

Coaching Brief 4

Selbstliebe

In diesem Coachingbrief geht es um Deinen Umgang mit Dir selbst, die sogenannte Selbstliebe.

„Wer stark ist, kann sich erlauben, leise zu sprechen.“ Theodore Roosevelt

Jeder von uns produziert im Laufe eines Tages einen Berg von etwa 60.000 Gedanken. Du hast es in der Hand, ob Dein Gedankenberg hauptsächlich aus negativen Einfällen besteht, die Dich belasten, oder aus positiven Gedanken, die Dich beflügeln und voranbringen.

Ein liebevoller Umgang mit sich selbst macht Dich weniger abhängig von der Einschätzung anderer Menschen, und bringt Dich immer näher zu Dir selbst.

Du kannst unbefangener auf andere Menschen zugehen, ohne Zweifel und Angst vor Ablehnung, bist mehr bei Dir und kannst Dich selbst mehr annehmen.

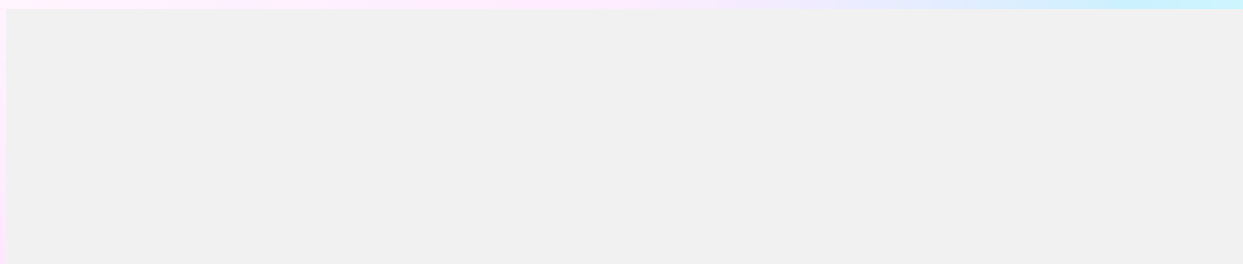
Wenn Du Deine Stärken und das Wissen um das, was Du kannst, erst einmal tief verinnerlicht hast, gewinnst Du eine Ausstrahlung, die andere Menschen anzieht – und zwar vor allem solche, die selbst mit sich im Reinen sind und nicht ständig das Bedürfnis haben, ihr Revier zu verteidigen und ihre Position behaupten zu müssen.

Aber zurück zu Deinen Gedanken! Wusstest Du, dass alles, was Du denkst, sofort in chemische Vorgänge im Körper verwandelt wird und Du genau die Empfindung zum Gedanken im Körper manifestierst?

Ungefähr 60.000 Gedanken denkt ein Mensch pro Tag, und Du entscheidest, was und wie Du denkst!

Mach mal den Selbsttest:

Wie gehst Du normalerweise mit Menschen Deines engsten Umfeldes um, wenn dieser sich schlecht, hässlich fühlt und glaubt nicht gut genug zu sein? Was sagst Du? In welchem Ton?



Wie gehst Du mit Dir selbst um, wenn Du Dich nicht gut fühlst, Du Minderwertigkeitsgefühle hast? Was sagst Du zu Dir selbst? In welchem Ton? Wie gehst Du mit Dir um?

Siehst Du den Unterschied? Welchen?

Es wird Zeit, Deine Gedanken etwas unter die Lupe zu nehmen! Beobachte Dich die nächsten zwei Wochen ganz genau! Arbeite mit der folgenden Tabelle.

Beispiel: Du möchtest mit Freunden ausgehen, stehst vor dem Spiegel, die Hose die Du anziehen möchtest, ist viel zu eng und spannt. Du fühlst Dich fett und hässlich und beschimpfst Dich innerlich. Normalerweise wärest Du frustriert und würdest zuhause bleiben.

Damit würdest Du Dich selbst schädigen und Dir den Abend verderben, etwas verpassen. Deine Freunde mögen Dich so, wie Du bist! Natürlich macht Dein Verhalten keinen Sinn! Du suchst Dir etwas aus Deinem Schrank, was Du magst, was Dir steht und Deine Vorzüge betont.

