

KIM FLECKENSTEIN

10 MINUTEN FÜR DIE *Selbstliebe*



MIT DEM 4-WOCHEN-PROGRAMM
ZU EINEM STÄRKEREN ICH

ZS VERLAG

Wer sind Sie und woher kommt das?

Werden wir gefragt, wer wir sind, antworten wir zunächst mit unserem Namen. Wenn wir uns dann noch genauer beschreiben sollen, nennen wir wahrscheinlich Beruf, Alter, Familienstand und Anzahl der Kinder – sofern wir welche haben. Aber ist das die Antwort auf die Frage: „Wer sind Sie?“

Ich denke, dass Sie so viel mehr sind als Ihre äußeren Lebensumstände. Für mich sind Sie zuallererst ein menschliches Wesen, das wunderbare Eigenschaften in sich trägt. Unsere Gesellschaft hat sich jedoch leider dahin entwickelt, dass das Sein eines Menschen mit seinem Besitz gleichgesetzt wird: viel Besitz = viel Sein, wenig Besitz = wenig Sein.

Oft scheint es, dass Menschen mit weniger Hab und Gut eine geringere Daseinsberechtigung hätten, als die mit mehr Besitz. Dabei wissen wir, dass hinter viel Schein leider oft wenig Sein steckt. Es sind oft die Menschen mit ganz viel Geld, die sehr arm dran sind.

Wie stark ist Ihre Selbstwahrnehmung?

Aber wer sind Sie wirklich? Um diese Frage beantworten zu können, müssen Sie eine gute Selbstwahrnehmung haben. Gut bedeutet in diesem Fall, dass Sie sich regelmäßig mit sich selbst beschäftigen. Dass Sie zum Beispiel am Morgen darauf achten, wie Sie in den Tag starten, und am Abend nicht nur sagen können, wie Sie sich tagsüber gefühlt haben, sondern auch, wie es dazu gekommen ist. Und wie Sie sich durch diese Gefühle verhalten haben: nett oder weniger nett, respektvoll oder respektlos, gut gelaunt oder mies gelaunt.



KLEINE AUFGABE

Können Sie sagen, wie Sie sich jetzt, genau in diesem Moment fühlen? Ja? Das ist schon mal gut. Aber wissen Sie auch, warum Sie sich fühlen, wie Sie sich fühlen? Woher das kommt? Ist ein Gefühl einfach so da, ohne dass Sie es beeinflussen können? Oder sind andere Menschen dafür verantwortlich? Fühlen Sie sich denen ausgeliefert?

Mein altes Ich hätte Ihnen sagen können, wie es sich fühlt. Meistens lautete die Antwort: „Schlecht.“ Und meistens machte ich dafür andere Menschen

verantwortlich. Aber niemals nur mich selbst. Oder es hätte geantwortet, dass es das nicht weiß, denn es liegt ein Schutz vor dem Schmerz in dem Sich-nicht-selbst-wahrnehmen-Wollen.

Drehen Sie Ihr Ego leiser

Heute weiß ich es besser. Ich weiß, dass mein Ego zum Beispiel oft für meine schlechte Laune verantwortlich war. Es störte sich an einer bestimmten Situation oder einer bestimmten Person. Oder es machte sich Sorgen über eine Zukunft, die es bisher nur in der Fantasie gab.

Da ich mittlerweile ein selbstreflektierter und mir gegenüber ehrlicher Mensch bin, kann ich meinem Ego die Lautstärke abdrehen und wahrnehmen, dass meine schlechte Laune nur etwas damit zu tun hat, dass ich gedanklich in der Vergangenheit hänge oder schon in die Zukunft blicke.

Natürlich wird meine schlechte Laune auch mal von anderen Menschen hervorgerufen. Aber ob ich tief in dieses Gefühl der schlechten Laune eintauche, entscheide ich selbst. Und genauso hole ich mich früher oder später auch wieder dort heraus. Dafür brauche ich keine Aufmunterung durch eine andere Person.

Wenn mein früheres Ich das hier gelesen oder gehört hätte, wäre es sicher total genervt gewesen. Denn es wollte immer nur das wahrnehmen, was ihm in den Kram passte. Und dazu hätte sicher nicht die Tatsache gehört, dass ich für meine schlechte Laune selbst verantwortlich bin.

Aber im Laufe der Jahre, in denen ich anfang, mich selbst zu lieben, habe ich auch gelernt, einfach mal etwas wahrzunehmen und so anzunehmen, wie es ist. Auch meine schlechte Laune. Ohne sie gleich wieder auf etwas oder jemanden zu schieben. Nur so konnte ich nach und nach herausbekommen, wie sie überhaupt zustandekam. Und erst dann konnte ich auch etwas daran ändern.

Ich berichte übrigens über meine damalige schlechte Laune, weil ich festgestellt habe, dass Menschen, die mit sich selbst unzufrieden sind, sehr oft schlecht gelaunt sind. Dass sie sich selbst zu wenig lieben. Mir ging das so. Ihnen vielleicht auch?



