

Heute ist mal ein guter Tag, um Rückschau zu halten, denn nämlich vor drei Monaten bin ich nach Bali gegangen und das war eine sehr, sehr intensive seelische und körperliche Reise. Und davon werde ich heute mal ein bisschen aus dem Nähkästchen plaudern und meine Erfahrungen mit dir teilen. Und was es damit auf sich hat mit Homosexualität, Bali und Selbstliebe. Also sei gespannt, nach einem kleinen Intro geht's weiter.

FlowerPower-Podcast, vom Ja-sager zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Der Podcast für mehr Leichtigkeit, Selbstwert und Integrität. Lerne dich abzugrenzen und deine Führungseigenschaften freizusetzen.

Wenn ein Mensch eine Reise tut, dann kann er unglaublich viel erzählen und so ist es auch. Und ich habe mich Ende November auf den Weg gemacht und es war eine sehr, sehr intensive Reise von damals, also von vor drei Monaten bis heute.

Die Reise an sich, ja, viele Menschen reisen, wer gewöhnt ist zu reisen, der sagt, ja gut, es ist eben halt eine Reise, aber wenn das mit einer Persönlichkeitsentwicklung verbunden ist, dann wird diese Reise noch umso, umso intensiver. Und das habe ich erlebt innerhalb von drei Monaten, ganz viele Transformationen. Tja, was hat es denn damit auf sich überhaupt mit der Selbstliebe? Homosexualität, Bali und Selbstliebe.

Ich versuche das mal ein wenig abzureißen oder abdarzustellen, was ich überhaupt in diesen paar Monaten erlebt habe. Als ich hier ankam, war ich erst so ein bisschen, ja, schüchtern, denn es ist eine komplett andere Umgebung. Es ist nicht so, als wenn du innerhalb von Deutschland umziehen würdest, du gehst in eine andere Stadt und gehst gleich am nächsten Tag, machst du mal so einen kleinen Walkaround, um zu schauen, wie deine Umgebung aussieht, wo die Supermarktmärkte sind, wo du einkaufen gehen kannst, wo du wirklich eine Sondierungsordnung, und das habe ich hier auf Bali nicht geschafft, denn es war schon für mich eine echte Herausforderung, denn es ist ein komplett anderes Land, ein komplett anderes Wirken und eine komplett andere Ausstrahlung von den Menschen hier und von der Umwelt oder von der Landschaft auch her, denn es ist nicht so, wie in Deutschland, wo du dann mal hingehst und da ist ein Gehweg oder ein Radweg, das ist alles schön fein sauberlich getrennt, das ist hier ein bisschen anders, die Wege sind alle zusammen, alle nutzen diesen Weg, viele Motorräder sind unterwegs und dann auch noch diese kleinen Straßen, wo überwiegend Motorräder fahren, fahren natürlich auch diese ganz großen Autos und auch LKWs, also die ganz großen LKWs natürlich nicht, oder ich sehe hier ganz wenige, es sind dann eher kleinere LKWs, aber es ist nicht mal eben so, dass man wie in Deutschland einfach so sicher auf die Straße gehen kann, das ist das Äußerliche natürlich, aber es hat auch für mich seelische Aspekte gehabt, ich war erst mal am Überlegen und Denken, es hat auch was ganz viel in meinem Körper gemacht, erst mal mit dem Wissen, ich verlasse jetzt mein Heimatland und ich lebe jetzt in einem Land, wo es komplett anders ist.

Ja, das Stichwort Leben, denn wenn du irgendwo hingehst und das ist das, was ich auch bei vielen Menschen höre, ja, wenn es hier in Deutschland nicht mehr so toll ist, dann wandere ich einfach aus, das ist ein ganz gefährlicher Satz und den darf man nicht unterschätzen, denn du nimmst dich ja überall mit, weil viele glauben, wenn du woanders hingehst, dann lasse ich den ganzen anderen Krempel zu Hause. Nein, so ist es nicht, denn du nimmst ja den ganzen Kram mit, auch wenn ich in den Monaten zuvor und Wochen zuvor ganz viele materielle Sachen losgelassen habe, auch innerliche Sachen losgelassen habe, ich nehme mich ja permanent mit. Und so kam dann auch gleich die erste Herausforderung, nachdem zwei Wochen später mein Partner dann auch hier ankam, in der Wohnung, ja, wie funktioniert denn überhaupt so ein Zusammenleben, wie ist überhaupt das Kennenlernen, wie tickt der andere, wie lebt der andere und wie atmet der andere, also es ist schon mal eine ganz interessante



