

# LOVE yourself

In einer Welt, die oft von Selbstkritik und dem Streben nach Perfektion geprägt ist, ist Selbstliebe **ein wichtiger Weg zu innerer Stärke, Selbstakzeptanz und einem erfüllten Leben.**

TEXT ROMAN BRAUN

**U**ns selbst zu lieben und zu akzeptieren, ist eine der größten Herausforderungen, denen wir uns im Leben stellen müssen. In einer Gesellschaft, die uns ständig Ideale von Schönheit, Leistung und Perfektion aufzwingt, neigen wir nur allzu leicht dazu, uns selbst konsequent zu kritisieren und an unrealistischen Maßstäben zu orientieren. Doch die bedingungslose Liebe und Wertschätzung uns selbst gegenüber ist von zentraler Bedeutung für unser Wohlbefinden, unsere Resilienz und letztlich unsere Lebensfreude.

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND PERSÖNLICHES WACHSTUM

Selbstliebe ist die Basis für eine stabile psychische Gesundheit und ein starkes Selbstwertgefühl. Wenn wir uns vollkommen annehmen, mit all unseren Stärken, Schwächen und Unvollkommenheiten, gewinnen wir »

» enorme innere Kraft und Zuversicht. Negative Gedankenspiralen und Selbstzweifel verlieren in der Folge an Macht. Stress, Rückschläge und Herausforderungen können uns weniger leicht erschüttern. Eine liebevolle und mitfühlende Haltung uns selbst gegenüber stärkt unsere Resilienz. Sie lässt uns Tiefpunkte eher als Wachstumschancen sehen, anstatt uns dauerhaft von ihnen aus der Bahn werfen zu lassen. Damit eröffnet uns die Selbstliebe auch große Freiheit für persönliches Wachstum. Sie erlaubt es uns, Fehler zu machen, ohne von Selbstvorwürfen übermannt zu werden. Perfektionistische Ansprüche und ständige Selbstkritik stehen dem eigenen Entwicklungsprozess oft im Weg. Selbstliebe hingegen hilft uns dabei, loszulassen und voranzuschreiten, statt uns in negativen Gedankenmustern zu verfangen.

Auf diesem Weg der Selbstannahme können wir selbst die tiefsten Schichten negativer Glaubenssätze und Verhaltensweisen auflösen, die uns seit Kindheitstagen prägen. Vielleicht glauben wir tief in uns drin, nicht gut genug, nicht liebenswert oder erfolgreich genug zu sein. Solche unbewussten Antriebe können uns ein Leben lang auf subtile Weise sabotieren – bis wir sie mit Mitgefühl und Selbstliebe infrage stellen und transformieren. Letztlich geht es darum, bedingungslos Ja zu uns selbst zu sagen, mit all unseren vermeintlichen Makeln und Schwächen. Diese Art der Selbstakzeptanz ist die Basis für ein Leben in Freiheit, Authentizität und tiefem innerem Frieden.

## GESUNDE BEZIEHUNGEN ZU ANDEREN

Echte Selbstliebe ist nicht nur der Schlüssel zur eigenen psychischen Gesundheit und einem stabilen Selbstwertgefühl, sondern führt auch zu erfüllenden zwischenmenschlichen Beziehungen. Nur wer im Frieden mit sich selbst ist und den eigenen Wert jenseits äußerer Maßstäbe

## DER WEG ZU MEHR SELBSTLIEBE

Selbstannahme und Selbstliebe sind lebenslange Reisen, die bewusst praktiziert und gefestigt werden müssen. Die folgenden Übungen und Verhaltensweisen können dabei helfen:

### PRAKTIKEN

Tägliche Selbstfürsorgepraktiken wie Meditation, Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf stärken die Verbindung zu sich selbst und die Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse.

### SELBSTGESPRÄCHE

Ein liebevoller, verständnisvoller innerer Dialog, bei dem wir unsere Gefühle und Bedürfnisse anerkennen statt verurteilen, schafft Akzeptanz uns selbst gegenüber.

### DENKMUSTER

Positive Affirmationen und das gezielte Ersetzen von lähmenden Glaubenssätzen durch motivierende Overheads können uns aus festgefahrenen Denkmustern befreien.

### ACHTSAMKEIT

Achtsamkeitsübungen helfen dabei, den gegenwärtigen Moment so anzunehmen, wie er ist, statt ständig zu bewerten und zu verurteilen.

### COACHING

Professionelle Unterstützung durch Psychotherapie, Coaching oder spirituelle LehrerInnen kann auf dem Weg zu mehr Selbstliebe sehr wertvoll sein, besonders bei tief verwurzelt Themen.



erkennt, kann auch anderen mit der gebotenen Achtung, Offenheit und Wertschätzung begegnen. Selbstliebe bedeutet Selbstfürsorge und eine gesunde Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen anderer. Sie beinhaltet klare persönliche Grenzen, den Mut, Nein zu sagen, wo nötig, und die Bereitschaft, die eigenen Grenzen zu respektieren, ohne sich selbst aufzugeben. In einer Partnerschaft beispielsweise bedeutet Selbstliebe, den anderen als eigenständigen Menschen mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu respektieren, statt zu erwarten, dass er oder sie diese vollständig erfüllt. In Freundschaften und familiären Beziehungen hingegen hilft sie dabei, eigene Interessen zu vertreten, ohne andere zu verletzen. Denn nur wer seine eigenen Grenzen wahr und sich treu bleibt, kann langfristig auf Augenhöhe und in gegenseitigem Respekt mit anderen Menschen zusammenleben.

Am Ende ist Selbstliebe kein Zustand, den wir ein für alle Mal erreichen, sondern eine kontinuierliche Reise der Selbstakzeptanz. Wenn wir jedoch jeden Tag aufs Neue zu uns selbst Ja sagen, öffnen sich wunderbare Türen ins Leben – hin zu mehr innerer Freiheit, Zufriedenheit und tiefer Verbundenheit mit

uns selbst und anderen. Lassen wir Schritt für Schritt die lähmende Macht der Selbstzweifel und Kritik hinter uns und erkennen wir stattdessen unseren ureigenen Wert als einzigartige Menschen. — like it



**DR. ROMAN BRAUN**  
Dr. Roman Braun ist Geschäftsführer von Trinergy International, Doktor der Psychologie, NLP-Master-Trainer, Master-Coach der ICF, zertifizierter Lebens- und Sozialberater und Bestseller-Autor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen.

www.trinergy.at