

SABINE STEINDOR



NOTIZ AN MICH:

ICH BIN
GENUG



INHALT

Cover

Über die Autorin

Titel

Hinweis

Impressum

Vorwort

- 1 Du bist genug**
- 2 Jeder Mensch ist einzigartig**
- 3 Du bist so viel stärker, als du denkst**
- 4 Angst zu haben ist ganz normal**
- 5 Sei sanft zu dir - du gibst dein bestes**
- 6 Wir wachsen alle in unterschiedlichen Geschwindigkeiten**
- 7 Auch die kleinsten Erfolge sind es wert, gefeiert zu werden**
- 8 Sei dir selbst ein Herzensmensch**
- 9 Nimm dir Zeit für dich**
- 10 Ein neuer Morgen - ein neuer Anfang**
- 11 Komme in Ruhe wieder bei dir an**
- 12 Wenn deine Gedanken einfach keine Ruhe finden**

Nachwort

Danksagung

Quellen und Empfehlungen



ÜBER DIE AUTORIN



Sabine Steindor hat schon früh gemerkt, wie geerdet und geborgen sie sich fühlt, wenn sie achtsame Selbstfürsorge praktiziert. Da sie auch anderen dabei helfen möchte, diese Erfahrung zu machen, beschäftigt sie sich auf ihrem Instagram-Kanal mit den Themen Selbstakzeptanz, Achtsamkeit, Meditation und Dankbarkeit. Wenn sie selbst mal eine Auszeit braucht, geht sie am liebsten mit ihren zwei Hündinnen im Wald spazieren.

Weiter Informationen unter:

Instagram: @binesteindor
Homepage: binesteindor.de

SABINE STEINDOR

NOTIZ AN MICH:

ICH BIN
GENUG



digital LYX

HINWEIS

Die Bastei Lübbe AG verfolgt eine nachhaltige Buchproduktion. Wir verwenden Papiere aus nachhaltiger Forstwirtschaft und verzichten darauf, Bücher einzeln in Folie zu verpacken. Wir stellen unsere Bücher in Deutschland und Europa (EU) her und arbeiten mit den Druckereien kontinuierlich an einer positiven Ökobilanz.

Der Inhalt dieses Buchs wurde sorgfältig recherchiert und geprüft. Die Informationen sind allerdings nicht dazu gedacht, eine ärztliche oder therapeutische Beratung zu ersetzen, sofern eine solche angezeigt ist.

Für Links zu Webseiten Dritter wird keine Haftung übernommen, hier gilt lediglich deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung. Eine Haftung der Autorin oder des Verlags ist ausgeschlossen.

LYX in der Bastei Lübbe AG

Originalausgabe:

Copyright © 2022 by Bastei Lübbe AG, Köln
Copyright © 2022 by Sabine Steindor

Textredaktion: Ulrike Gerstner

Covergestaltung: © Jeannine Schmelzer Bastei Lübbe AG unter Verwendung
von Motiven von © Shutterstock (© Ton Photographer 4289; © Nikiparonak; ©
Bukhavets Mikhail; © Aquarellka; © Anastasia Shemetova)

Layout und Satz: fuxbux, Berlin unter Verwendung von Motiven von ©
iStock/ElenaMedvedeva

eBook-Erstellung: Jilzov [Digital Publishing](#), Düsseldorf

ISBN 978-3-7363-1757-4

Sie finden uns im Internet unter [lyx-verlag.de](#)
Bitte beachten Sie auch: [luebbe.de](#) und [lesejury.de](#)



VORWORT SCHÖN, DASS DU DA BIST

Hallo, mein Name ist Sabine, meine Freund:innen nennen mich Bine. Es freut mich so sehr, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Das bedeutet, dass du dich ein Stückchen mehr kennenlernen möchtest, indem du dich mit deinem Innersten - deinen Gedanken und Gefühlen - auseinandersetzt. Denn nur, wenn du dich selbst genau kennst, weißt du, was du brauchst, um zu wachsen und aufblühen zu können.

Meinen Weg zu mir selbst und meine Gedanken zu Themen wie Selbstakzeptanz, Achtsamkeit und mentale Gesundheit teile ich seit 2018 auf meinem Instagram-Kanal @binesteindor und auf meinem Blog binesteindor.de. Da ich ein zurückhaltender Mensch und in Gesellschaft eher still bin und anderen lieber das Reden überlasse, hat mir das Schreiben über meine Gedanken und Gefühle geholfen, mich der Welt mitzuteilen. Ich hatte ein starkes Bedürfnis, meine Herzensthemen anderen Menschen näherzubringen, und habe deswegen mit dem Schreiben begonnen. Seitdem fühle ich mich viel freier, und es freut mich immer, die lieben Nachrichten aus der Community zu lesen. Ich bin so dankbar, dass meine Erfahrungen und Tipps anderen Menschen ein gutes Gefühl geben, und freue mich jedes

Mal, wenn ich höre, dass jemand etwas aus meinen Remindern für sich mitnehmen kann. Die Möglichkeit, meine Leidenschaft mit anderen teilen zu können, bedeutet mir so unfassbar viel.

