

Mit NLP zu mehr Selbstliebe in 21 Tagen!

Selbstliebe fällt vielen schwer. Wir sehen fast nur noch unsere Fehler, Unzulänglichkeiten und Makel. Die daraus resultierenden hohen Erwartungen und Vergleiche mit anderen machen es nur komplizierter. Wie soll man so lernen, ein positives Bild von sich zu entwickeln, sich zu akzeptieren, anzunehmen und sich zu lieben? Riesenfehler! Denn Selbstliebe ist eine wesentliche Voraussetzung für Glück, Zufriedenheit und Erfolg.



Bild von pixbay

Was ist Selbstliebe?

Laut Wikipedia: „Selbstliebe bezeichnet die allumfassende Annahme seiner selbst in Form einer uneingeschränkten Liebe zu sich selbst“. Es geht darum, sich selbst nicht nur zu akzeptieren, sondern wirklich zu lieben – mit all den Besonderheiten, Stärken und Schwächen, die zur eigenen Person gehören.

Ein Zitat von Buddha beschreibt zudem treffend, was es mit Selbstliebe auf sich hat: „Du selbst, genauso wie jeder andere im ganzen Universum, verdienst deine Liebe und Zuneigung.“ Selbstliebe ist inhaltlich entsprechend nah verwandt mit Begriffen wie Selbstannahme, Selbstakzeptanz und Selbstachtung. Wichtig zur Unterscheidung: Selbstliebe

ist nicht dasselbe wie Selbstverliebtheit. Hier wäre eher die Nähe zur Arroganz oder Narzissmus zu sehen. Auch mit Eigensinnigkeit, Egoismus oder übertriebener Selbstgefälligkeit hat Selbstliebe nichts zu tun.

Warum ist Selbstliebe so wichtig?

Wer sich und seine Eigenheiten, seine Macken, aber auch seine guten Seiten voll und ganz annimmt, der akzeptiert eben auch das Gesamtpaket und achtet sich selbst. Er behandelt sich gut und nimmt Rücksicht auf die eigenen Bedürfnisse. Selbstliebe ist somit ein Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Glück im Leben. Fehlt es an Selbstliebe, sind wir hingegen abhängig von der Liebe anderer. Weitere Vorteile der Selbstliebe sind:

- *Selbstliebe strahlt nach außen*

Die Menschen um uns herum haben ein gutes Gespür, ob wir mit uns selbst im Reinen sind. Selbstliebe und Authentizität sind eng miteinander verbunden. Wer sich nicht verstellt, um anderen krampfhaft zu gefallen, wird von anderen als deutlich positiver wahrgenommen.

- *Selbstliebe verbessert den Umgang mit anderen*

Zusätzlich wirkt sich Selbstliebe spürbar darauf aus, wie Menschen mit den Menschen in ihrem Umfeld umgehen. Sind sie unzufrieden mit sich selbst, lassen sie das an anderen aus. Frust und Wut entlädt sich gegenüber Außenstehenden. Mögen sie sich hingegen selbst, gehen sie entsprechend offen, freundlich und positiv mit ihren Mitmenschen um.

- *Selbstliebe macht langfristig erfolgreicher*

Fehler, Probleme, Rückschläge, Kritik– alles Dinge, die zum Leben und gerade zum beruflichen Werdegang dazugehören. Selbstliebe hilft dabei, auf die richtige Weise mit diesen umzugehen, daraus zu lernen und daran zu wachsen, ohne die Schuld bei uns selbst zu suchen oder frühzeitig aufzugeben.

Die Ursachen für mangelnde Selbstliebe liegen häufig in der Kindheit. Zu wenig Bestätigung und Zuwendung, stattdessen Vorwürfe oder sogar Vernachlässigung führen zu Minderwertigkeitskomplexen. Statt zu lernen, dass wir gut und liebenswert sind, wächst das Bedürfnis nach Liebe, Respekt und Zuspruch von außen.

Oft lassen sich dann diese Verhaltensweisen beobachten: man ist zu sehr auf die eigenen Fehler fokussiert oder man hat eine falsche Vorstellung von Selbstliebe.

Man kann fast alles lernen – schwimmen, häkeln, Fahrrad fahren... Was ist mit der Selbstliebe? Ich bin davon überzeugt, dass es auch geht. Vor allem mit der Hilfe von NLP.

Ganz leicht ist das allerdings nicht, denn oft ist das schlechte Bild, das wir von uns haben, tief verankert und antrainiert.



Bild von pixabay

Was beinhaltet das Programm

Mit meinem 21-tägigen Programm versuche ich ein Impuls zu geben, sich mit dem Thema Selbstliebe näher zu befassen, Selbstwertgefühl anzuheben, Zufriedenheit mit sich selbst zu stärken. Dafür finde ich, sind verschiedene NLP-Formate bestens geeignet.

Das Programm beinhaltet sowie verschiedene Übungen, die man selbständig machen kann, als auch Formate, die mit der Unterstützung vom Coach durchgeführt werden müssen.

