Fehltritt sofort innerlich bestraft.

3. Du suchst häufig Bestätigung im Außen.

Du fragst dich oft, ob du gut genug bist, statt deinen Wert in dir selbst zu verankern.

Wenn du diese Zeichen erkennst, beginnt bereits etwas in dir: Bewusstsein.

Und genau dort fängt Veränderung an.

❖ Ein kleines Ritual für jeden Morgen

Beginne deinen Tag nicht sofort mit dem Handy oder mit den Gedanken an all das, was heute erledigt werden muss. Nimm dir stattdessen einen kurzen Moment nur für dich.

Schritt 1 – Atme bewusst

Atme dreimal tief ein und langsam wieder aus. Spüre deinen Körper. Spüre, dass du hier bist.

Schritt 2 – Sage dir langsam oder innerlich:

Ich bin genug.

Ich respektiere mich selbst.

Ich vertraue meinem Weg.

Schritt 3 – Stelle dir eine einfache Frage:

Was kann ich heute tun, um mir selbst etwas Gutes zu tun?

Es muss nichts Großes sein. Manchmal reicht ein ruhiger Moment, eine Pause oder ein freundlicher Gedanke dir selbst gegenüber.

❖ Tag 1 – Selbstwahrnehmung

Der erste Schritt in Richtung Selbstliebe ist Wahrnehmung. Viele Menschen leben im Alltag so schnell, dass sie kaum noch spüren, wie es ihnen wirklich geht. Heute geht es nicht darum, etwas zu leisten. Heute geht es darum, dich bewusst wahrzunehmen.

Affirmation

Ich erlaube mir, mich selbst ehrlich wahrzunehmen.

ÜBUNG

Schreibe auf:

- Drei Dinge, die du an dir schätzt
- Eine Stärke, die du oft unterschätzt
- Eine Eigenschaft, die andere an dir mögen

❖ Tag 2 – Gedanken erkennen

Der Umgang mit dir selbst zeigt sich oft zuerst in deinen Gedanken. Heute beobachtest du nicht die Welt – sondern deine innere Stimme. Wie sprichst du mit dir? Freundlich, klar oder ständig abwertend?

Affirmation

Ich entscheide mich für freundlichere Gedanken über mich selbst.

ÜBUNG

Beobachte heute bewusst:

- Wann kritisierst du dich selbst?
- Welcher Gedanke taucht dabei auf?
- Wie würdest du mit dir sprechen, wenn du dein bester Freund wärst?

❖ Tag 3 – Grenzen setzen

Selbstliebe zeigt sich nicht nur in schönen Worten, sondern auch in klaren Grenzen. Wer sich selbst respektiert, lernt irgendwann, Nein zu sagen – nicht aus Härte, sondern aus Selbstachtung.

Affirmation

Ich darf Grenzen setzen, ohne mich schuldig zu fühlen.

ÜBUNG

Denke an eine Situation:

- Wo sagst du Ja, obwohl du Nein meinst?
- Wie würde eine selbstliebende Entscheidung aussehen?
 - Was schützt deine Energie wirklich?

❖ Tag 4 – Selbstmitgefühl

Nicht jeder Tag ist leicht. Gerade dann zeigt sich, wie du mit dir selbst umgehst. Heute übst du Selbstmitgefühl. Nicht Perfektion, sondern Verständnis.

Affirmation

Ich begegne mir selbst mit Verständnis statt mit Härte.

ÜBUNG

Schreibe dir einen kurzen Brief:

So, als würdest du an einen Menschen schreiben, den du liebst.

Was würdest du ihm in einer schweren Phase sagen?

❖ Tag 5 – Dankbarkeit für dich

Viele Menschen sehen ständig, was noch fehlt. Heute richtest du deinen Blick bewusst auf das, was bereits da ist – in dir, durch dich und wegen dir.

Affirmation

Ich erkenne an, was ich bereits gut mache.

ÜBUNG

Schreibe heute auf:

- Drei Dinge, die du gut gemacht hast
- Einen Moment, in dem du stolz auf dich warst
- Etwas, für das du dir selbst danken kannst

❖ Tag 6 – Dein Wert

Dein Wert muss nicht bewiesen werden. Er ist nicht davon abhängig, wie andere auf dich reagieren. Heute geht es darum, deinen Wert in dir selbst wieder sichtbar zu machen.

Affirmation

Ich erkenne meinen Wert unabhängig von der Meinung anderer.

ÜBUNG

Liste fünf Dinge auf, die dich ausmachen:

- Fähigkeiten
- Charakterstärken
- Eigenschaften
- Werte, für die du stehst

❖ Tag 7 – Dein Versprechen

Der letzte Tag ist kein Ende, sondern ein Übergang. Heute gibst du dir selbst ein Versprechen – eines, das dich über diesen Guide hinaus begleiten darf.

Affirmation

Ich entscheide mich, an meiner eigenen Seite zu bleiben.

ÜBUNG

Beende diesen Satz:

„Ab heute erlaube ich mir ...“

Lies dir diesen Satz morgen wieder durch.

❖ 10 Zeichen, dass du beginnst dich selbst zu lieben

1. Du vergleichst dich weniger mit anderen.
2. Du hörst stärker auf deine Bedürfnisse.
3. Du setzt klarere Grenzen.
4. Du nimmst dir bewusst Zeit für dich.
5. Du akzeptierst deine Vergangenheit mehr.
6. Du erkennst deinen eigenen Wert.
7. Du behandelst dich selbst respektvoller.
8. Du vertraust deinem Bauchgefühl öfter.
9. Du gehst achtsam mit deiner Energie um.
10. Du verurteilst dich selbst seltener.

❖ Dein Weg geht weiter

Wenn du diese sieben Tage bewusst durchgegangen bist, hast du bereits etwas getan, was viele Menschen niemals tun: Du hast begonnen, dir selbst zuzuhören.

Selbstliebe entsteht nicht über Nacht. Sie wächst nicht durch einen einzigen Gedanken und auch nicht durch ein einziges Workbook. Sie wächst durch kleine Entscheidungen.

Durch Momente, in denen du dich selbst nicht mehr verurteilst.

Durch Augenblicke, in denen du dir selbst mehr Verständnis schenkst.

Und durch Schritte, in denen du deinen eigenen Weg gehst.

Vielleicht wirst du nicht jeden Tag stark sein. Vielleicht wirst du wieder zweifeln. Das ist vollkommen in Ordnung.

Denn Selbstliebe bedeutet nicht, perfekt zu sein.

Sie bedeutet, dir selbst treu zu bleiben.

Schritt für Schritt.

❖ Eine letzte Erinnerung

Du musst nicht perfekt sein, um wertvoll zu sein.

Du musst nicht alles wissen, um deinen Weg zu gehen.

Alles, was du brauchst, ist die Bereitschaft, dir selbst mit mehr Mitgefühl zu begegnen.

Der wichtigste Schritt beginnt genau dort, wo du aufhörst, gegen dich selbst zu kämpfen –
und beginnst, dich selbst zu verstehen.

❖ Dein persönliches Selbstliebe-Versprechen

Nimm dir einen ruhigen Moment und schreibe auf, wie du ab heute mit dir selbst umgehen möchtest.

Der Kartenleger Klarheit aus der Stille

© Der Kartenleger · Dieses Workbook ist exklusiv für den Inneren Kreis bestimmt.