

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge meines Podcast. Heute geht es um das Thema vom Selbsthass zur Selbstliebe.

Doch vorweg ein kleines Wort. Seit der letzten Episode ist ganz viel Zeit vergangen. Ich durfte mir ganz viele Themen noch mal intensiver anschauen, ich habe ganz viel transformiert und ganz viele Erkenntnisse gewonnen.

Und diese Erkenntnisse, die will ich euch in den nächsten Folgen und auch in den Beiträgen auf mein Instagram-Profil an euch weitergeben. Es ist einfach unglaublich, was da in den letzten Monaten so alles passiert ist. Eine ganz schöne Reise.

Ja, heute geht es verstärkt um das Thema Selbstliebe. Ja, meine Positionierung hat sich ein wenig verändert oder ein wenig ergänzt, denn nämlich in den letzten Monaten war das Thema Selbstliebe noch mal ganz verstärkt präsent. Und da liegt es natürlich nahe, noch mal herauszufiltern, ja, wie ist das überhaupt entstanden? Oder was ist überhaupt Selbstliebe? Viele Menschen wissen gar nicht, was Selbstliebe überhaupt bedeutet und verwechseln das auch mit so einer, ja sag ich mal, amerikanisierten Hollywood-Selbstliebe.

Also das ist es auf jeden Fall nicht. Man rennt nicht wie auf Wolke sieben, ja, schweben durch die Gegend und sagt, ich liebe mich selbst. Das ist eine ziemlich utopische Vorstellung.

Selbstliebe bedeutet nämlich ganz was anderes. Aber dazu vielleicht mal hier in dieser Folge ein wenig näher gebracht. Ich mache mal heute eine kleine Reise.

Anfangen mit der Geburt. Ich bin hineingeboren worden in eine Beziehung, die auf Abhängigkeit basiert. Also ganz viel Abhängigkeitsstrukturen, ganz viel mit Erpressung.

Ja, wenn du jetzt rausgehst, dann ist unsere Beziehung beendet und du brauchst nicht wiederzukommen. Oder du hältst das sowieso nicht zu mir und so weiter und so fort. Das waren dann mal die Sätze, die dann in ganz vielen Streits gefallen sind.

Also ja, es war eher so, dass ja, dieses, diese Abhängigkeit eher von meiner Mutter kam. Aber dazu gleich mehr. Und nochmal kurz erklärt.

Kind. Was macht ein Kind überhaupt? Man wird da hineingeboren und als Kind ist man ja sowieso abhängig von seinen Eltern. Denn du kannst ja noch gar nicht selbstständig überleben.

Das heißt, du kannst noch nichts zu essen kaufen, du kannst dir noch kein Essen machen und du kannst kaum noch, kaum für dich selber sorgen. Dafür sind ja Eltern da, die dein Überleben ja sichern. Oder, na nicht oder, was macht ein Kind denn noch? Oder wie lernt ein Kind? Ein Kind lernt nach einem Copy-and-Paste-Verfahren.

Die Eltern leben das vor und das Kind macht es nach. Ein ganz simples Vorgehen natürlich. Und ganz große Menschen in meinem Leben waren meine Großmutter, meine Mutter und mein Vater.

Von denen habe ich natürlich ganz viel abgeschaut, ganz unbewusst natürlich. Das machen nämlich Kinder. Das ist ein ganz unbewusstes Verhalten.



Copy-and-Paste. Es wird vorgemacht, du lernst es oder setzt es natürlich um. Genauso wie es die Eltern vormachen.

Vorwiegend war es meine Mutter, die eher so die treibende Kraft zu Hause war, die ja ganz viele depressive Schwingungen mit hineingebracht hat, ganz viele Launen. Sie war sehr launisch und cholerisch. Und sie wusste auch, wie man sich selbst hasst.

Mein Vater hingegen war eher ohnmächtig und hilflos. Ganz viel Hilflosigkeit und viel Schweigen kam auch von meinem Vater. Und das habe ich ganz viel in meinem Leben schon erlebt.

