

das ist auch Ihre Stärke, Sie müssen das nur selbst erkennen.

Das heißt nicht, dass Sie alles an sich lieben müssen, aber fangen Sie damit an, es zu akzeptieren. Passen Sie auf, dass Sie Selbstakzeptanz nicht mit Resignation verwechseln. Nur, weil Sie beschließen, etwas so zu akzeptieren, wie es gerade ist, bedeutet dies nicht, dass es für immer so bleiben muss. Sie können jederzeit eine Veränderung herbeirufen, dies liegt allein in Ihrer eigenen Hand. Sind Sie zum Beispiel unzufrieden mit ein paar Kilos zu viel auf den Hüften? Sie sind aber aktuell auch nicht in der Verfassung oder haben die Energie dazu, eine Diät zu machen und Sport zu treiben?

Dann akzeptieren Sie Ihre überflüssigen Kilos, denn diese werden Sie wohl in der nächsten Zeit nicht so schnell los. Wenn Sie Ihre Meinung aber ändern und bereit sind, dagegen etwas zu unternehmen, dann können

Sie das natürlich jederzeit tun. Abschließend kann man also sagen, Selbstakzeptanz bedeutet, sich selbst so zu akzeptieren, wie man ist, ganz unabhängig davon, ob sich das eine oder andere vielleicht noch verändert. Sie leben nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft, sondern im Hier und Jetzt, deshalb akzeptieren Sie alles an sich wie es ist, denn genauso ist es im Augenblick gut.

Selbstachtung

Sobald Sie anfangen, sich selbst zu akzeptieren, können Sie nun in den nächsten Schritt übergehen: die Selbstachtung. Das bedeutet, Sie achten nachdrücklich auf sich und Ihre Bedürfnisse. Wenn es Ihnen an Selbstachtung mangelt, fragen Sie sich wahrscheinlich oft, was andere Personen über Sie denken oder ob Sie anderen Personen gefallen. Wenn Sie das nächste Mal in einer Situation stecken, in

welcher Sie unzufrieden sind und Selbstkritik ausüben möchten, fragen Sie sich, wie Sie es für einen Ihrer guten Freunde formulieren würden. Sie würden vermutlich nicht sagen „Du siehst heute aber schrecklich aus“, nein, Sie würden womöglich sagen „Hattest du heute einen anstrengenden Tag? Du siehst etwas erschöpft aus“.

Was Sie daraus lernen sollen, ist, nicht so hart mit sich selbst zu sein, sondern auch auf das Verhalten sich selbst gegenüber vermehrt zu achten. Machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn etwas mal nicht so funktioniert, wie Sie es sich wünschen. Denken Sie daran, was Sie zu einem Freund sagen würden, und genau so sollten Sie sich auch selbst begegnen.

Schauen Sie sich im Spiegel an und sagen Sie zu sich selbst „Ja, mein Tag war heute stressig“, oder „Na gut, dann bin ich heute nicht perfekt gestylt“. Es gibt Tage, da fühlt man sich wohl in seinem Körper und dann gibt es Tage,

da möchte man sich aus seiner eigenen Haut befreien. Die perfekte Jeans von letzter Woche sieht heute stillos aus. Das gesamte Outfit von letzter Woche sitzt heute nicht mehr.

Lassen Sie sich beruhigen, das ist normal und diese Situation kennt wohl jeder. Doch Sie dürfen die Achtung vor sich nicht verlieren. Gerade an solchen Tagen müssen Sie einfühlsam mit sich umgehen. Setzen Sie doch mehr auf Unvollkommenheit. Denken Sie sich doch in einer solchen Lage, dass Sie heute vielleicht nicht absolut perfekt sind, aber dafür echt. Es ist regelrecht anstrengend, den Drang von Perfektionismus zu verfolgen und dieser kann Sie auch daran hindern, etwas Neues auszuprobieren. Versuchen Sie, mehr Gelassenheit und spielerische Leichtigkeit in Ihren Alltag zu bringen.

Selbstvertrauen

Wie sollen Sie auf jemanden anderes vertrauen, wenn Sie nicht einmal sich selbst vertrauen? Sie müssen an Ihre Fähigkeiten, Stärken und Kräfte glauben. Dies gehört zur Basis, um Selbstliebe entwickeln zu können. Selbstvertrauen bedeutet, dass Sie Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten haben. Übergeben Sie Ihr Schicksal nicht in die Hände anderer. Vertrauen Sie auf Ihr Können. Wieso sollten Sie die Dinge, die Sie sich vornehmen, nicht schaffen? Warum sollten Sie nicht den Weg gehen können, den Sie sich wünschen? Doch, das können Sie sehr wohl! Dafür müssen Sie sich aber auch das nötige Vertrauen schenken.

Werden Sie sich darüber klar, welche Schritte Sie als Nächstes gehen möchten und richten Sie Ihren Blick nach vorn auf das Ziel. Lassen Sie sich nicht unnötig von außenstehenden Menschen etwas Negatives einreden, zum Beispiel, dass Sie etwas nicht schaffen. Niemand kann beurteilen, wie stark