

Ich hoffe, du hast den Vertrag unterschrieben. Es soll einfach ein symbolischer Akt sein, um dich daran zu erinnern, dass du es wirklich ernst meinst mit deiner Selbstliebe und dass du bereit bist, wirklich aktiv etwas an deinem Leben zu verändern. Ich glaube, die meisten Menschen haben nur ein Problem, und zwar, dass sie einfach nicht aktiv werden, sondern irgendwo in der Theorie hängen bleiben. Ich wünsche mir von dir: Lies dieses Buch nicht nur, sondern wende es Schritt für Schritt praktisch an. Dann wirst du schon nach wenigen Tagen feststellen, dass sich dein Leben zu verändern beginnt.



*Glaubenssätze,
die schon in
der Kindheit
entstanden sind*





ICH BIN ÜBERZEUGT, dass der Grund, warum viele Menschen Mühe haben, sich selbst zu lieben, in ihrer Kindheit zu suchen ist. Weil wir als Kind durch die Erziehung nicht gelernt haben, uns selbst zu lieben, sondern vielmehr Muster mitbekommen haben, die uns als Erwachsene sogar daran hindern, uns zu lieben. Die meisten Erwachsenen haben tief verankert das Muster in sich: »Liebe gegen Leistung!« Nur wer gibt, wer brav und angepasst ist, wer viel tut, der wird von seinen Eltern geliebt und anerkannt.

Mir geht es nicht darum, unsere Eltern anzuprangern, sondern darum, dir bewusst zu machen, woher diese Muster kommen, nach denen du lebst. Mir ist bewusst, dass die Eltern vieles nicht mit Absicht gemacht haben. Sie haben es einfach nicht besser gewusst. Dennoch ist es wichtig, dass wir uns unsere Kindheit genau anschauen.

Viele Erwachsene wollen unbewusst immer noch Mamis bzw. Papis Liebling sein. Wurde dir als Kind von den Eltern gesagt: »Wenn du den Teller schön leer gegessen hast, bekommst du etwas Süßes«, und du daraufhin artig aufgeessen hast, bekamst du den erwünschten »Lohn«, die Bestätigung. Solche und ähnliche harmlose Sätze hast du sicher auch gehört oder sogar selbst verwendet. Im Grunde lernen Kinder dabei, dass sie nur dann geliebt werden, wenn sie etwas leisten. Auch wurde ihnen oft gesagt: »Weil du ein braver Junge bzw. ein braves Mädchen warst und schön gegessen hast, bekommst du eine Belohnung.«

Ich gebe zu, dass auch ich mich manchmal dabei erwische, wie ich zu meinem Sohn solche Sätze sage. Und das, obwohl mir bewusst ist, dass das bei meinem Sohn destruktive Glaubenssätze auslösen kann. Andere Glaubenssätze, die wir oft in der Kindheit gehört und die unsere Selbstliebe negativ beeinflusst haben, waren:

- Setz dich jetzt still hin, und sei ein braves Mädchen (ein braver Junge).
- Ein braves Mädchen (ein braver Junge) tut so etwas nicht.
- Sprich nicht dazwischen, wenn Erwachsene reden.
- Wenn du deine Hausaufgaben schön machst, bekommst du ein ...
- Wenn du jetzt nicht brav bist, kehren wir um und gehen wieder nach Hause.
- Wenn Erwachsene reden, hast du still zu sein.
- Erst wenn du groß und stark bist, darfst du dieses oder jenes machen.
- Nur wenn du mich lieb umarmst, bekommst du ...
- Das verstehst du nicht, da bist du noch zu klein.
- Das kannst du nicht. Du bist noch zu klein, zu schwach, zu jung dazu.
- So lange du deine Füße unter meinen Tisch stellst, hast du dich an die Regeln zu halten.

Vielleicht sind einige dieser destruktiven Glaubenssätze nur schwer zu ersetzen, wenn wir selbst auch Kinder erziehen müssen. Doch es lohnt sich, dir als Mutter oder Vater bewusst zu machen, welche Glaubenssätze du deinen Kindern mitgibst. Vielleicht stellst du dabei fest, dass du exakt jene Sätze verwendest, die deine Eltern auch zu dir gesagt haben. Wir können solche Glaubenssätze nur dann erfolgreich auflösen und verändern, wenn wir uns diese bewusst machen. Das ist sehr wichtig. Denn dann ist alles keine Hexerei mehr.

Einige Glaubenssätze hast du auch selbst gebildet, zum Beispiel, wenn du dich als Kind ungeliebt gefühlt hast, oder wenn du das Gefühl hattest, dass dir niemand zuhört. Durch Wiederholung einer bestimmten Situation oder eines Gefühls entsteht dann ein Glaubenssatz, z. B.: »Niemand interessiert sich für mich!« Ein solcher Glaubenssatz kann sich durch dein gesamtes Leben ziehen. Nimm dir deswegen einmal dreißig Minuten Zeit, um deine Glaubenssätze aufzuspüren. Mach das unbedingt, bevor du hier weiter liest.

Noch ein Tipp, der dir hilft, deine Glaubenssätze aufzuspüren: Sei dir bewusst, dass alte Überzeugungsmuster noch längst nicht der Vergangenheit angehören, nur weil du erwachsen bist. Im Gegenteil! Glaubenssätze wirken oft ein Leben lang, aber nur, wenn sie unerkant bleiben und nicht bearbeitet werden. Deswegen ist es deine Aufgabe, deinen *Lieblingssätzen* auf die Schliche zu kommen, sie zu enttarnen und freizulegen und sie dann objektiv zu hinterfragen. Folgende Fragen können dir helfen, deine unbewussten Glaubenssätze zu erkennen:

- Welche Verallgemeinerungen benutzt du häufig (zum Beispiel: »Alle Männer wollen nur das eine!« Oder: »Niemand nimmt mich ernst!«)?
- Welche Redewendungen und Sprüche hast du oft in der Familie oder von Freunden gehört (zum Beispiel: »Geld stinkt nicht!« Oder: »Männer weinen nicht!« Oder: »Das Leben ist hart und ungerecht!«)?

Beispiele gängiger Glaubenssätze

- Was ich sage, ist unwichtig.
- Was mich wertvoll und wichtig macht, ist, dass andere gut von mir denken.
- Es ist mir wichtig, was die anderen über mich denken.
- Das kann ich nicht.
- Dafür bin ich viel zu alt.
- Dafür bin ich zu dumm.
- Ich genüge den Ansprüchen nicht.
- Nur was man anfassen und sehen kann, ist real.
- Ich darf meine Gefühle nicht zeigen, sonst werde ich verletzt.