Dieses Thema Schweigen, ohnmächtig sein, ja einfach nichts zu sagen, weil der andere eben halt dominanter ist. Aber als Kind bist du natürlich diesen Schwingungen, man sagt ja auch, wenn jemand sagt, da ist wieder dicke Luft und so. Ja, weil dicke Luft, das ist ja alles eine Schwingung, eine Negativschwingung.

Die nimmst du natürlich als Kind auf. Du lernst ja sowieso, wenn du noch kein Bewusstsein hast, dann fließt ja alles rein emotional und Gefühle. Du lernst eher über die Gefühlsebene, wie das überhaupt abläuft.

Und das ist dann die ganze Zeit in deinem Unterbewusstsein verankert. Ja und dann kam der Wachstum und die Jugendzeit. Was passiert in der Jugendzeit? Die Sexualität entwickelt sich.

Ja, bei mir ist es dann eben halt die Homosexualität gewesen und ich fühlte mich ganz alleine. Ich hatte keine Geschwister oder keine Freundin, die mal mir gesagt hat, hey, kann das sein, dass du vielleicht auf Jugend stehst? Und es war auch noch eine Zeit, wo Homosexualität per Paragraf, also per Gesetz verboten war. Also von der Gesellschaft her war es ja auch sehr verpönt.

Ja, Männer mussten sich ja dann sowieso verstecken oder es passierte eher im Hintergrund. Ja und ich hatte mich dann auch mehrmals verliebt. In einem hatte ich mich ganz unglaublich verliebt und ich konnte einfach ihm nicht sagen, was ich empfinde.

Ich war jeden Tag mit ihm, ja, mit auf der Schulbank sagt man ja so schön, aber wir haben zusammengesessen in der Klasse und es war dann eine ziemliche Herausforderung, sehr unangenehm. Ja und was macht man dann? Man lernt von der Mutter, wie man sich selbst hasst und das schien mir in diesem Moment als dienlich. Es hat mir geholfen, mich zu verstecken.

Ich habe dann auch im Außen dann ja viel mit Hass reagiert. Ich habe dann die Person weggestoßen. Ich war auch cholerisch der Person gegenüber, vor allen Dingen auch mir gegenüber war ich sehr cholerisch.

Was macht man denn noch, wenn man die Sexualität entdeckt? Selbstbefriedigung ist zum Beispiel ein ganz großes Thema, das immer wieder trainiert, Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Was ist denn da abgelaufen? Natürlich gibt man sich dann den Fantasien und Vorstellungen hin, die einen natürlich erregen. Man zieht sich das dann vor.



Ich habe mir ganz viel mit Männern dann vorgestellt oder mit dem gleichen Geschlecht und nach dem Höhepunkt war das dann meist so, da habe ich dann diesen Selbsthass für mich angewandt und war dann sehr unfreudig zu mir. Ich war sehr harsch mir gegenüber. Ich habe dann gesagt, nein das darfst du nicht fühlen und das geht nicht und du musst eine Frau haben, du wirst ein Kind haben und ein Haus.

Das übliche Bild, wie es die Gesellschaft eben halt vorgibt, das war dann für mich die nicht und das habe ich dann versucht, geistig eben halt sehr mit dieser Art Stimme, sag ich mal, mit dieser inneren Stimme, wie ich es gerade vorgemacht habe, ja in mich hinein geprügelt quasi, also mental in mich hinein geprügelt. Und das war für mich ja sehr dienlich eben halt zu dieser Selbsthass. Ich habe mich gehasst für das, was ich bin oder das, was ich mir vorstelle.

Ja und wie bin ich dann in meine Selbstliebe gekommen? Das ist eine sehr spannende Reise. Ich habe dann den Mut irgendwann aufgebracht, mich zu outhen. Und ja, ich hatte dann schon die ersten Begegnungen, ja eine Therapie, Verhaltenstherapie zu machen.

