

Ja, herzlich willkommen zu einer neuen Folge meines Podcasts. Heute mit dem Thema Was bewirkt Selbstliebe überhaupt? Ja, schön, dass du da bist und wieder eingeschaltet hast, um mehr über dieses Thema herauszufinden, um es auch für dich anwenden zu können. Ja, was bewirkt denn nun überhaupt Selbstliebe in deinem Leben? Ich versuche das mal heute anhand von ein paar Fragen zu umreißen.

Ist Selbstliebe eher so ein Zustand ewiger Verliebtheit? Rennst du jeden Tag rum und umarmst dich und sagst, ich liebe dich, ich liebe mich, ich liebe mich, ich liebe mich, ich liebe mich und ja, schwebst auf Wolke 7, so wie in Hollywood? Ich würde sagen eher nein, es ist nicht eher dieses Gefühl, so wie viele Menschen, die ich auch schon beobachtet habe, die behaupten, sie wären in ihrer Selbstliebe und sie kommunizieren das auch noch so. Ja, man sagt ja positive Affirmationen, ich liebe mich, ich bin gut genug, ich liebe mich. Gerade diese Ich-Sätze können sehr unterstützend wirken, aber bei positiven Affirmationen sage ich immer, bitte sei vorsichtig.

Du kannst dir hunderttausend mal sagen, ich bin gut genug oder ich liebe mich. Wenn du dieses Gefühl nicht fühlst, dann nützen diese positiven Affirmationen nichts, dann sind es Placebos. Aber sage ich mir, dass ich mich vermisse, vielleicht vermisse ich ja einen Aspekt aus meiner Kindheit, ja natürlich und das habe ich auch.

Ich habe einen Aspekt aus meiner Kindheit lange vermisst und den trainiere ich nämlich gerade, dieses unbeschwert sein, dieses spielerische, also wirklich einfach in dieser Freude zu sein und das, was man sich ja auch vorstellt oder was man sich wünscht oder wo man gerade Emotionen dazu hat, wo man sich wirklich tüchtig freut, das darf ich wieder trainieren und das habe ich tatsächlich vermisst. Ich habe diesen Teil meiner Persönlichkeit sehr, sehr lange vermisst. Man hat mir ganz schön die Flügel abgeschlagen und ja, ich sage auch, ich liebe mich, aber ich sage es eher dann in dem Bereich der Vergebung, gerade wenn ich einen Aspekt aus meiner Vergangenheit mir vergebe oder einer anderen Person oder vorwiegend sage ich mir dann, ich liebe mich.

Für mich ist Selbstliebe eher ein Weg einer Entwicklung. Ich habe da ein sehr schönes Bild dazu, das ist das Bild von Karate, Karate-Do oder Karate-Weg, der Weg der leeren Hand und da habe ich schon einige Menschen gesehen, gerade wenn man so einige Übungen immer wiederholen muss, also wenn man gerade Armbewegungen bewegen muss und so weiter und so fort, dann gehen manche Augen immer so gleich nach oben, jetzt müssen wir schon wieder diese Übung machen, aber wenn du es immer wiederholst, dann kommt ein Automatismus und das ist der Sinn einer Übung und das ist auch der Sinn in der Selbstliebe. Ich habe in der Selbstliebe ganz viel für mich trainieren können und dürfen und es war ein Weg, der nicht gerade einfach war, aber es ist ein Weg der Entwicklung und es ist nicht nur dieses Gefühl von dauerhaften Verliebtsein.

Ja, du schaust in deinem Spiegel, du schaust dich an, ich schaue mich gerade auch im Video an oder ich schaue mich mal im Spiegel an und schaue, ja was kommen denn da für Emotionen hoch, liebe ich mich denn da überhaupt. Es gab eine Zeit lang, da konnte ich mich auf Fotos überhaupt gar nicht anschauen. Vielleicht geht es dir genauso, du magst dich auf Fotos überhaupt gar nicht anschauen oder wenn man dich in ein Video aufnimmt, meine Stimme und so weiter.

Das sind eher Anzeichen einer mangelnden Selbstliebe, aber dahin zu schauen, warum ist das so, warum fühlst du dich eben halt so abgeneigt von diesen Gefühlen, wieso mag ich meine Stimme nicht, wieso mag ich mein Gesicht nicht, wieso mag ich meinen Körper nicht, wieso mag ich einige Stellen meines Körpers nicht. Es gab eine Zeit lang, da mochte ich mich überhaupt gar nicht ansehen und das war ein Weg durchs Handeln, durch Emotionen. Ich habe diesen Weg begangen, in dem ich mir gesagt habe, ich habe eigentlich eine Entscheidung getroffen, die Selbstliebe ist auch eine Entscheidung, in dem ich gesagt habe, ich will diese Emotionen, die das bewirken, herausfinden.

Jede Emotion, die du fühlst oder die von jemand anderem auch getriggert wird, wo jemand innerlich so Wutknöpfe drückt oder irgendwelche Knöpfe, die diese Emotionen hervorrufen, dort mal genauer hinzuschauen. Sie haben ihre Ursache und das, was du dann fühlst und erlebst, ist ja quasi die Wirkung von dieser Ursache und da darfst du mal genauer hinschauen. Und das können auch manchmal unbequeme Emotionen sein und sich das zu erlauben, bedarf ein wenig Mut.