In diesem Buch soll es um dich, deine Gedanken und um deine Gefühle gehen. **Denn der wichtigste Mensch in deinem Leben solltest du selbst sein.** Oft vergessen wir das in unserem Alltag, weil uns andere Menschen, Dinge oder Aufgaben viel wichtiger erscheinen. Wir stellen unsere eigenen Bedürfnisse zurück, weil noch etwas Wichtiges für die Schule, die Uni oder die Arbeit erledigt werden muss.

Geht es unseren Freund:innen schlecht, nehmen wir uns Zeit, haben ein offenes Ohr für sie und sprechen liebevoll mit ihnen. Leider behandeln wir uns selbst oft nicht so wertschätzend. Statt in uns hineinzuzulauschen, auf das zu hören, was unser Körper und unser Innerstes uns sagen wollen, sind wir zu beschäftigt mit allem anderen. So überhören wir vielleicht sogar unsere Wünsche und Bedürfnisse. Wir gehen nicht liebevoll und achtsam mit uns um, stattdessen sind wir selbst unsere größten Kritiker:innen. Doch das soll sich nun ändern, denn glaube mir: **Du bist genug!** Und ich möchte dir dabei helfen, dies zu erkennen.

In diesem Buch geht es nicht darum, die beste Version unserer selbst zu werden. Es geht nicht darum, in Selbstoptimierung zu verfallen. Was ich dir zeigen möchte, sind Wege, wie du deine Aufmerksamkeit auf dich richten und den liebevollen Umgang mit dir selbst wiederfinden kannst. Ich möchte dir Denkanstöße geben, dich selbst mit all deinen individuellen Eigenheiten kennenzulernen, deine Stärken und Schwächen zu erkunden und zu akzeptieren, deine Wünsche, Werte, Ängste und Bedürfnisse zu

identifizieren und mit ihnen zu arbeiten. Denn nur, wenn wir das alles von uns selbst wissen, können wir beginnen, ein Leben zu führen, das voller Glücksmomente ist.

Ich bin selbst immer noch auf der Suche nach mir und noch dabei herauszufinden, wohin ich will und was ich eigentlich machen möchte. Aber das ist ganz normal. Das Leben bietet so unglaublich viele Möglichkeiten, und ich war noch nie gut darin, Entscheidungen zu treffen. Unser Leben verändert sich ständig aufs Neue, und deswegen werden auch wir uns immer wieder verändern. Gerade **die Lebensphase des Erwachsenwerdens, in der wir beginnen, die Verantwortung für uns und unsere Zukunft zu übernehmen**, ist überwältigend. Die neuen Möglichkeiten, die Freiheiten und Abenteuer, die auf uns warten, sind aufregend - können aber auch angsteinflößend sein. So viele Entscheidungen für unser zukünftiges Leben müssen getroffen werden. Was will ich nach der Schule machen? Ziehe ich in eine neue Stadt? Schaffe ich es, alleine zu wohnen? Was möchte ich eigentlich mit meinem Leben anfangen? Und was ist, wenn ich die falschen Entscheidungen treffe? Was, wenn ich scheitere? Wenn ich Fehler mache?

Auch ich habe diese Stimme in meinem Kopf - die Stimme meiner Angst. Sie flüstert mir oft zu: »Ist das jetzt die richtige Entscheidung? Bist du dir auch sicher, dass du keinen Fehler begehst?« Ich mache mir immer sehr viele Gedanken und zweifle an mir, sobald ich eine Entscheidung getroffen habe. Selbstzweifel und die Angst vor Veränderungen sind einige der Herausforderungen meines Lebens.

Umso mehr fühle ich die Themen in diesem Buch. Da ich selbst durch viele Lebensphasen gegangen bin und immer noch gehe, während denen ich versuche, mich nicht selbst

zu verlieren und von meinen Ängsten bremsen zu lassen, möchte ich dir mit auf den Weg geben: **Du bist nicht allein.** Das Leben ist nicht immer einfach, doch ich möchte dir zeigen, was du in Momenten tun kannst, in denen du an dir und allem zweifelst. Ich habe vor, dir jene Strategien mit an die Hand zu geben, die mir geholfen haben und es immer noch jeden Tag tun, denn ich hoffe, dass sie auch für dich funktionieren.

Wenn wir wissen, wer wir sind und was wir wollen, fällt es oftmals leichter, mit neuen Situationen umzugehen und einen Weg zu finden, der sich für uns richtig anfühlt. Daher soll dir dieses Buch ein Leitfaden sein, wie dir **Selbstakzeptanz** in sehr vielen Momenten helfen kann, die ansonsten mental und emotional belastend sein könnten.