Reise, das zu beobachten und vor allen Dingen auch die seelischen Herausforderungen, denn, ja, man ist verliebt, aber nach einer gewissen Zeit ebbt auch das Verliebtsein ab und dann kommen diese ganzen Verhaltensmuster, die einen natürlich als Single-Leben ja vorher beherrscht haben, die du dir angewöhnt hast, denn wir Menschen sind Gewohnheitstiere und all das, was du ja lernst in einer neuen Umgebung, das dauert ja eine gewisse Zeit und was du vorher gelernt hast, das ist ja innen drin, das ist ja wie ein Automatismus, wie ein Autopilot und gewisse Dinge, da darf man sich erst mal miteinander arrangieren, da ist nicht mehr so dieses lotterige Single-Leben, wo einige Verhaltensmuster ja selbstverständlich gewesen sind und das ist schon mal das, was man gut lernen kann oder was auch einige Herausforderungen mit sich gebracht hat.

Mal von mir gesprochen, ja, Homosexualität, Schwulsein und Bali. Bali ist von der Religion her hinduistisch und es ist viel freier, man merkt es auch schon, man merkt viel mehr diese Freiheit, es ist nicht gezwungen. Indonesien ist da dann, also wenn man außerhalb von Bali geht, also Bali gehört ja auch noch zu Indonesien, aber wenn man dann Indonesien in andere Bereiche geht, dann hat man die Herausforderung mit der islamistischen Religion und dann wird es mit der Homosexualität schon wieder eingeschränkter und ja, das ist das, was wir auch schon erleben durften.

Und da habe ich auch schon in der letzten Folge etwas darüber gesprochen, was es ausmacht, wenn man in einer Umgebung wohnt, wo Homosexualität nicht toleriert wird und auch verfolgt wird. Es ist schon ein ziemlich bedrückendes Gefühl und man darf auch erstmal lernen, damit umzugehen und denkt so, wow, das Thema Coming Out kommt auch noch mal wieder so ein bisschen hoch, das eigene Coming Out. Aber insbesondere das Leben an sich ist völlig anders, ist viel freier und ich bereue nichts von dem, was ich in den letzten drei Monaten gemacht habe und diesen Schritt überhaupt gemacht zu haben.

Denn das ist auch nochmal, wo man nochmal reflektieren darf. Viele Menschen gehen einfach ins Ausland und sagen, oh ja, okay, ich mache einfach mal, weil es in Deutschland nicht mehr so gut ist und dann kommen die eigenen Themen hoch und das ist dann die eigentliche Herausforderung. Genau mit diesen Herausforderungen habe ich in den letzten drei Monaten auch umgehen dürfen und das war schon eine sehr, sehr interessante Erfahrung, die ich da machen konnte.

Thema Selbstliebe. Ohne Selbstliebe kannst du nichts machen. Es ist einfach eine ganz andere Art und Weise, mit sich selber umzugehen.

Selbstliebe, es geht ja einmal um dich selbst. Und wie ich schon sagte, du nimmst dich ja permanent mit, denn wenn du entscheidest, dann das Land zu verlassen oder umzuziehen in eine andere Stadt, anderes Land, ja, da sind die Menschen vielleicht in Deutschland sind dann auch anders. Das habe ich auch erfahren, als ich von Bremen nach Gifhorn gezogen bin zum Beispiel.

Es war völlig anders, wie die Menschen reagiert haben und das Leben war völlig anders. Aber auch dieser Schritt jetzt von Gifhorn nach Bali, das war ein ziemlich großer Schritt. Und was hat das mit der Selbstliebe zu tun? Ich erlebe viel öfter mal, dass man Selbstliebe anders interpretiert, dass viele Menschen sagen, ja, du musst dich, jeden Tag musst du dir in den Spiegel schauen und dir sagen, wie toll du bist und wie verliebt du doch bist.