In den drei Wochen wird man sich mit drei Themen beschäftigen:

- Selbstwahrnehmung
- Akzeptanz
- Selbstbewusstsein

Man muss in der Regel mit 10 Minuten pro Tag rechnen, die man für die Übungen investieren soll (Coachingsitzungen ausgenommen).

Am Anfang und am Ende des Programms wird nach der Scala von 0 bis 10 eingeschätzt, wie sieht es mit der Selbstliebe aus (jetzt und nach 3 Wochen).

Am Ende von jeder Woche wird ein Fazit gezogen:

- Was habe ich in diesen Tagen gelernt?
- Welche Ziele habe ich mir gesteckt?
- Auf welche Schwierigkeiten bin ich gestoßen?
- Wie fühle ich mich?
- Warum ist es wichtig für mich, am Ball zu bleiben?

1. Woche

Tag 1. „Hurra“. Mindestens 10-mal am Tag Hurra rufen (dabei die Hände wie beim Jubeln). Unsere Körpersprache hat großen Einfluss auf unsere Stimmung. Wenn wir jubeln, geht es uns gut! Die Übung am besten die ganze Dauer des Programms durchführen.

Tag 2. „Ich nehme bewusst wahr“. Mehrmals am Tag die Tätigkeit, die man gerade durchführt, für einen kurzen Moment unterbrechen und bewusst wahrnehmen, was um sich herum geht. Was genau sehe ich? Was genau höre ich? Was genau rieche ich? (VAKOG) Am besten schreibt man die Beobachtungen auf und danach überlegt man, was da noch fehlt- hat man was vergessen? Gibt es was, was ich vorher nicht gesehen habe? Welche Gefühle und Gedanken löst es aus?

Tag 3. „Tasse Kaffee/Tee“. Bei der Übung ankern wir einen positiven Glaubenssatz. Der Satz muss vorher überlegt werden und zu der Person passen. Jeden Tag wird eine Tasse Kaffee/Tee getrunken und dabei immer wieder der Satz vorgelesen oder vorgesprochen. Am besten immer gleiche Tasse und gleiches Getränk!

Tag 4. „Meine Werte“. Unsere Werte sind unsere Orientierungspunkte. Sie sind das, was uns wichtig ist. Sie zu kennen, ermöglicht es uns, voranzukommen, Entscheidungen zu treffen und dabei genau zu wissen, WER WIR SIND. Unsere Werte machen uns wertvoll! Deswegen ist es auch wichtig, bei allen Entscheidungen die eigenen Werte zu berücksichtigen! Für diese Aufgabe passt die Übung „Einsame Insel“ (aus dem Master-Kurs) hervorragend.

Tag 5. „Innerer Kritiker“. Wir sind immer wieder kritisch zu uns selbst, zu den Sachen, was wir tun. An dem Tag halten wir inne – was für Stimme höre ich? Was sagt sie? Was genau kritisiert sie und in welchen Bereichen? Für diesen Tag passt das Format „Teile verhandeln“, die mit der Unterstützung vom Coach durchgeführt wird.

Tag 6. „Ich achte auf meine Gefühle“. Selbstliebe ist ein Gefühl. Nehmen wir unsere Gefühle wahr, so können wir auch unsere Selbstliebe wahrnehmen! Bei der Übung schließen wir kurz die Augen und spüren in uns hinein. Wie fühlt sich mein Gesicht an? Wie fühlen sich meine Hände, Füße, mein Rücken, Bauch an? Wie nehme ich meinen Atem wahr? Bin ich müde? Wach? Angespannt? Am besten notieren wir, was uns spontan auffällt. Danach lesen wir unsere Aufzeichnungen durch und beobachten, wie es sich anfühlt, wenn wir diese Beobachtungen über uns selbst lesen.

Tag 7. „Was macht mich glücklich?“ Wir überlegen uns, was macht mich glücklich, zufrieden, wann war ich zuletzt glücklich? Hier kann man gut das „Glücklichsein“-Gefühl ankern-selbständig oder mit der Hilfe des Coaches.

2. Woche

Tag 1. „Ich verändere meine Vergangenheit“. Unsere Erinnerungen beeinflussen unser Leben. Wir können aber die verändern. Dafür arbeiten wir mit Submodalitäten. Wir nehmen erst positive Erinnerungen, und verstärken die mit der Hilfe von Submodalitäten Farbe, Tonalität, Größe von Beteiligten. Diese Übung kann man gut selbstständig durchführen.

Tag 2. „Kraft aus der Vergangenheit schöpfen“. Bei der Übung erinnern wir uns an die negativen Erlebnisse, bei denen wir verletzt waren. Danach schreiben wir auf, welche positive Aspekte diese Situationen hatten- was habe ich daraus gelernt? Wie hat es mich weitergebracht? Welche Menschen habe ich vielleicht dadurch kennengelernt? Welche Möglichkeiten haben sich dadurch ergeben? Wie kann ich diese Erfahrung positiv mit anderen teilen?