AUF EINEN BLICK

In dieser Woche der Selbstwahrnehmung finden Sie heraus, wer Sie wirklich sind und woher Ihr Verhalten kommt. Es geht in den kommenden sieben Tagen nicht um ein Urteil über Ihre Person, sondern um die Wahrnehmung Ihrer Person. Denn diese Selbstwahrnehmung zeigt Ihnen einen neuen Weg auf, den Sie gehen können, um Ihre bisherigen Probleme zu lösen und zu dem Menschen zu werden, der Sie sein möchten.

Welche Maus nagt an Ihrem Lebensbaum?

Tag

1

Zum Start in diese erste Woche geht es um ein wichtiges Versprechen. Eines, das Sie sich selbst für die kommenden vier Wochen geben. Dadurch haben Sie Ihr Ziel immer vor Augen. Sie legen heute für sich eine Haltung fest, die Sie die nächsten vier Wochen tragen wird – durch alles, was Sie erkennen, empfinden, erfahren und entdecken. Sie bejahen dieses Versprechen durch und durch, sodass Gegenargumente keine Chance haben.

Ich gab mir auch einmal ein wichtiges Versprechen, das ich bis heute einhalte. Es geht dabei um Freundschaft. Mir waren meine Freunde schon sehr früh sehr wichtig. Vor allem weil meine Familie mir im Leben wenig Halt gab. Aber wie viele andere unzufriedene Menschen auch habe ich früher das ein oder andere Mal über eine Freundin oder einen Freund gelästert. Echt schlecht, nicht wahr? Allerdings kein ungewöhnliches Verhalten, wenn man sich selbst nicht liebt. Da kann schon mal eine Welle des Missmuts auf den Freundeskreis überschwappen.

Dieses Verhalten wurde mir im Laufe meines Selbstwahrnehmungsprozesses bewusst. Es hat mich geärgert und beschämt. Ich musste es ändern – und darum habe ich ein Gelübde abgelegt. Das hört sich vielleicht etwas hochtrabend an. Aber mir hilft dieser Begriff sehr, mein Versprechen auch ernst zu nehmen.

Wer kann Ihr Helfer sein?

Schon seit Längerem führe ich Gespräche mit Gott. Damit meine ich nicht den aus der Kirche, sondern die göttliche Instanz, an die ich glaube. Mein Gott ist religionsfrei und kann auch mal als Gruppe auftreten. Dies einfach nur zur Erklärung, damit Sie wissen, dass ich hier keinen Religionsunterricht abhalten will.

Mein Versprechen, das ich also vor „Gott“ ablegte, besagte, dass ich mich nicht mehr negativ über meine Freunde äußere. Aus Lästereien im Freundeskreis halte ich mich inzwischen komplett raus. Missfällt mir etwas, spreche ich es direkt an.

Hätte ich mir dieses Versprechen auch selbst geben können? Natürlich. Aber ich weiß, dass wir Menschen uns den lieben langen Tag viele Dinge versprechen, die wir dann nie einhalten. Also brauchte ich etwas Besonderes, etwas Bindendes. Der Deal ist, dass ich von Gott liebevoll daran erinnert werde, sobald ich mein

Gelübde breche. In dem Fall stupst er mich an und fragt: „Kim, warum fühlst du dich so? Warum redest du so? Bist du eventuell neidisch oder eifersüchtig?“

Vielleicht haben Sie auch einen Gott oder eine Göttin, mit dem oder der Sie täglich sprechen? Als liebevolle Instanz, die Sie an Ihr Versprechen erinnern kann, wenn es notwendig sein sollte. Oder gibt es jemanden in Ihrer Familie, Ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis, der Sie beim Einhalten Ihres Versprechens unterstützen kann?

NUTZEN SIE ALLES, UM IHR FUNDAMENT FÜR DIE NÄCHSTEN VIER WOCHEN ZU FESTIGEN.

Ihr Versprechen an sich selbst

Halten Sie hier Ihr Versprechen für die nächsten vier Wochen fest. Ich gebe Ihnen dazu einige Beispiele und Denkanstöße:

•

Ich bleibe vier Wochen an diesem Buch dran.

•

Ich liebe mich am Ende der vier Wochen um ... Prozent mehr.
Ich werde das daran erkennen können, dass ...

•

Ich bin mir in den nächsten vier Wochen die wichtigste Person.

•

Ich wende das Wissen, das ich hier bekomme, auch an.

•

Ich werde nach diesen vier Wochen nicht mehr ...

•

Ich werde nach diesen Wochen ...

•

Natürlich kann Ihr Versprechen auch ganz anders lauten. Dann schreiben Sie es hier auf:

HABEN SIE SICH EINMAL FESTGELEGT, VERINNERLICHEN SIE DAS HEUTIGE TAGESMOTTO:



Ich hadere nicht mit meinem getroffenen Versprechen. Ich stelle es nicht infrage.

Ich empfehle Ihnen, dass Sie das Buch nun zur Seite legen und in Ihren Tag starten – wie auch immer er aussehen mag und wie auch immer Sie ihn gestalten wollen. Sie haben Ihr Versprechen und Ihr Tagesmotto als kraftvolle Unterstützung an Ihrer Seite. Ihr Tag kann also nur großartig werden.