Meine Gedanken | Woche 1

Tag	Ereignisse/ Situationen Wann/Wie/ Was	Gedanken, die Dir durch den Kopf gehen	Was empfindest Du?	Was würdest Du normaler- weise tun?	Macht Dein Verhalten Sinn?	Neues denken!
Mo.						
Di.						
Mi.						
Do.						
Fr.						
Sa.						
So.						

Meine Gedanken | Woche 2

Tag	Ereignisse/ Situationen Wann/Wie/ Was	Gedanken, die Dir durch den Kopf gehen	Was empfindest Du?	Was würdest Du normaler- weise tun?	Macht Dein Verhalten Sinn?	Neues denken!
Mo.						
Di.						
Mi.						
Do.						
Fr.						
Sa.						
So.						

Natürlich ist Körper- und Schönheitskult tatsächlich Teil unserer Gesellschaft und hat Auswirkungen auf alle Bereiche unseres Lebens! Doch die negative Saat unserer Gedanken entsteht in unserem Kopf.

Unser innerer Kritiker, der mächtigste Diktator dieser Welt, bestimmt über Dein Denken, Dein Urteil über Deine Optik. Du bist, was Du denkst!

Fange an, Dir dieser logischen Irrtümer bewusst zu werden und zu lernen anders zu denken. Falsche Annahmen, kindliche Muster, Interpretationen und Vergleiche bestimmen, wie Du Dein Äusseres bewertest und einschätzt.

Ändere ab heute die Art und Weise, wie Du mit Dir selbst umgehst, um Deine schlechten Gefühle zu verändern und langfristig Körperunzufriedenheit zu verringern.

In Zusammenhang mit dem Körperbild gibt es sogenannte Pseudowahrheiten, die sich in unserem Inneren festgebissen haben, lass uns diesen mal auf die Spur kommen ...

Die folgenden zehn Überzeugungen haben Auswirkungen, wie Du Dich selbst wahrnimmst. Überprüfe einmal, ob diese für Dich richtig oder falsch sind.

1. Attraktive Menschen mit schönen Körpern sind glücklicher
2. Den Menschen fällt sofort auf, wenn mit meinem Aussehen etwas nicht stimmt
3. Sich Sorgen zu machen, nicht ok zu sein, ist schlimmer, als es wirklich nicht zu sein
4. Das Äussere eines Menschen repräsentiert seinen Wert
5. Wenn ich so wäre, wie ich es mir vorstelle, wäre mein Leben schöner
6. Wüssten die Menschen, wie ich wirklich bin, würden sie mich weniger mögen
7. Menschen werden wegen der inneren Werte geschätzt
8. Die Anderen sind eher mit ihren eigenen Defiziten beschäftigt als mit meinen
9. Taten, Handlungen sind aussagekräftiger als meine Optik
10. Die Botschaften der Medien, lassen mir keinen Raum, zufrieden zu sein

Und? Wie fühlst Du Dich mit diesen Aussagen? Welche sind ganz besonders wichtig für Dich bzw. treffen auf Dich zu? Kreise diese ein.

Hier die Auflösung Aussagen:

1. Optik macht definitiv nicht glücklich
2. Den anderen Menschen, fallen diese Dinge meist gar nicht auf
3. Gedanken prägen das gesamte Weltbild eines Menschen
4. Ein Mensch ist so viel mehr als nur die Optik. Was ist mit Charakter, Humor, Talenten?
5. Der Mensch sucht Dinge, an denen er seine Unzufriedenheit, seine innere Leere aufhängen kann. Wenn die Figur nachher ok ist, gibt es neue Unzufriedenheiten.
6. Jeder Mensch entscheidet sich intuitiv für den anderen mit seinen Stärken und Schwächen
7. Richtig! Menschen sind Gesamtkunstwerke, die sich aus vielen Facetten zusammensetzen, Optik ist nur ein Puzzlestein.
8. Richtig! JEDER Mensch hat seine Themen und Minderwertigkeiten
9. Richtig! Was bringt uns ein egoistischer hübscher Mensch, der nur sich sieht? Wie wollen Menschen um uns herum, die uns wahrnehmen und für uns da sind!
10. Du entscheidest, zu jeder Zeit, was Du an Dich heranlässt und was nicht!