Im ersten Teil des Buches soll es darum gehen, wie wir uns wieder achtsam mit uns selbst auseinandersetzen, uns mit all unseren Stärken, Schwächen, Ängsten und Bedürfnissen annehmen können. **Sich selbst kennenzulernen** ist nicht immer einfach, denn es gibt einige Dinge, die sich wie Filter vor unsere Selbstwahrnehmung legen können. Daher wirst du hier auch etwas über Vergleiche, den inneren Kritiker und negative Glaubenssätze lesen.

Das **Selbstmitgefühl** kann uns schwierige Situationen, Veränderungen, Zweifel und andere Herausforderungen wie beispielsweise das Setzen von Grenzen, leichter machen. Es ist eine Folge der Selbstakzeptanz, und wenn wir achtsam mit uns umgehen, können wir auch lernen, uns selbst wieder wie einen Herzensmenschen zu behandeln. Das bedeutet, nicht zu streng mit uns zu sein - der kritischen Stimme in unserem Kopf nicht zu viel Gewicht zu geben. Daher war es mir wichtig, in diesem Buch einige Kapitel konkreteren Herausforderungen in neuen Lebensphasen zu widmen und zu zeigen, wie man sie mit

Selbstkenntnis, Selbstmitgefühl und Achtsamkeit positiver durchleben kann.

Da die **achtsame Selbstfürsorge** einen sehr wichtigen Platz in meinem Leben einnimmt, darf natürlich auch dieses Thema nicht zu kurz kommen. Im Prinzip ist alles, was wir tun, um uns etwas Gutes zu tun – also auch, uns selbst kennenzulernen und mitfühlend mit uns selbst zu sein –, eine Form der Selbstfürsorge. Aber es gibt auch einige achtsame Rituale und Momente, die du in deinen Alltag einbauen kannst, um dir stressige Situationen zu erleichtern. Daher möchte ich dir im letzten Teil des Buches konkrete Tipps geben, wie du ohne großen Aufwand Achtsamkeit in dein eigenes Leben integrieren kannst.

Der Weg zu dir selbst kann anfangs überfordernd wirken. Vielleicht sieht er zu lang und beschwerlich aus, oder du kannst einfach noch nicht erfassen, wohin er dich eigentlich führen soll. Aber das ist okay. Es muss nicht alles gleich perfekt sein. Wir dürfen Fehler machen, ausprobieren, was uns guttut und was für uns funktioniert, und wir dürfen erkennen, dass etwas nicht das Richtige für uns ist, und stattdessen lieber etwas anderes tun. Aber ich weiß, wie wichtig es ist, den ersten Schritt zu gehen, einfach anzufangen. Deshalb habe ich einige Übungen eingebaut, mit denen du direkt ausprobieren kannst, was dir guttut und was dir gefällt. Außerdem gibt es am Ende eines jeden Kapitels einen **Mitmach-Teil**, in dem du ein paar der Fragen und Inhalte gleich auf dich und deine persönliche Situation anwenden kannst.

Du kannst deine Antworten direkt ins Buch eintragen und sie dir so immer wieder vor Augen führen.

Es kann aber auch sehr interessant sein, sich einige deiner Selbsteinschätzungen nach einiger Zeit und mit ein

wenig Abstand erneut anzusehen und zu überprüfen, ob sie noch gelten oder ob sie sich verändert haben.

Ich bin mir sicher, du hast viele Fragen, wenn du mit diesem Buch beginnst. Das ist okay und gut so. Denn **Fragen öffnen unsere Gedanken**. Sie bringen uns dazu, Dinge zu erforschen und Lösungen zu entdecken. Nur dadurch können wir uns weiterentwickeln, und die Antworten, die wir finden, verraten viel über uns selbst.

Daher habe ich in diesem Buch bewusst viele Fragen eingebaut. Einige werden dir Denkanstöße bieten, manche kannst du für dich selbst beantworten - über andere kannst du mit deinen Herzensmenschen sprechen. Aber viele dieser Fragen werde ich in diesem Buch beantworten.

Trotz aller Sorgfalt, die in dieses Buch geflossen ist, kann es dir nur einen Teil dessen geben, was du vielleicht brauchst. Das bedeutet, ich habe alle Informationen nach bestem Wissen geprüft, aber ich bin weder Ärztin noch Therapeutin. Bitte wende dich an dafür ausgebildete Menschen, wenn du Fragen zu deiner physischen oder psychischen Gesundheit hast. Dieses Buch kann keine professionelle Hilfe und keine Therapie ersetzen, daher ist es richtig und wichtig, nach Unterstützung zu fragen, wenn du sie benötigen solltest.

Und nun wünsche ich dir viel Freude mit **Notiz an mich: Ich bin genug**. Und den Titel dieses Buches meine ich ernst: Mit all deinen Facetten bist du gut, so, wie du bist.