Und dass du jeden Tag wie auf Wolke Sieben dann durch die Gegend laufen musst. Oh, ich bin so verliebt in mich. Und das wie nach Hollywood Vorlage.



Also das ist keine Selbstliebe. Selbstliebe ist in dem Sinne, dass wie du mit dir selber umgehst, mit den Herausforderungen, die du hast, wie du mit diesen umgehst, gehst du liebevoll mit dir um, schaust du dir diese Themen an, die da plötzlich aufkommen und hochplopfen. Und diese emotionalen Herausforderungen, genau darum geht es ja auch in der Persönlichkeitsentwicklung.

Wenn du etwas erreichen willst und du kannst es nicht erreichen, weil dich etwas blockiert und das sind genau diese Emotionen, die dich blockieren. Und wenn du dir diese Emotionen nicht anschaust, dann ist ein Vorankommen sehr, sehr, sehr schleppen oder gar nicht. Das ist das, was ich auch erleben durfte.

Gerade in meiner Sexualität, da ist nochmal ein spannendes Thema aufgekommen. Das, was ich schon sehr, sehr viele Jahre mir angeschaut habe. 2004 habe ich das erste Mal ganz kräftig diese Hodenkrämpfe gehabt und ich wusste nicht, warum.

Ich bin zu einer Therapie gegangen und der Therapeut, da hatte ich eher so den Eindruck, er war auch gar nicht irgendwie daran wirklich interessiert, das Thema mit mir irgendwie zu lösen. Es kann auch sein, dass ich nicht offen und bereit dafür war, obwohl ich ganz viel erzählt habe und ich habe schon das Gefühl gehabt, es geht sehr tief rein, dieses Gefühl. Aber ich wusste nicht wirklich, warum.

Ich hatte so eine Ahnung, ja vielleicht, weil ich mich in der Pubertät nicht liebevoll behandelt habe und dass das sich dann körperlich in den Hoden positioniert oder platziert hat und da zum Ausdruck gekommen ist. Es gibt ja oft Dinge, die man sich gar nicht anschauen will, Traumata und die sich dann körperlich irgendwo entladen müssen. Und davon bin ich immer ausgegangen und jetzt, da ich ja ganz viel schon mit meiner Persönlichkeit gearbeitet habe, schon ganz viel meiner Selbstliebe vorangegangen bin, habe ich mir dieses Thema noch mal angeschaut und ich habe es nicht forciert.

Ich bin einfach mal unvoreingenommen in diese Situation hineingegangen und plötzlich, wie auf Knopfdruck, waren die Hodenkrämpfe da. Ich dachte, ja, Wahnsinn. Erst mal schön, dass sie da sind, auch wenn sie sehr unangenehm gewesen sind.

Musste ich es mir doch noch mal anschauen. Ich habe alles Mögliche probiert. Ich habe es mit Handauflagen, mit einer japanischen Heilungstechnik probiert.

Es hat nicht funktioniert und irgendwie habe ich dann mit meinem Körper kommuniziert, was brauchst du denn jetzt tatsächlich. Und mein Körper, ja, wie auf Knopfdruck, dachte mir, ja, ein Prozess, den ich in dieser Ausbildung gelernt habe, habe ich dann einen Reality-Tunnel gemacht und das, wie der Name schon sagt, einen Realitäts-Tunnel zu dem, was ich jetzt hier, also was ich hier und jetzt erlebe, noch mal zu schauen, da die Ursache zu finden. Und das ist das, was der Reality-Tunnel macht.

Und ich war sehr, sehr erstaunt, was dieser Reality-Tunnel zutage gebracht hat. Und das war schon eine sehr, sehr interessante Reise und dann zwei Wochen später auch diese körperliche Transformation, diese Informationen, die sich in den Hoden etabliert hatten, die kamen noch mal zum Ausdruck und es waren jede Menge Schuldgefühle. Und ich habe da auch eine ganz schöne Technik angewandt und es war auch sehr unangenehm, also wirklich rein körperlich, auch seelisch, das alles auszuhalten.

