



Selbstliebe

Selbstliebe, du kannst auch Eigenliebe sagen, bedeutet, dich so anzunehmen und zu lieben wie du bist. Dazu gehören auch die Selbstachtung, deine Selbstfürsorge, die Zuwendungen, die du dir selbst schenkst und dein Selbstwert. Selbstliebe ist unser Nährboden, damit wir glücklich sein können.

Selbstliebe in 7 Schritten

1. Vergib dir und sei gnädig mit dir selbst
2. Nimm dich so an, wie du bist und akzeptiere deine Gefühle
3. Hör auf dich mit anderen zu vergleichen
4. Sei barmherzig zu dir
5. Übe dich in Dankbarkeit
6. Achte auf deinen Körper und Sorge für dich
7. Sei geduldig mit dir
8. Schätze und lobe dich

„Ich bin nicht perfekt! Na und?!“

Ich bin es wert, dass ...

Ich liebe mich für ...

Ich schätze mich für meine...

Ich mag an mir...

Vielleicht fällt es dir schwer, Dinge aufzulisten, die du an dir liebst. Vielen Menschen fällt es leichter, aufzuzählen, was sie nicht an sich mögen. Um lebenswerte Eigenschaften aufzuzählen kann es hilfreich sein, zu überlegen, was man besonders gut kann, was man an anderen schätzt oder was ein Vorteil an einer Eigenschaft sein könnte, die man eigentlich gar nicht an sich mag.

In der Schule war ich besonders gut in...

Ich wurde immer viel gelobt für...

Ich kann gut...

Ich habe die Eigenschaft...

An meiner Freundin/meinem Freund schätze ich...

Meine Freunde mögen an mir...

Ich bin zwar...aber daran schätze ich...

Fülle die Liste aus soweit du kommst, lege sie weg und füll sie später weiter aus. Das ist gut für das Selbstwertgefühl und gut für die Selbstliebe – und das hilft dir dabei, deinen Nächsten zu lieben.