Da wurden mir zwar die Fragen nicht geklärt, aber Persönlichkeitsentwicklung ist eigentlich eher später in meinem Leben hineingekommen. Seit 2010 mache ich Persönlichkeitsentwicklung, weil bis dahin mein Leben sehr katastrophal verlaufen ist. Ich hatte dann, ja in der Jugendzeit oder im späteren Erwachsenenalter habe ich dann eine Beziehung gehabt, die ja auseinandergegangen ist.

Und das hat mich sehr tief mitgenommen. Und da gab es unglaublich viele Fragen. Und seit 2010, ja, kam dann jemand in meinem Leben, hat gesagt, hier, ich habe da zwei Bücher.

Das ging eigentlich um das Sehtraining. Und ich habe dann zwei Bücher angefangen zu lesen. Und dann ging es dann wirklich los, sich selbst zu betrachten.

Hinzu kam dann irgendwann, drei Jahre später, dann Karate-Training. Und Karate hat noch unglaublich viel in meinem Leben bewirkt. Man kann sich das so vorstellen, also du kannst es so vorstellen, du nimmst eine Zwiebel und dann schälst du Schale für Schale ab, um an deinen Kern zu kommen.

Und genau die gleiche Arbeit war dann, ja, die Persönlichkeitsentwicklung. Depressionen folgten dann im Laufe der Jahre immer wieder. Und ja, gerade in der Pandemie, da hatte ich eine, ja, Depression.

Und ich hatte dann einen Kurs von David Allen mir gekauft. Und da ging es auch um Depressionen, dass Depressionen ja eine Reihe von Entscheidungen sind. Auch Thema Selbstliebe war dort schon angesprochen.

Ich konnte mir aber wirklich noch nicht irgendwas darunter vorstellen, was bedeutet das denn überhaupt für mich, Thema Selbstliebe. Wenige Monate später habe ich dann die Coaching-Ausbildung von Damian Richter mitgemacht. Und da ging es ja ganz vertieft um das Thema Selbstliebe.

Da war auch eine ganz sehr interessante Übung, nämlich die Spiegelübung, d.h. man stellt sich vor einem Spiegel, schaut sich mindestens zwei Minuten an oder zumindest erstmal die



30, ersten 30 Sekunden und schaut, was kommt denn da überhaupt an Emotionen. Viele Menschen mögen sich ja gar nicht selbst betrachten. Das ist schon ein sehr unangenehmes Gefühl.

Das war auch bei mir so. Ich konnte mich auf Bilder nie betrachten. Ich fühlte mich immer unwohl.

Oder wenn ich aufgenommen worden bin in einem Video, da hörte ich meine Stimme und dachte mir immer, Gott, so hört meine Stimme sich an. Das war einfach furchtbar. Ja, oder gerade dann macht es ja Sinn, diese Übung zu machen, sich selbst zu betrachten, gerade sich in die Augen zu schauen.

Du stehst dir ja selbst gegenüber. Was passiert denn da? Da müssen dann irgendwann mal unangenehme Emotionen hochkommen, wo du anfängst zu weinen. Und der wichtigste Schlüssel darin ist die Annahme dieser Emotionen.

Viele Menschen trauen sich gar nicht, einfach zu weinen. Aber darum geht es ja, sich das zu erlauben, mal diese Gefühle zuzulassen. Es gibt ganz tolle Glaubenssätze.

Einer zum Beispiel, ein Indianer kennt keinen Schmerz zum Beispiel. Das war mir oft immer gesagt worden, du musst stark sein und ein Indianer kennt keinen Schmerz. Stell dich nicht so an.

Und das sind ganz undienliche Glaubenssätze, wo du dann dich selbst gängelst. Warum musst du denn überhaupt diese Emotionen annehmen? Du musst diese Emotionen annehmen, um daraus deine Schlüsse zu ziehen, woher diese Emotionen kommen. Denn Selbstliebe ist nicht diese Hollywood oder diese Vorstellung von Hollywood, ich bin total verliebt in mich und ich schwebe hier auf Wolke sieben und ich liebe mich ja nur selbst.