Das war schon eine sehr, sehr interessante Reise. Und das mit einem Zusammenleben, dieses Lernen mit dem Zusammenleben mit dem Partner. Und wie ich meinen Partner sehe, arbeitet er auch ganz viel mit seiner Persönlichkeit.

Und das ist sehr, sehr, sehr wertvoll in einer Beziehung, wenn beide mit sich arbeiten und reflektiert arbeiten. Das ist sehr, sehr, sehr, sehr wertvoll. Und das ist schon ein sehr, sehr großer Aspekt der Selbstliebe, wenn du dir diese Themen anschaust, bearbeitest und diese Emotionen, die dich im Hier und Jetzt belastet haben, plötzlich auflösen.

Das ist schon ein sehr befreiendes Gefühl und das ist der Weg, den man geht in die Freiheit. Es gab einige Momente, wo ich meinen Partner gesehen habe, der sich oft in den Spiegel beschaute, seinen Körper bestaunte, weil er sieht schon ziemlich gut aus. Und ich habe mir gedacht, wow, irgendwie triggert mich das doch ein wenig.

Aber warum triggert mich das denn überhaupt? Ja, es gab eine Zeit, wo ich mit Selbstliebe überhaupt nichts anfangen konnte. Und ich konnte mich auf Bildern schon gar nicht sehen. Ich konnte meine Stimme nicht hören, wenn ich irgendwo mal im Video aufgenommen wurde.

Ich habe mich total blamiert gefühlt. Und das ist auch ein Aspekt der Selbstliebe. Ja, man guckt sich zwar in den Spiegel an und schaut, ja okay, was kommen denn da für Emotionen hoch? Man bearbeitet diese Emotionen.

Und da habe ich auch noch mal ein kleines Gift für dich, ein kleines Geschenk für dich am Ende dieser Folge, was es damit auch sich hat mit dem Spiegelschauen. Und ja, man schaut sich in den Spiegel und schaut, wow, ich bin das, das ist mein Körper. Und in den letzten Jahren hat mein Körper ganz viel, ja, nicht konsumiert, wie nennt man dieses Wort? Jetzt fällt mir dieses Wort nicht ein.

Kompensiert, genau. Kompensiert diese ganzen Emotionen, die irgendwo drin waren, die kamen jetzt plötzlich raus. Das musste ja irgendwie kompensiert werden.

Das habe ich mit Essen kompensiert. Und das hat sich natürlich auch in der Körpermasse niedergeschlagen. Und das ist das, was ich gerade bearbeite.

Und hier sehe ich auch schon wieder einige Veränderungen. Gerade wenn ich Sport mache, da habe ich jetzt schon einige Kilos losgelassen. Und das sieht man auch sofort.

Und das freut mich dann am meisten, das zu sehen, diese Wertschätzung, die man dann mit sich bringt, wenn man in den Spiegel schaut. Es gab dann einen Schlüsselmoment, den mein Partner mir gegeben hat, als ich dann zu einem Friseur gegangen bin. Ich hatte ja vorher eine Glatze.

Und ja, jetzt sind meine Haare etwas länger geworden. Und ich brauchte mal einen Haarschnitt. Und wir hatten uns dann für einen Haarschnitt entschieden.

Und dann hat mein Partner irgendetwas an mir gesehen, was ich nicht sofort gesehen hatte. Er hat ein Foto gemacht, hat mir das Foto gegeben. Und hier, schau mal.

Und es machte was mit mir. Ganz plötzlich, als wenn da ein Schalter umgelegt wurde, in mir dachte ich so, was ist denn das da für eine Person? Was für eine Ausstrahlung. Das ist ein simpler Haarschnitt.

Ein simpler Haarschnitt, der gar nicht hier auf Bali viel kostet. Ich will auch keine Schwarzwerbung machen. Aber es ist einfach, man geht da irgendwohin und man investiert einfach in sich.

Und dann guckt man einfach in dieses Bild und denkt so, boah, was ist denn das bitte schön für eine Ausstrahlung. So viel Wertschätzung, die ich da in dem Moment erfahren habe. Hat mich gleich zu Tränen gerührt.

Aber sich selbst in diesem Moment zu sehen, diese Ausstrahlung, die da in diesem Moment passierte. Und das ist das, warum man auch in den Spiegel schaut. Die Wertschätzung zu seinem eigenen Körper zu haben.