SCHÖN,
DASS DU DA BIST.

<3

DEINE BINE







1

DU BIST GENUG

Ein bekannter Spruch lautet: »Die wichtigste Liebesbeziehung in deinem Leben ist die zu dir selbst.«

Was vielleicht für manche im ersten Moment egoistisch klingen könnte, ist eigentlich alles andere als das. Denn Selbstliebe hat nichts mit Selbstverliebtheit oder Arroganz zu tun. Selbstliebe bedeutet, die eigenen Bedürfnisse genauso wichtig zu nehmen wie die von anderen und sich selbst gut zu behandeln, also achtsam für Körper und Geist zu sorgen.

Wieso spreche ich von Selbstakzeptanz und nicht von Selbstliebe?

Bestimmt sind dir beide Begriffe schon oft untergekommen. Oft werden sie auch gleichbedeutend verwendet. Ich habe mich allerdings bewusst für das Wort Selbstakzeptanz entschieden, weil ich das Gefühl habe, dass der Begriff Selbstliebe für viele Menschen überwältigend erscheinen mag. Dieser Begriff wirkt so groß, allumfassend und als ob er ein beinahe unerreichbares Ideal beschreiben würde. Wenn du die gleichen Assoziationen hast, könnten Zweifel in dir aufkommen, ob du diesen Zustand jemals erreichen

kannst und ob du den Weg dorthin überhaupt beginnen solltest.

Deswegen finde ich den Begriff Selbstakzeptanz viel schöner und passender. Mir gibt er das Gefühl, im Einklang mit mir selbst zu sein. Ich kenne mich selbst, kenne meine Stärken, Schwächen, Ängste, Träume und Wünsche und nehme all das als Teile meiner Persönlichkeit an. Bei dem Begriff Akzeptanz wird also kein Druck erzeugt, dass du dich inklusive der Eigenschaften, die du vielleicht nicht so sehr an dir magst, auch wirklich lieben musst. Stattdessen bedeutet Selbstakzeptanz für mich, einen Schritt nach dem anderen zu gehen. Du musst dich nicht jede Stunde jeden Tages nur toll finden, sondern dir all deine Ecken und Kanten verzeihen und erlauben. Statt zu versuchen, das Ideal zu erfüllen, dich selbst vollkommen zu lieben, gehe doch liebevoll und mitfühlend mit dir um. Und sei dir bewusst, dass es okay ist, auch Tage zu haben, an denen du dich selbst einfach nur nervig findest.



Was bewirkt Selbstakzeptanz?

Selbstakzeptanz bedeutet, dass du dich selbst sehr gut kennst und dich liebevoll angenommen hast, so wie du bist – mit all deinen Stärken und Schwächen. Du weißt, wer du bist, was dir guttut und wie wertvoll du bist. Dadurch ist dir bewusst, dass es wichtig ist, sich immer gut um sich selbst zu kümmern, und es fällt dir leichter, dir Auszeiten für Selbstfürsorge zu nehmen. Du weißt, wie du deine Bedürfnisse erfüllen kannst und was du tun kannst, um anstrengende Situationen leichter zu machen oder dich nach einer stressigen Phase wieder gut zu erholen. Du gehst also wertschätzend und respektvoll mit dir selbst um, und das schenkt dir mehr Ruhe und Zufriedenheit. Es führt auf lange Sicht auch zu einer höheren Resilienz – also dem besseren Umgang mit bzw. der besseren Verarbeitung von stressigen Phasen – und dadurch zu einer Reduzierung der negativen Auswirkungen auf unsere mentale und physische Gesundheit.

Dein Selbstwertgefühl wird gefestigt, denn wenn du dich so akzeptierst, wie du bist, machst du dich nicht mehr von der Meinung und Anerkennung anderer Menschen abhängig. Da du dich selbst liebst und wertschätzend mit dir umgehst, gibst du dir die Bestätigung, die du brauchst, und musst sie nicht mehr im Außen suchen. Das bedeutet ebenfalls, dass du sicherer in neue Situationen gehen kannst und dich bei Begegnungen mit anderen Menschen weniger hinterfragst. Außerdem lässt du dich auch von kleinen Misserfolgen nicht so schnell unterkriegen. Denn selbst wenn du nicht alles perfekt kannst und dir immer mal Fehler passieren werden, weißt du, dass das ganz normal und vollkommen in Ordnung ist. Es fällt dir leichter, dir zu vergeben, denn du kennst deinen wahren Wert und hast Gewissheit, dass du andere Stärken hast und Erfolge vorweisen kannst.



Vielleicht kennst du das auch: diese – leider oftmals sehr laute und penetrante – Stimme in deinem Kopf, die dich selbst und deine Handlungen ständig kritisiert oder an deinen Entscheidungen zweifelt. Wenn dein:e Innerer:e Kritiker:in zu stark wird, gehst du viel zu hart mit dir selbst um, redest deine Stärken und Leistungen klein und fühlst dich daher irgendwann wie ein:e Versager:in.