Das ist damit nicht gemeint. Selbstliebe ist ein Training, in dem man genau diese Emotionen annimmt, die in deinem Unterbewusstsein verankert sind und sich immer wieder im Außen zeigen durch irgendwelche Schicksalsschläge, durch irgendwelche Begegnungen, die dich triggern und wo du denkst, du musst einfach nur heulen. Aber darum geht es ja.

Und dazu lade ich dich mal ein. Ich habe nämlich ein E-Workbook dazu geschrieben, das drei Übungen oder drei Techniken anbietet, in deine Selbstliebe wiederzukommen. Und ja, wirklich hineinzugehen, deine Selbstliebe zu trainieren und daran zu wachsen.

Und auch diese Tools, die ich da beschrieben habe, die haben mein Leben wirklich verändert. Es geht viel darum, um diese Emotionen überhaupt annehmen zu können, den Mut dazu zu finden. Und dazu lade ich dich herzlich ein, diese kleine Investition von 22 Euro Netto plus Mehrwertsteuer mal wirklich anzunehmen.

Es ist wirklich eine ganz kleine Investition. Training heißt, das heißt, du musst es immer wiederholen. Du gehst ja auch in das Fitnessstudio, um deine Muskeln zu trainieren.

Du gehst immer wieder und wieder und wieder, bis deine Muskeln so aussehen, wie du es dir gerne vorstellst. Und genauso ist das in der Selbstliebe auch. Du trainierst regelmäßig, vielleicht nicht jeden Tag, aber regelmäßig genau diese Übungen.



Das heißt, du stellst dich vor den Spiegel und schaust dich an und guckst, was an Emotionen hochkommt. Und wenn du diese Emotionen annimmst und dann in Liebe wieder gehen lässt, dann entsteht Heilung. Und das garantiere ich dir, dann fängt an, dein Leben sich zu verändern.

Und bei mir waren es unglaublich viele neue Entscheidungen, die ich dann im Laufe des Trainings in meiner Selbstliebe ja treffen musste. Ich habe ganz viel mit dem inneren Kind gearbeitet. Ich habe mich aus den ganzen Situationen, die meine Eltern vorgelebt haben, mit diesen ganzen, mit diesen unglaublich heftigen Streitigkeiten, da diesen kleinen Lars oder dieses jüngere Ich herauszunehmen.

Zu sagen, ich bin da nicht mehr, das gibt es nicht mehr, das ist nicht mehr in meinem Leben. Und wir begegnen uns alle auf Augenhöhe. Aber das bedeutet Training.

Ja, ich hoffe, dir hat diese Folge getan, getan, gefallen. Habt Nachsicht, es ist ja schon eine Weile her, dass ich die letzte Episode aufgenommen habe und ich bin etwas aus der Übung. Aber das soll dich nicht stören.

Ja, wenn dir das gefallen hat, lade ich dich ein, folge diesen Kanal und abonniere diesen Kanal, damit du keine weiteren neuen Folgen verpasst. Und folge mir auch auf Instagram, lars-blumenstein. Da gibt es auch wertvollen Content und weitere Angebote, die dir helfen, in die Selbstliebe zu gehen, die dein Leben verändern.

Und ich lade dich ein, zur nächsten Folge beizuwohnen. Das Thema ist jetzt eine kleine Überraschung und ich bin auch selber gespannt, welches Thema ich das nächste Mal machen werde. Aber ich denke, es wird auch wieder in Richtung Selbstliebe gehen.

Also, hab eine wunderschöne Zeit und ich hoffe, dir hat diese Folge gefallen und wir sehen uns bis zur nächsten Folge. Wenn dir diese Folge gefallen, dann speichere dir diese Folge in deine Bibliothek. Um keine weitere Folge zu verpassen, folge diesen Kanal und aktiviere die Glocke.