Tag 3. „Ich verändere meine negativen Erinnerungen“. Heute verändern wir die negativen Erinnerungen, was unsere Selbstliebe betrifft (unangenehme Situationen z.B.). Arbeiten weiter mit den Submodalitäten.

Tag 4. „Ich darf Nein sagen!“ Oft sind wir erzogen, „brav“ zu sein und auf eigene Bedürfnisse nicht zu achten. Dabei sagen wir ständig „Nein“ – aber zu uns selbst! Bei der Übung überlegen wir uns einige Situationen, in denen wir überredet wurden, etwas zu tun, was wir eigentlich nicht wirklich wollten. Wollten „Nein“ sagen, haben aber nicht geschafft! Danach schreiben wir auf, was würde geschehen, wenn wir „Nein“ gesagt hätten. Erst – alles Negative, danach- alles Positive.

Tag 5. „Ich kann Nein sagen!“ Dafür passt am besten NBG-Format. Wir überlegen entweder die Situation, bei der wir Nein gesagt haben oder stellen uns jemanden vor, der das gut machen kann. Mit der Hilfe vom Coach wird dann das Format durchgeführt.

Tag 6. „Ich akzeptiere meine Mutter“. Wenn wir unsere Eltern nicht so annehmen, wie die sind - mit ihren Macken, Fehlern, negativen Eigenschaften- akzeptieren wir uns selbst auch nicht. Heute schreiben wir die Liste mit positiven und negativen Eigenschaften von der Mutter auf. Danach werden die negativen Eigenschaften in die positive umformuliert- wofür z.B. Faulheit gut ist? (Energiesparen, neue Ideen finden etc.) Wenn alle Eigenschaften

umformuliert sind, kann man nachschauen, in welchen Bereiche wir auch diese Eigenschaften haben, und wofür sind die gut. Fokus immer auf positiven Seiten (auch von negativen Eigenschaften)!

Tag 7. „Ich akzeptiere meinen Vater“. Die gleiche Übung von Vortag machen wir mit dem Vater.

3. Woche

Tag 1. „Wie wäre es...“ Wie wäre es, wenn ich mich ganz stark lieben würde? Wenn ich mich komplett akzeptieren würde? Mit allen meinen Macken und Fehlern? Wie würde mein Leben aussehen? Wer ist neben mir? Wie fühlt es sich an? Was sagen die Leute zu mir? Was ziehe ich an? Wie würde ich mich verwöhnen? Alles aufschreiben und immer wieder zur Liste zurückkehren und versuchen, die aufgeschriebenen Punkte zu realisieren (z.B. sich massieren lassen, andere Klamotten kaufen etc.).

Tag 2. „Was ist toll an mir?“ Wir beantworten heute diese Fragen: Was ist toll an mir? Warum braucht mich die Welt? Warum sollte man sich in mir verlieben? Was habe ich, was die anderen nicht haben? Wir schreiben alles auf. Danach schließen wir die Augen und geben unserem Gehirn den Auftrag, nach weiteren Pluspunkten zu suchen. Die Liste wird sich dann in den nächsten Tagen vervollständigen.

Tag 3. „Ich bin einzigartig!“ Wir stellen uns 3 Menschen vor, die uns lieben und schätzen. Danach versuchen wir mit den Augen von diesen Menschen (der Reihe nach, dissoziiert) uns zu beschreiben- was macht mich einzigartig? Was schätzen diese Leute an mir? Was macht mich liebenswert? Was macht mich aus? Alles aufschreiben und immer wieder lesen!

Tag 4. „Date mit uns selbst“. Starten wir heute in den Tag, als hätten wir die wunderbarste Verabredung vor sich – mit uns selbst. Was würden wir alles tun? Wie würden wir aufwachen? Was ziehen wir an? Was hören wir um uns herum? Wen treffen wir unterwegs? Was fühlen wir? Was essen wir? Schreiben wir alles auf und machen wir den Termin aus, wann dieses Date stattfinden soll!

Tag 5. „Was fehlt noch?“ Heute überlegen wir uns, in welchen Lebensbereichen wir noch nicht ganz erfüllt sind. Dafür passt das Format „Wheel of life“. Die Übung wird vom Coach durchgeführt

Tag 6. „Ziele“. Heute kann man Ziele setzen- für die Lebensbereiche, die wir am Vortag analysiert haben und die wir verändern wollen. Dafür passen Ziele-Format oder Logische Ebenen am besten. Wird auch vom Coach durchgeführt.

Tag 7. „Höchste Ziele“. Die Ziele, die wir vorher ausgearbeitet haben, kann man hochchunken- bis zum höchsten Ziel. Dafür nehmen wir das Format Core-Transformation.

Natürlich nach dem Ablauf des Programms muss die Arbeit selbständig vorgesetzt werden (nach Bedarf mit der Unterstützung vom Coach). Die Arbeit an sich selbst ist immer langjährig und konstant. Mit der Hilfe aber von NLP kann die schneller und effizienter verlaufen.



Bild von pixabay