Ein Körpergefühl zu haben. Und Selbstliebe auch in der Beziehung. Denn wenn man sich selbst erstmal an die Stelle stellt und sich anschaut und seine eigenen Themen erstmal anschaut, denkst du, was ist denn das hier für eine Emotion? Okay, ich darf es jetzt bearbeiten.

Schön, dass du da bist. Und dann plötzlich auflöst. Dann passiert im Außen die Liebe an sich.

Man hat keine Erwartungshaltungen mehr. Es passiert einfach. Man ist einfach zusammen und man wertschätzt sich auch gegenseitig.

Und selbst das Kompliment, das ich heute Morgen erhielt, das hat mich wirklich sehr zu Tränen gerührt. Und das ist ein wunderschönes Gefühl, wenn du von einem Partner so eine Rückmeldung bekommst. Ich danke dir dafür, dass du so bist, wie du bist.

Und einfach nur du bist. Und das ist dann das, was man Authentizität, ein schweres Wort, was man ja, wenn man authentisch rüberkommt. Authentizität hat Nachsehen für diese Aussprache.

Denn authentisch sein ist manchmal auch eine Herausforderung. Und vielleicht hat mein System gerade selber noch eine Herausforderung in einigen Bereichen. Aber das ist natürlich gerade, wenn du mit deiner Persönlichkeit arbeitest, dann braucht es auch erst mal, dass sich viele Dinge erst mal setzen dürfen.

Und das ist alles ein Aspekt von Selbstliebe. Wenn du diese Dinge und die Emotionen einfach mal da sein lässt, auch wenn sie unangenehm sind. Und da gab es schon einige Dinge, die wirklich unangenehm waren, wo ich dann dachte, oh wow, jetzt ist die Beziehung zu Ende.

Oh Gott, ich will einfach nur weg. Es schwingen noch mal alte Verhaltensmuster. Die dürfen auch da sein, damit sie weniger werden können.

Eine Reise innerhalb von drei Monaten. Und ich bin äußerst dankbar für diese Reise, für diese ganz vielen Erkenntnisse, die ich gewonnen habe. Und das ist ein wunderbares Gefühl.

Und deshalb möchte ich gerne auch mit dieser Folge viel mehr eine Inspiration geben, mit sich selbst zu arbeiten. Es ist vielleicht an gewissen Stellen ungemütlich und es fühlt sich einfach nur übel an. Aber vertraue in dir selbst, diesen Weg zu gehen.

Du weißt, es ist in dir und die Lösung ist bereits in dir. Und das ist das, was ich dir gerne mit auf den Weg geben will für die nächste Zeit, die du für dich entdeckst. Denn du bist geliebt zu jeder Zeit.

Und das ist das Wertvollste daran. Und das ist das Geschenk, was ich dir jetzt gerade geben will. Was hat es denn mit diesem spiegelschauenden Aufsicht, sich selbst zu betrachten, die eigenen Emotionen zu betrachten? Denn die spiegeln sich nämlich im Körper wieder.

Und wenn man das sieht, den ganzen Körper sieht. Ich habe sogar einmal über eine Stunde vor einem Spiegel komplett nackt gesessen. Und da flossen ganz schöne Emotionen.

Und das ist auch ein Aspekt, eine Übung, die ich in meinem E-Book reingeschrieben habe, die man machen kann. Sich einfach vor dem Spiegel zu stellen. Du kannst auch gerne das Smartphone nehmen und dich selbst betrachten, mal so eine Minute lang.

Und dann die Zeit immer höher zu nehmen und sich wirklich mal zu betrachten, den ganzen Körper auch zu betrachten. Was für Reaktionen? Wie bewegst du dich? Wie sieht dein Körper aus? Kannst du deinen Körper annehmen? Wenn nicht, was sind das für Emotionen, die da gerade hochploppen? Und das ist das, was ich mit in diesem E-Book reingenommen habe. Eine Arbeit mit dir selbst.

Ein Schlüssel zu deiner Selbstliebe, den du nutzen kannst. Und das ist das, was ich dir gerne mit hier auf den Weg geben will. Dieses E-Book, diese kleine Investition für dich zu tätigen, um dann herauszufinden, wow, wie wertvoll du doch eigentlich bist.