Schaue Dir Deine Überzeugungen aus den o. g. zehn Beispielen genauer an, ergänze weitere Punkte, die Dir in den nächsten Tagen spontan in den Sinn kommen.

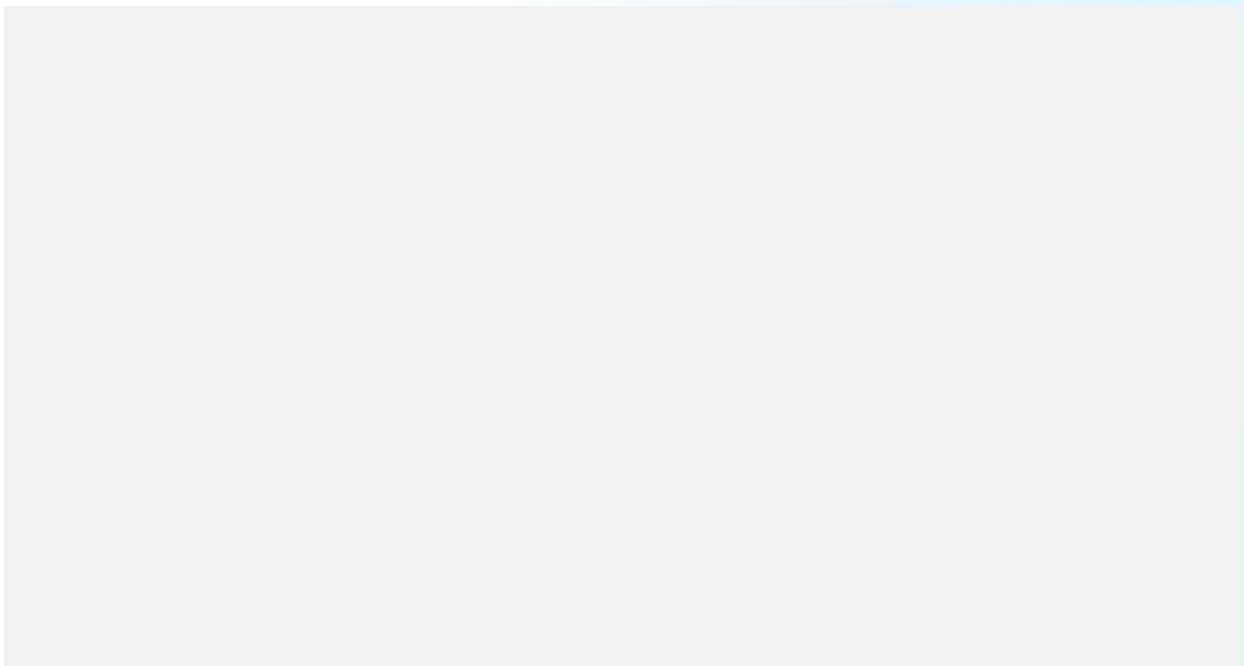
Ändere nun die Art und Weise, wie Du innerlich mit Dir sprichst, in Richtung mehr Zufriedenheit und mehr Selbstliebe.

Beispiel

Wenn Du glaubtest, die Medien sind schuld daran, dass Du keine Zufriedenheit erlangen kannst, so ändere diesen Glaubenssatz in:

- Ich bin selbst dafür verantwortlich, zufrieden zu sein!
- Ich entscheide, was ich annehme und als schön empfinde!

Gehe nun jede dieser Überzeugungen durch und verändere die Aussage zu Deinen Gunsten! Observiere ab sofort Deine Gedanken und identifiziere falsche Überzeugungen wie oben genannt.



Ich bin überzeugt, dass Du alles ändern kannst! Lass Dich auf die spannende, verändernde Phase ein und genieße die Freiheit, die Du darüber erlangst!

Hab eine wundervolle Gedanken-Detektiv-Woche!

Herzlichst Deine
Tatjana