

BEZIEHUNGSWEISE

5 Tipps für mehr Selbstliebe und Selbstmitgefühl

Miteinander das Leben zu meistern und glücklich zu werden, lautet das Ziel. Aber auf dem Weg dorthin gilt es viele Hindernisse zu überwinden. Vor allem wenn es um Selbstachtung und Selbstliebe geht. Darin haben die meisten wenig Übung. Dabei ist die Fähigkeit, sich selbst, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu respektieren und zu akzeptieren die Grundlage für Liebe. Wie es gelingen kann, Selbst-Vertrauen zu gewinnen, erklärt unsere Beziehungsexpertin.



DOROTHEA PERKUSIC

kennt aus ihrer langjährigen Erfahrung als Paartherapeutin die Hürden des Beziehungsalltags.

In der ROSENHEIMERIN gibt sie Tipps, damit Liebe und Partnerschaft besser gelingen können.

Viele Menschen sind mit ihrem Blick auf die eigene Persönlichkeit kritisch bis streng und wahre Meister darin, sich selbst abzuwerten. Denn oft fällt es leichter, die selbst definierten inneren wie äußeren Schwächen zu betrachten als stolz auf sich zu sein. Eigentlich schade, denn in der Fähigkeit, die eigene Person wertzuschätzen, steckt sehr viel Kraft. Aber wie gelingt dies? Und was ist eigentlich mit Selbstliebe und Selbstmitgefühl gemeint?

1 Man muss sich, wohl oder übel, dem eigenen Schmerz stellen, den Schuldgefühlen, der Scham, dem Fehlerhaftsein, dem inneren Kritiker. Es gilt, sich selbst anzunehmen mit allen Facetten des eigenen Charakters, den sehnsüchtigen Bedürfnissen, Unzufriedenheiten und Schattenseiten. Was hilft, ist das Bewusstsein, dass kein Mensch perfekt ist und auch nicht perfekt sein muss. Das gilt auch für einen selbst. Mit diesem Wissen gewappnet, kann man üben, weniger Perfektionismus von sich zu erwarten. Es geht dabei nicht nur um Mut zu den Lücken oder Schwächen, sondern um Güte, Nachsicht und Bewusstwerdung der Stärken.

2 Wer liebevoll mit sich sein will, muss ein gewisses Verständnis für sich selbst haben. Dazu muss man eine Ahnung haben, weshalb man so ist wie man ist. Welche Verhaltensmuster aus bestimmten Erfahrungen geprägt wurden, an

denen man festhält, ohne dass sie heute noch hilfreich sind. Was wirklich zu einem gehört und was zum Beispiel von den Eltern übernommen wurde. Das hilft, die eigenen Bewertungen zu hinterfragen und die Muster durchbrechen zu können.

3 Grenzen setzen. Wer seine Grenzen kennt, weiß um der Möglichkeiten. Wer sie auch vertritt, sorgt gut für sich. Wem es schwer fällt, kann sich darin üben. Also einfach mal bewusst „Nein“ sagen oder auch „Ja“. Zu sich selbst und der eigenen Entscheidung zu stehen, auch wenn dies auf Unverständnis stößt, bedeutet, hinter sich zu stehen. So kann man Stück für Stück gute Erfahrungen sammeln und damit neue Verhaltensmuster verankern.

4 Mutig sein und sich etwas zutrauen, um in ein gesundes Selbst-Vertrauen zu kommen. Sich genauso behandeln wie eine gute Freundin oder einen guten Freund.

5 All das fällt leichter, wenn man aufhört sich zu vergleichen. Wie das geht? Indem man damit aufhört! Denn sobald die Gedanken in den Vergleich umschwenken, gleiten sie weg von uns selbst und verbrauchen wertvolle Kraft. Die Aufmerksamkeit immer wieder auf sich selbst zu lenken, bedarf Übung und ähnelt Meditation. Je öfter man dies tut, umso leichter fällt es und umso mehr Lebensenergie wird freigesetzt.