Aber wenn du mal ehrlich bist und deine innere Stimme objektiv betrachtest: Würdest du so mit einem Menschen sprechen, der dir wichtig ist? Würdest du die Dinge sagen, die du dir selbst an den Kopf wirfst? Vermutlich lautet deine Antwort Nein, da du einen wichtigen Menschen niemals so verletzen möchtest. Aber wieso meinst du dann, dass es in Ordnung ist, so mit dir selbst zu sprechen? Selbstakzeptanz beruhigt deine:n Innere:n Kritiker:in. Es hilft, die kritische innere Stimme öfter verstummen zu lassen oder aber die abwertenden Kommentare besser einordnen zu können, wodurch sie ihre Kraft verlieren kann.

Selbstakzeptanz hat also nicht nur Auswirkungen darauf, wie du dich selbst wahrnimmst, sondern auch darauf, wie selbstsicher du dich verhältst und fühlst, wie gut du mit stressigen Situationen umgehen kannst, wie du Kritik verarbeitest oder wie du andere Menschen siehst und mit ihnen interagierst. Zusammengefasst kann man sagen, dass Selbstakzeptanz dir in allen Lebensbereichen helfen und dir stressige Situationen erleichtern kann.

Wie wirkt sich fehlende Selbstakzeptanz aus?

Vielleicht geht es dir wie mir und du weißt, dass du ein mangelndes Selbstwertgefühl hast oder dass einige – womöglich sogar alltägliche – Situationen starken Stress in dir auslösen und dir so das Leben erschweren. Eventuell fällt es dir schwer, neue Menschen kennenzulernen, da du immer das Gefühl hast, dass sie dich erst mal ablehnen werden.

Es gibt aber auch andere Arten, wie sich fehlende Selbstakzeptanz zeigen kann. Oft führt ein Mangel an Selbstakzeptanz zu Unzufriedenheit, was sich wie ein Loch im Inneren anfühlen kann. Ein paar Menschen versuchen diese innere Leere mit irgendetwas zu füllen. Entweder mit materiellen Dingen oder indem sie nach der Anerkennung anderer Menschen streben. Doch solange du nicht nach der Ursache der inneren Leere suchst, kannst du sie nicht verstehen und somit auch keine Lösung dafür finden. Viel zu oft sind wir mit unserer Aufmerksamkeit nicht bei uns selbst, sondern im Außen, und deswegen kommt eine Auseinandersetzung mit unseren Gefühlen, Ängsten und Bedürfnissen viel zu kurz. Deshalb sind Achtsamkeit und Selbstfürsorge wichtige Bausteine, um Selbstakzeptanz zu erlangen. Denn Achtsamkeit schärft das Bewusstsein für uns selbst, unsere Gefühle und Körperwahrnehmungen. Erst wenn wir es schaffen, bewusst auf uns zu hören, und dadurch lernen, was uns guttut, können wir uns auch bewusst etwas Gutes tun und aktiv auf uns achten. Durch achtsame Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und schließlich Selbstakzeptanz bringst du also emotionale Balance und innere Stärke in dein Leben.

Wie kann ich Selbstakzeptanz erlernen?

Klingt das zu gut, um wahr zu sein? Wahrscheinlich hast du schon öfter gehört, wie gut und wichtig es ist, sich selbst zu akzeptieren und liebevoll mit sich umzugehen. Oder du fragst dich, wieso nicht alle Menschen versuchen, Selbstakzeptanz zu erlangen und achtsame Selbstfürsorge zu praktizieren, wenn es doch so viele positive Auswirkungen auf unser Leben haben kann.

Vielleicht ahnst du den Grund schon: Selbstakzeptanz zu erlernen ist ein ziemliches Stück Arbeit. Denn sich selbst anzunehmen und die Praktiken, die dir – wie Selbstfürsorge und Achtsamkeit – dabei helfen können, musst du genauso lernen wie jede andere Fähigkeit auch. Ob du eine neue Sprache erlernst, mit einem Instrument oder einer neuen Sportart beginnst, es gilt das Gleiche wie für die Schlüssel zur Selbstakzeptanz: Aller Anfang ist schwer, aber mit Geduld, regelmäßigem Üben und häufigem Praktizieren wirst du die neue Fähigkeit irgendwann meistern.