Das möchte ich gerne heute mit dir auf den Weg geben. Und da connecte dich ganz gerne mit mir auf Instagram, Lars-Blumenstein. Und da findest du dann in meiner View dann den Link.

Und da kannst du dann auch die Bestellung tätigen. Das ist ein wertvolles Geschenk, das ich dir gerne mit auf den Weg geben will. Denn es ist ja dein eigenes Geschenk, die eigene Wertschätzung, die du dir wert sein darfst, um dich besser zu führen.

Wie gehst du denn mit dir um? Hast du mal diese Frage gestellt? Wie gehe ich mit mir um in einer gewissen Situation? Was mache ich da überhaupt? Bin ich lieb zu mir oder bin ich grantig zu mir und schiebe die Emotionen weg? Das ist eine interessante Reflexion. Und das macht für mich in meiner Wahrnehmung zumindest einen gewissen Aspekt von Selbstliebe aus. Ich habe auch mit meinem Partner heute darüber gesprochen, was Selbstliebe für ihn bedeutet hat.

Und interessant, wie ähnlich das überhaupt sich dann widerspiegelt. Die eigene Wertschätzung, seinen eigenen Körper sehen und wie man mit sich umgeht, wie man mit den eigenen Emotionen umgeht. Das ist eine sehr, sehr spannende Reise.

Und Selbstliebe geht nicht von heute auf morgen, denn Persönlichkeitsentwicklung ist ein Marathon. Und wenn du gewisse Dinge für dich als Erkenntnisse gewonnen hast, dann wird der Weg immer leichter. Das kann ich dir auf jeden Fall versichern.

Aber was ich dir nicht garantieren kann für den Erfolg, denn du bist letztendlich für deinen Erfolg verantwortlich, wenn du bereit bist, diesen Weg zu gehen, alles Mögliche über dich herauszufinden, wie du funktionierst, welche Emotionen hast du. Auch wenn diese Emotionen gerade ziemlich ungemütlich sind. Nimmst du sie an oder packst du sie weg? Wenn du sie wegpackst und ignorierst, dann kannst du nicht vorankommen.

Das ist ein ganz normales Prinzip. Und wenn du sie dir annimmst und dir anschaust, durchfühlst und daraus die Erkenntnisse gewinnst und was du neu integrieren darfst in deinem



Leben, um etwas anderes erleben zu dürfen, das ist wirklich wahre Selbstliebe. Ja, natürlich gehört es auch dazu, sich anzuschauen, zu gucken, wow, meine Frisur sieht richtig toll aus oder mein Haarschnitt sieht richtig toll aus.

Mein Gesicht kriegt mittlerweile eine Form, wenn ich, eine tolle Form, wenn ich abnehme. Und meine Körperhaltung ist schon ganz anders und viele Bereiche meines Körpers kann ich schon viel besser annehmen, wenn ich abnehme zum Beispiel. Das sind auch Gefühle und Emotionen, die mit dazu gehören.

Aber sie sind nicht im Vordergrund und sollen auch nicht das Hollywood-Verhalten widerspielen. Denn Selbstliebe ist ein Marathon und das bist du selbst. Und du bist das Zentrum deiner Selbstliebe.

Ja, hat dir diese Folge heute gefallen, dann lass doch bitte gerne mal einen Kommentar dort und abonniere gerne diesen Kanal, um keine weitere Folge zu verpassen. Und ich freue mich, wenn du in der nächsten Folge auch wieder dabei bist. Also bis dahin wünsche ich dir eine wunderschöne Zeit, in der du geliebt bist, von dir selbst, von anderen Menschen.

Und du bist immer geliebt. Du bist nicht falsch, es ist nichts falsch an dir und du bist wirklich ein wunderbarer Mensch. Also, hab eine wunderschöne Zeit und ich freue mich, dich wieder in der nächsten Folge zu begrüßen.

Hat dir diese Folge gefallen, dann speichere dir diese Folge in deine Bibliothek. Um keine weitere Folge zu verpassen, folge diesem Kanal und aktiviere die Glocke.

