

wenn vorher jemand anderes ihnen Liebe gegeben hat, dann wäre die Liebe längst komplett verloren gegangen, weil jeder nur auf den anderen warten würde. Liebe funktioniert nur, wenn jeder – ganz unabhängig vom Außen – die Quelle dazu in sich selbst findet. Selbstliebe ist also nicht nur okay, sie ist sogar die Voraussetzung dafür, dass wir andere lieben können, dass wir Nächstenliebe empfinden können.

In diesem Buch teile ich gern meine Sichtweise zur Selbstliebe mit dir, möchte dich aber um eines bitten: Egal was ich sage oder schreibe – prüfe in deinem Herzen, was für dich richtig und stimmig ist. Denn nur so können wir uns wirklich weiterentwickeln: Wenn jeder lernt, in seinem Herzen seine eigene Wahrheit zu finden und zu prüfen – und nicht, indem wir

einfach etwas nachplappern, egal wie gut es gerade klingen mag.

Die Fähigkeit des Überprüfens im eigenen Herzen ist bereits etwas, das zur Selbstliebe dazugehört. Denn wer sich selbst nicht liebt oder geringer schätzt als andere, der neigt dazu, die Meinungen anderer für wichtiger zu halten als die eigenen, und traut sich nicht, der Wahrheit des eigenen Herzens zu folgen. Er hört gar nicht oder nicht so genau auf die inneren Impulse, Hinweise und Eingebungen: „Ist doch nicht so wichtig, das ist doch nur mein dummes Unterbewusstsein, meine unwichtigen albernen Einfälle, wer bin ich schon ...?“ Und er traut sich nicht, „nein“ zu sagen, wenn um ihn herum alle „ja, ja“ sagen (selbst wenn es nur zu offensichtlich ist, dass nicht ihre Herzen sprechen).

Damit wir aber eigenverantwortlich und in größtmöglicher Wahrheit, Reinheit und Liebe handeln können, ist es nötig, in einem liebevollen, vertrauensvollen Verhältnis zu uns selbst zu stehen. Wir können lernen, die Weisheit des eigenen Herzens – unsere Intuition und unser Bauchgefühl – wieder wahrzunehmen und ihr zu folgen. Deshalb ist es so wichtig, zuerst einmal herauszufinden, was du selbst wirklich magst, was dir wichtig ist und womit du deine Zeit verbringen möchtest.

Übung Mach dir eine Liste mit 30 Dingen, die du gern machst. Das kann alles sein: gute Gespräche führen, spazieren gehen, lesen, Musik hören, tanzen, Freunde treffen, Kuchen backen ...

- Dann frage dich, wann du diese Dinge zuletzt getan hast. Was hast du vielleicht stattdessen gemacht?
- Frage dich außerdem, wie du wirklich gern leben würdest: Wie viele Web- und wie viele persönliche Kontakte möchtest du pflegen?
- Wie viel Zeit möchtest du überhaupt mit Email, Internet, Handy, TV & Co. verbringen? Wie viel davon bereitet dir wirklich Freude? Was verpasst du in der Zeit, was dir vielleicht wichtiger wäre?

Betrachte anschließend deine Liste: Gibt es etwas, das du jetzt schon in deinem Leben ändern möchtest und kannst, wenn du sie dir ansiehst?

Tipp

Sollte deine Liste mit 30 Dingen, die du gerne machst, so aussehen:

- Shopping
- High Society-Partys
- Saufen
- Shopping
- Shopping
- Shopping
- Helikopter-Skifahren
- Kreuzschifffahrten
- Weltreisen
- ...

dann hätte ich einen Spezialtipp: Probier es mal mit einem 30-tägigen Survival-Training in der Wüste. Möglicherweise erwachen danach völlig neue Interessen in dir.

Wir hatten vor drei Jahren einen Au-pair-Jungen, den seine Eltern zur Strafe für schlechte Schulnoten drei Wochen lang in