Aber das habe ich alles schon für dich getan, indem ich diesen Weg schon gegangen bin und siehe da stehe ich. Es ist also nicht tödlich. Tödlich wäre, wenn du nicht darauf hinschaust und das ist ein mangelnder Aspekt von Selbstliebe.

Und deshalb lade ich dich unverbindlich mal ein, ein Tool dir anzueignen gegen eine kleine Investition. Diese kleine Investition in dich kann aber eine riesengroße Wirkung für dich haben, wenn du diese Tools oder diese Schlüssel für dich anwendest und regelmäßig übst. Und dann wirst du auch in deinem Umfeld und auch in deinem Leben eine große Veränderung wahrnehmen.

Dazu gehe doch mal gleich auf mein Instagram, lars-blumenstein, damit kannst du dich mal ein bisschen mit mir verbinden. Du kannst auch dort weiteren Inhalt für dich finden, der auch dir nähere Informationen gibt, wie deine Selbstliebe vielleicht funktionieren kann. Und wir kommen mehr ins Gespräch.

Und in meiner Bio wirst du dort einen Link finden, wo du genau dieses E-Book, das ich für dich erstellt habe, ja erwerben kannst und damit anfangen kannst zu üben. Und zwar sofort. Und es ist wirklich ein kleiner Preis, den du für dich in deinem Leben investieren kannst.

Es ist wirklich eine ganz kleine Investition von fast 26 Euro. Und ja, es ist gerade mal ein bisschen eng in dieser Zeit, aber wenn du anfängst, dich mit dir zu beschäftigen, dann ist diese kleine Investition eigentlich unbezahlbar für das, was du nachher in deinem Leben als Veränderung wahrnehmen wirst. Das kann ich dir auf jeden Fall garantieren.

Entscheidend ist aber, dass du diese Entscheidung für dich triffst. Ich kann dich nur eben halt einladen und dir eben halt die Hand reichen. Ja, also Selbstliebe ist eigentlich eher ein Handeln, das mir gut tut.

Ich schaue immer, was kann ich mir gerade selbst geben? Das sind immer diese Fragen. Und gerade auch, wenn diese Emotionen, die auch ungemütlich sein können, dann immer nicht zu fragen, warum muss mir das immer wieder passieren? Bitte frage dir nie diese Frage. Nimm immer klügere Fragen, wie woher kenne ich das? Was ist das Geschenk in dieser



Situation oder in dem, was ich gerade erlebe? Und wenn du dich dann mit deiner Innenwelt anfängst zu verbinden, da werden Bilder kommen.

Denn dein Unterbewusstsein muss dir diese Informationen geben auf diese Fragestellung. Was ist das Geschenk in dieser Situation? Und dann kommen die Bilder. Und das sind für dich dann die allerwichtigsten Erkenntnisse.

Und ja, Selbstliebe ist dann ein Zustand inneren Friedens. Der meiste Frieden, der entsteht dadurch, indem du dir die Beziehung zu deinen Eltern anschaust. Dann da liegen die meisten Geschenke, wenn du dir die Beziehung zu deinen Eltern anschaust oder die Beziehung, die deine Eltern geführt haben, dir noch mal ganz genau anschaust.

Und ob du das nicht auch für dich so kopiert hast, um das unbewusst zu leben, das was deine Eltern gelebt haben, weil du es gerade für dich als richtig erachtet hast, kann manchmal ziemlich undienlich sein. In meinem Fall war es sehr, sehr undienlich. Aber es ist ein kleiner Hinweis.

Aber da entsteht der allergrößte Frieden. Und der Frieden ist die Basis deines Handelns. Denn da entscheidest du, wie reagiere ich gerade auf die Bitte meines Gegenüber, der sagt, kannst du noch mal eben dies machen, kannst du noch mal eben jenes machen.

Du solltest eher das tun, weil ich denke, das ist eher für dich das Beste. Dann zu sagen, okay, nee, ich fühle das aber nicht so. Und dann sagst du in deiner Selbstliebe heraus mit einer freundlichen Stimme, tut mir leid, das kann ich gerade nicht leisten.

Du musst dich noch nicht mal dafür entschuldigen. Ich kann es gerade wirklich nicht leisten, aber ich bin mir sicher, dass du für dich eine andere Lösung finden wirst. Ja, und das ist schon diese Folge gewesen.

Und wenn dir diese Folge gefallen hat, dann lade ich dich ein, geh wirklich auf mein Instagram-Profil und folge mir dort. Und ich freue mich, dass du in der nächsten Folge wieder dabei sein wirst. Und es geht immer weiter, wo ich dir mehr Informationen gebe, auch über mein Leben, wie ich es geschafft habe, in die Selbstliebe zu gehen.

Somit wünsche ich dir eine wunderschöne Zeit und denke immer daran, deine Selbstliebe ist der Schlüssel zu deiner Führung.

