



---

# Das Selbstliebe Workbook



# Was ist Selbstliebe?

Selbstliebe ist ein zentraler und bedeutender Aspekt der psychischen und emotionalen Gesundheit eines Menschen. Es bezeichnet die positive und wertschätzende Haltung gegenüber sich selbst sowie die Fähigkeit, sich selbst anzunehmen, zu respektieren und zu lieben, unabhängig von eigenen Fehlern, Schwächen oder vermeintlichen Makeln. Es ist die innere Überzeugung, dass man sich selbst wertvoll und liebenswert fühlt, und es ermöglicht eine gesunde Beziehung zu sich selbst und anderen.

Selbstliebe beinhaltet verschiedene Komponenten, die eng miteinander verknüpft sind:



01

## SELBSTAKZEPTANZ

Sich selbst so anzunehmen, wie man ist, mit allen Ecken und Kanten, Stärken und Schwächen, ohne sich für vermeintliche Fehler zu verurteilen.

02

## SELBSTACHTUNG

Den eigenen Wert und die eigene Würde zu erkennen und zu schätzen, unabhängig von äußeren Bewertungen oder Meinungen.

03

## SELBSTFÜRSORGE:

Sich selbst liebevoll zu umsorgen und zu pflegen, körperlich, emotional und geistig, um das eigene Wohlbefinden zu fördern.

04

## SELBSTVERGEBUNG:

Sich selbst Fehler und Fehlentscheidungen zu verzeihen und aus ihnen zu lernen, anstatt sich schuldig zu fühlen oder sich selbst zu bestrafen.

05

## SELBSTBEWUSSTSEIN:

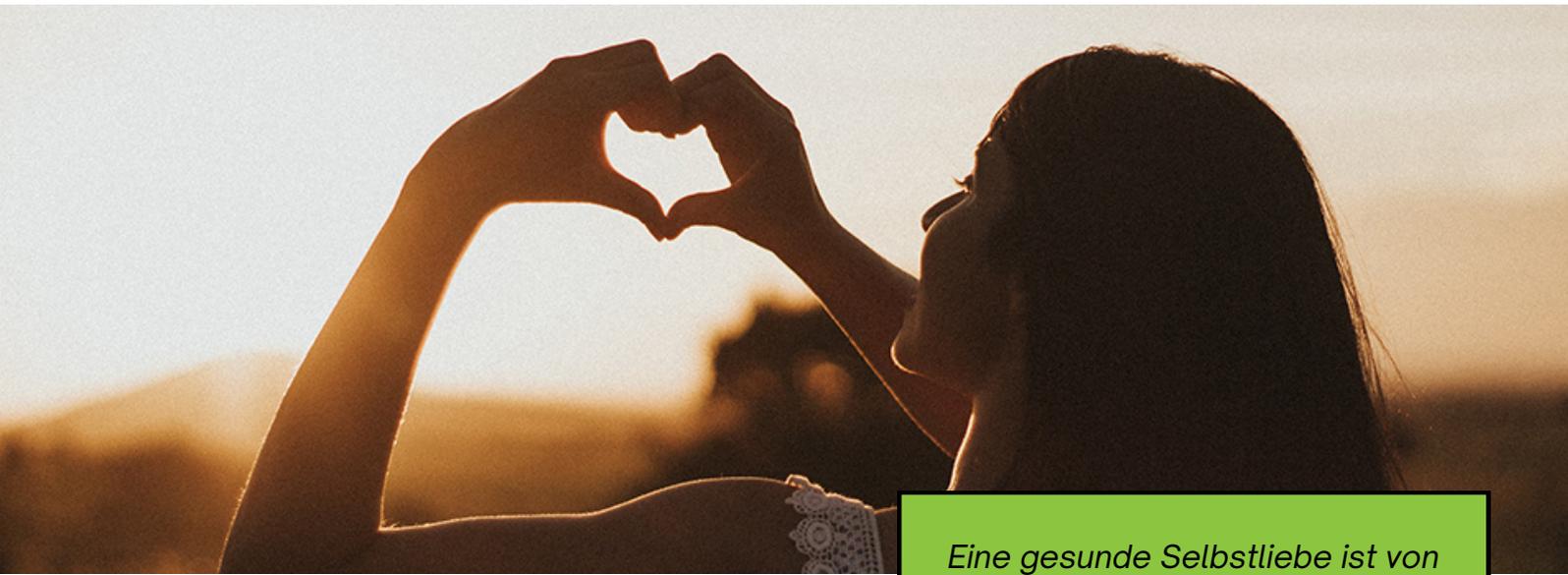
Ein gesundes Selbstvertrauen und eine positive Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten und Stärken.