Das bedeutet allerdings nicht, dass sich deine Bedürfnisse und somit auch deine Art und Weise, wie dir Selbstakzeptanz hilft und wie du sie fördern kannst, nie verändern werden. Ich würde sogar sagen, dass dieser Prozess niemals vollkommen abgeschlossen ist. Du wirst dich dein ganzes Leben lang verändern, und daher werden sich auch dein Bild von dir selbst und auch die Gefühle, die du dir entgegenbringst, immer wieder verändern. Neue Situationen oder Lebensumstände werden dich ganz anders fordern, als du es bisher gewohnt warst, und dementsprechend wird sich auch deine Selbstwahrnehmung und damit einhergehend deine Selbstakzeptanz verändern. Daher ist es wichtig, dass du immer aufmerksam bleibst und dir regelmäßig Zeit nimmst, um in dich hineinzuhören und deine Gefühle und Bedürfnisse zu identifizieren.

Aber eins nach dem anderen. Was jetzt vielleicht noch sehr theoretisch und aufwändig klingt, kann wirklich einfach umgesetzt und in deinen Alltag integriert werden. Du musst auch nicht mal besonders viel Zeit einplanen, denn es ist viel effektiver, wenn du jeden Tag ein paar achtsame Minuten nur dir selbst und deiner Selbstfürsorge widmest, statt ein oder zwei Mal die Woche einen ganzen achtsamen Wellnessstag einzulegen.

Um dir einen ersten Eindruck zu geben, kommen hier meine drei liebsten Tipps für mehr Selbstakzeptanz:

1 Verbringe Zeit mit dir selbst

Lerne dich besser kennen, beschäftige dich mit dir und deinen Bedürfnissen. So kannst du selbst herausfinden, ob sie erfüllt werden oder du Grundlegendes vernachlässigst. Dafür musst du langsam lernen, öfter zur Ruhe zu kommen, damit du auch in dein Inneres hineinhören kannst.

2 Behandle dich wie eine:n gute:n Freund:in

Vielleicht klingt das ein wenig merkwürdig, aber erinnere dich an das, was ich zur inneren kritischen Stimme gesagt habe. Sich wie ein:e Freund:in zu behandeln bedeutet, dass du gut zu dir selbst bist, dich tröstest, lobst, feierst ... Was eben gerade angebracht ist. Stell dir dafür vor, dass es einem befreundeten Menschen so geht wie dir. Was würde dein:e Freund:in in diesem Moment brauchen? Was könntest du tun, um zu unterstützen oder zu trösten? Um dich selbst zu lieben, musst du mit dir umgehen, wie du mit einem geliebten Menschen umgehen würdest. Wenn du Mitleid und Nachsicht mit anderen hast, wieso dann nicht auch mit dir?

3 Praktiziere Achtsamkeit

Wir sind zu oft mit den Gedanken im Außen und zu wenig bei uns selbst, daher sind Handlungen, die uns etwas Gutes tun, viel zu selten geworden. Und das, obwohl Achtsamkeit das Bewusstsein für uns selbst, unsere Gefühle und Körperwahrnehmungen schärft. Erst wenn wir lernen, uns auf uns selbst zu konzentrieren, und dadurch erfahren, was wir brauchen, können wir uns auch bewusst für Handlungen entscheiden, die uns guttun. Das gilt nicht nur für körperliche Bedürfnisse, sondern bezieht sich auch auf den achtsamen Umgang mit den eigenen Gefühlen. Schließe kurz die Augen, atme ein paarmal tief durch und frage dich: Wie fühle ich mich gerade? Was fühle ich, und was könnte ich gerade brauchen? Achtsamkeit kann dir also helfen, deine eigenen Gefühle wieder wahrzunehmen und genau benennen zu können.