06

## GRENZEN SETZEN:

Sich selbst gegenüber und anderen gegenüber klare Grenzen zu setzen und diese zu respektieren, um sich selbst zu schützen und die eigenen Bedürfnisse zu wahren.

# Warum ist Selbstliebe wichtig?



Selbstliebe ist auch ein wichtiger Bestandteil von gesunden zwischenmenschlichen Beziehungen. Wenn man sich selbst liebt und akzeptiert, kann man auch andere Menschen auf ähnliche Weise annehmen und lieben. Es fördert eine authentische und positive Ausstrahlung, die andere anzieht und zu erfüllenderen Beziehungen führen kann.

Darüber hinaus unterstützt Selbstliebe die persönliche Entwicklung und das Wachstum. Menschen, die sich selbst lieben, sind eher bereit, sich neuen Herausforderungen zu stellen, Risiken einzugehen und ihre Ziele zu verfolgen. Sie entwickeln eine gesunde Einstellung gegenüber Misserfolgen und sehen sie als Gelegenheit zum Lernen und Wachsen.

*Eine gesunde Selbstliebe ist von großer Bedeutung für das psychische Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit. Menschen, die sich selbst lieben, neigen dazu, ein höheres Maß an Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu besitzen. Sie gehen mit Herausforderungen und Rückschlägen besser um, da sie sich selbst als wertvoll und resilient empfinden.*



Nun nimm alle negativen Glaubenssätze  
und frage dich:

---

**Ist dieser Gedanke wahr?**

**Wie fühle ich mich, wenn ich  
diesen Gedanken habe?**

**Wie würde ich mich ohne diesen  
Gedanken fühlen?**

**Kann ich diesen Gedanken  
loslassen?**

---



# Übungen für mehr Selbstliebe



## **Meditation**

Meditation kann eine kraftvolle Praxis sein, um Selbstliebe zu fördern und zu stärken. Durch regelmäßige Meditation können Menschen eine tiefere Verbindung zu sich selbst herstellen und ein liebevolles und mitfühlendes Verhältnis zu ihrem eigenen Wesen aufbauen.

## **Spiegel-Übung**

Nimm einen kleinen Handspiegel in deine Hand; der Spiegel soll so groß sein, dass du dein Gesicht beobachten kannst. Setze dich hin und entspanne dich. Dann schaue einige Minuten dein Gesicht im Spiegel an; deine Augen, deinen Mund, deine Haare... Jetzt lächle dein Spiegelbild an und schaue was passiert. Was für Gefühle hast du dabei?

Zum Schluss sag deinem Spiegelbild folgende Sätze:

Ich liebe dich. Du bist einzigartig. Du bist gut genug.

# Übungen für mehr Selbstliebe



## **Dankbarkeit**

Dankbarkeit spielt eine bedeutende Rolle bei der Förderung von Selbstliebe und kann auf verschiedene Weisen dazu beitragen:

1. Positiver Fokus: Indem man sich bewusst auf die Dinge konzentriert, für die man dankbar ist, lenkt man die Aufmerksamkeit weg von negativen Aspekten und hin zu den positiven Aspekten des eigenen Lebens.
2. Stärkung des Selbstbewusstseins: Dankbarkeit ermöglicht es, die eigenen Stärken und Erfolge anzuerkennen.
3. Akzeptanz: Dankbarkeit kann auch dabei helfen, sich selbst so anzunehmen, wie man ist.

**Schreibe 5 Dinge auf für die du heute dankbar bist:**

---

---

---

---

---