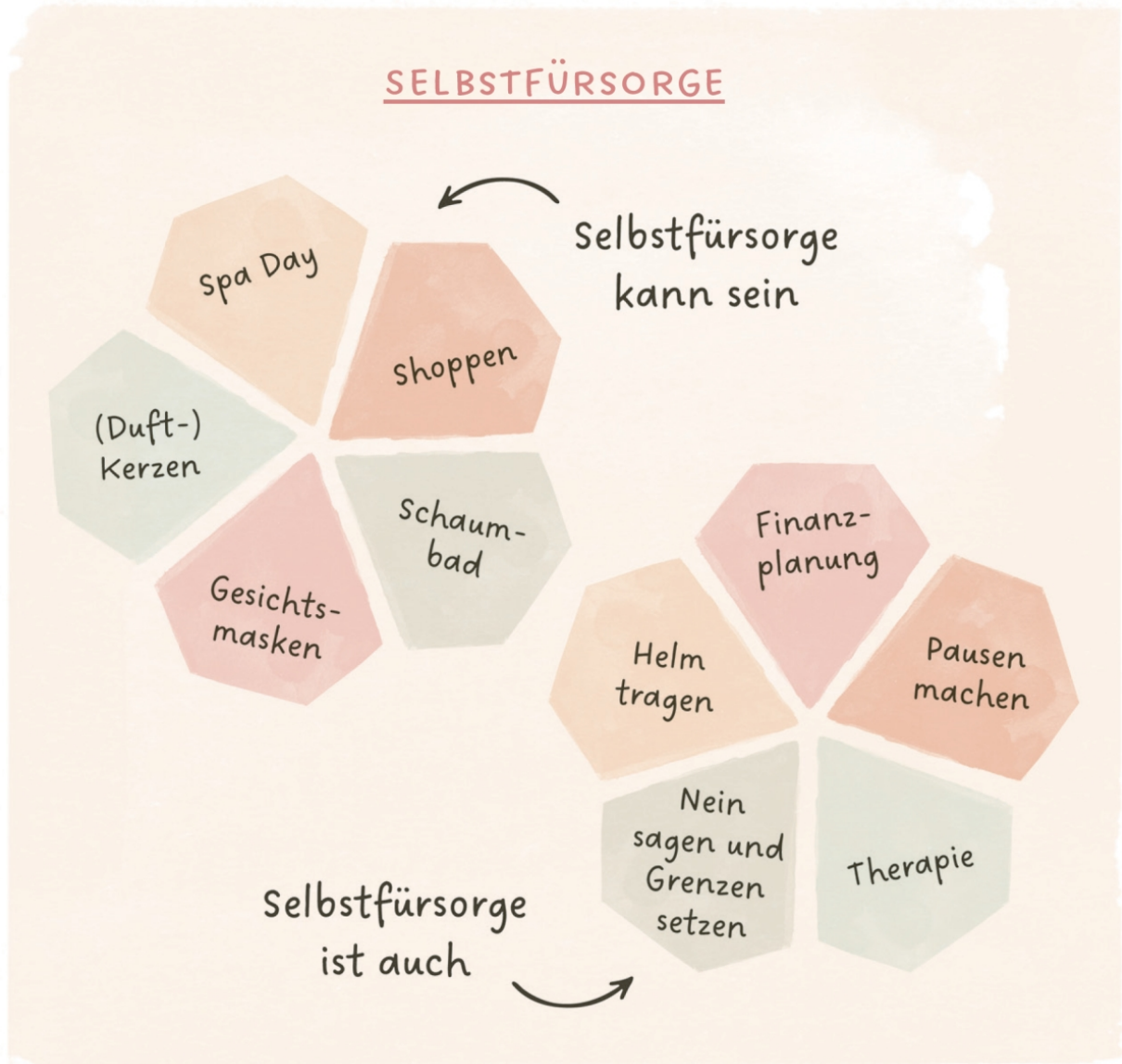
Auf das Thema Achtsamkeit und die vielen verschiedenen Arten, wie man sie in seinen Alltag einbauen kann, werde ich immer wieder eingehen. Gegen Ende des Buches wird es sogar mehrere Kapitel mit Hilfestellungen für achtsame Rituale geben und Tipps, wie du sie in deinen Alltag integrieren kannst.

Schauen wir uns jetzt einmal an, was all die bisherigen Punkte gemeinsam haben, dann bedeutet Selbstakzeptanz: Man muss sich selbst sehr gut kennen und mit all seinen Eigenschaften annehmen, um sich im Alltag um seine Bedürfnisse kümmern zu können. Dadurch ist man auch für schwierigere Situationen besser gewappnet und kann mitfühlend mit sich umgehen.

NOTIZ AN MICH:

ICH BIN ES WERT,
DASS ICH MICH UM MICH
SELBST KÜMMERE.

Eigentlich bekommen wir schon von klein auf beigebracht, dass es wichtig ist, dass wir uns um uns selbst kümmern: genug schlafen, ausreichend Wasser trinken, gesund essen, Bewegung an der frischen Luft, Zähne putzen ... All dies sind Handlungen, die uns guttun und mit denen wir uns idealerweise um unseren Körper kümmern sollten. Wieso fällt es einigen Menschen dann so schwer, anzuerkennen, dass nicht nur unser Körper, sondern auch unser Geist es verdient, dass wir uns um ihn kümmern? Wieso wird es schnell als »zu viel« abgetan, sich genauso wie mit einer gesunden Ernährung auch mit Selbstfürsorge auseinanderzusetzen und durch Dinge wie Atemübungen, Meditationen oder bewusste Entspannungseinheiten auch mal etwas für die mentale Gesundheit zu tun?



Leider sind oft tiefe innere Überzeugungen daran schuld. Vielleicht wurde man dazu erzogen, es allen anderen recht zu machen, hart zu arbeiten und dafür die eigenen Bedürfnisse zu ignorieren oder hinten anzustellen. Diese seit der Kindheit verinnerlichten Glaubenssätze wie, »Ich bin es nicht wert. Ich muss immer volle Leistung bringen. Zeit nur für mich selbst zu verwenden ist verschwendete Zeit. Die eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen ist egoistisch«, sind leider nur sehr schwer loszuwerden, und oftmals sind sie schon so lange ein Teil des

Denkmusters, dass sie das ganze Handeln und Fühlen unterbewusst steuern.



EINE KLEINE ÜBUNG ZUR ENTSPANNUNG

Vielleicht war es schon emotional anstrengend für dich, die ersten Seiten dieses Buchs zu lesen. Es kann sehr aufwühlend sein, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und eine vollkommen ehrliche Bestandsaufnahme der eigenen Emotionen und der Einstellung zur Selbstakzeptanz vorzunehmen. Daher möchte ich uns hier eine kurze Verschnaufpause gönnen, in der wir einen Moment innehalten und unsere Gefühle wieder sammeln können, bevor wir weitermachen.

Solltest du dich jemals traurig fühlen und dich nach ein wenig Unterstützung und Geborgenheit sehnen, dann tut eine Umarmung einfach gut. Die Erfahrung haben wir alle bereits gemacht, und man kann sie schon bei sehr kleinen Babys beobachten. Es kommt daher, dass die Haut ein äußerst sensibles Organ ist. Bei Berührungen wird Oxytocin freigesetzt und gibt uns ein Gefühl der Sicherheit. Dadurch werden emotionale Belastungen gemildert.

Aber manchmal ist gerade kein Mensch in unserer Nähe, von dem wir uns in den Arm nehmen lassen, oder wir können das Bedürfnis nicht richtig kommunizieren. Vielleicht auch, weil wir das Gefühl haben, es erklären zu müssen, und dies gerade nicht wollen oder können. In

diesen Situationen kann es helfen, sich selbst in den Arm zu nehmen.



Nimm dich selbst in den Arm

Du kannst dich jederzeit selbst sanft in die Arme nehmen und so beruhigen und trösten.

- Fasse mit deinen Händen an die gegenüberliegenden Schultern.
- Umarme dich, wie du eine geliebte Person umarmen würdest.
- Schließe für einen Moment die Augen und konzentriere dich ganz auf die Berührung deiner Haut.
- Nimm das wohlige Gefühl wahr, gehalten zu werden.
- Schenk dir diese Zuneigung regelmäßig, vor allem in schwierigen Zeiten - am besten mehrmals täglich.



Nachdem wir uns diese kleine Pause genommen haben, kehren wir zum Thema der Selbstfürsorge zurück. Vielleicht hast du nun schon gemerkt, wie gut es tun kann, sich kleine achtsame Momente zu nehmen, in denen man sich um sich selbst kümmert. Du merkst: Es gibt so viele gute Gründe, Selbstfürsorge zu praktizieren.

Du lernst dich besser kennen

Momente der Selbstfürsorge können dir dabei helfen, dich und deinen Körper besser kennenzulernen. Nimm dir einmal bewusst eine Auszeit, in der du nur auf dich achtest. Das kann während einer Dusche, eines Bads oder einer kurzen Meditation sein. Aber auch ein Spaziergang oder eine einfache kurze Pause, in der du an einem ruhigen Ort die Augen schließt. Dann versuche wahrzunehmen, wie es dir wirklich geht, indem du in dich hineinhörst. Dadurch stärkst du automatisch deine Selbstwahrnehmung und somit auch deine Selbstakzeptanz. Denn du lernst, wieder mit deinen Gedanken und Gefühlen in Kontakt zu treten, und wirst dich dadurch besser verstehen.

Du bist entspannter

Sorgst du dich um dich und spürst regelmäßig in dich hinein, wie es dir gerade geht, so nimmst du die »Wellen« des Lebens deutlicher wahr. Das bedeutet, du wirst merken, dass es stressige Phasen gibt, wo du mehr in dein Wohlbefinden investieren musst. Genauso kommen aber auch Zeiten, in denen alles glatt läuft und du im Flow bist.

Merke dir: Selbstfürsorge ist nicht abhängig von einem Stresslevel, und es bedeutet nicht, dass, wenn du entspannt

bist, du dich gar nicht um dich kümmern sollst. Es heißt vielmehr, dass du dich und deine Bedürfnisse an verschiedene Situationen und Lebensabschnitte anpasst.

In guten wie in schlechten Zeiten: Sorge dich immer um dich selbst. Du wirst es dir danken.

Du arbeitest effektiver und hast mehr Freude dabei

Falls du glaubst, dass es besser wäre, wenn du dich zwingst, in deinem Job durchzuarbeiten, und verbissen eine Aufgabe nach der anderen erledigst, dann täuschst du dich. In einer Studie konnte Dr. Kate Lee mit ihrem Team herausfinden, dass du durch Mini-Pausen von nicht mal einer Minute deine Aufmerksamkeitsspanne und deine Konzentration deutlich erhöhen kannst, wodurch du ein effektiveres und erfüllteres Gefühl erlangst. Versuche, ab jetzt mal kleine Pausen der Entspannung in deinen Alltag und deine Arbeitszeit einzubauen.