

Dick, dünn, klein, groß, alt, jung – egal. Sei mit dir zufrieden, so wie du bist. Dadurch bist du glücklicher im Leben. Grafik: dpa-infografik

Selbstliebe

– die Kraft im Inneren

Wenn du dich selbst magst und an dich glaubst, bist du erfolgreicher und glücklicher. Eine gesunde Beziehung zu sich selbst ist daher wichtig. In unserer Gesundheitsserie „Wie tickt mein Kopf?“ erklärt Dr. Katharina Schmid, wie es dir gelingt, dich selbst so zu akzeptieren, wie du bist.

Die Folge gibt es wie immer auch zum Anhören als Podcast auf allen gängigen Plattformen.

Es gibt eine Person in deinem Leben, mit der du seit deiner Geburt täglich 24 Stunden verbringst. Tag und Nacht, sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr. Bis an dein Lebensende. Ist das nicht wunderbar? Denn dieser Mensch, das bist du selbst!

Forscher haben herausgefunden: Wenn du dich grundsätzlich magst und an dich selbst glaubst, bist du erfolgreicher. Du bist gesünder, kommst leichter durch Krisen und hast eine bessere Lebensqualität.

Daher ist es sehr wertvoll, wenn du eine gute Beziehung zu dir selbst hast. Dich selbst im Laufe deines Lebens immer besser kennenlernen, lernst, wie du tickst und immer wieder neu dazu lernst.

Wenn andere Menschen dich wertschätzen oder kritisieren, bemerkst du das sofort. Ist dir auch der Einfluss deiner eigenen Gedanken und deiner Meinung über dich selbst bewusst? Dein Gehirn kann nicht unterscheiden, ob Einflüsse von außen oder aus deinem Inneren kommen. Es reagiert im Prinzip gleichermaßen darauf. Und zwar umso intensiver, je mehr Bedeutung du den Geschehnissen und deinen Gedanken gibst. Meist machst du das unbewusst, basierend auf Prägungen aus deiner Kindheit.

Dein Umfeld kannst du nicht so leicht verändern. Aber wie du über dich denkst, das hast du in der Hand. Und da du ständig mit dir selbst zusammen bist, haben deine eigenen Gedanken langfristig gesehen einen größeren Einfluss auf dein Leben als das, was andere Menschen über dich denken oder sagen.

Es ist ganz einfach: Je liebevoller und wertschätzender du über dich selbst denkst, desto besser wirst du dich insgesamt fühlen. Je netter du mit dir umgehst, umso motivierter wirst du sein. Auch andere Menschen spüren das



und gehen dann auch achtsamer mit dir um.

Die Fähigkeit, dich selbst aufrichtig zu lieben, kannst du trainieren und ständig verbessern. Fang am besten jetzt damit an und erzähle deinen Freunden davon.

Selbsttest

Halte einen Moment inne und fühle in dich hinein: Auf einer Skala von 0 bis 100 Prozent, zu wie viel Prozent magst du dich gerade? Sei dabei ehrlich und spontan. Die Ehrlichkeit dir selbst gegenüber ist dabei wichtiger als der Wert selbst. Dieser ist ohnehin ständigen Schwankungen unterworfen. Ehr-

lichkeit verschafft dir Klarheit. Dadurch hast du die freie Wahl, wie du weiter vorgehen möchtest und bleibst handlungsfähig.

Egal, wie hoch dein Wert auf der Skala gerade ist: Denke nun an etwas Schönes, das dir gut gelungen ist, egal, wie klein es sein mag. Erkenne dich innerlich voller Freude und Dankbarkeit an dafür. Wiederhole nun den Test und achte darauf, ob sich deine Selbsteinschätzung verändert hat.

Allein schon der Gedanke an positive Ereignisse hilft dir, dich besser zu fühlen. Dein innerer Kritiker wird dadurch in seine Schranken verwiesen.

Daher lohnt es sich, wenn du die Beziehung zu dir selbst gut pflegst.

Dazu hast du viele Möglichkeiten, im Folgenden eine kleine Auswahl. Du kannst die Liste beliebig erweitern, ein Tagebuch führen oder dir selbst kleine Sprachnachrichten dazu aufnehmen.

1. Erkenne dich täglich an, am besten laut. Egal, wie banal es dir erscheint. Dein Gehirn unterscheidet nicht, wofür du dich selbst liebst. Es registriert vor allem, mit welcher Intensität du das tust und speichert dein aufrichtiges Lob dementsprechend im Gedächtnis ab – vor allem auch, wenn du es laut sagst oder singst und dich dabei bewegst. Je begeisterter du morgens zu dir zum Beispiel sagst, wie su-

per du gerade deine Zähne geputzt hast, desto motivierter startest du in den Tag – probiere es doch einfach einmal aus!

2. Setze dir täglich ein kleines, mit Sicherheit erreichbares Ziel. Etwas, das du ohnehin machst. Wie zum Beispiel morgens aufzustehen oder abends zu Bett zu gehen. Eine Mail schreiben oder zur Schule, zur Arbeit oder zu Freunden fahren. Dann hast du täglich mindestens ein Erfolgserlebnis und allen Grund zu dir selbst zu sagen: Das habe ich jetzt wirklich prima geschafft! Wenn du dich täglich an deinen kleinen Zielen erfreust, stellen sich größere Erfolge ganz von selbst ein.

3. Mach dir kleine Geschenke. Sei dir selbst gegenüber so aufmerksam, wie du es auch deinem besten Freund oder deiner besten Freundin gegenüber bist. Wichtig ist dabei nicht die Größe der Geschenke, sondern die Geste an sich. Indem du dir zum Beispiel bewusst machst, dass du dir gerade ein gutes Frühstück gönnst oder einen guten Song zum Entspannen hörst.

4. Nimm Missgeschicke mit Humor und schenke ihnen nicht allzu viel Aufmerksamkeit. Beschäftige dich stattdessen gedanklich damit, wie du es stattdessen gerne haben möchtest. Sei dabei voller Vorfreude und Zutrauen. Fasse Gedanken, die dich ermutigen und schreibe sie auf. Denn Thomas Edison hat auch eintausendmal herausgefunden, wie eine Glühbirne nicht funktioniert. Mache es wie erfolgreiche Menschen: Nimm schwierige Situationen selbstbewusst zum Anlass, dein Leben zu verbessern. Denn jedes Mal, wenn du die Angst zu scheitern überwindest, wächst dein Selbstvertrauen!

Im Gespräch mit unserer Expertin

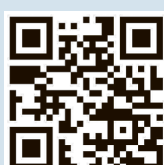
Zum Thema Selbstliebe hat Freistunde-Redaktionsleiterin Sonja Ettengruber ein Gespräch mit Dr. Katharina Schmid geführt. Das gibt es zum Anhören als Podcast. Einfach nach „Freistunde“ suchen oder die Shortlinks und QR-Codes rechts nutzen.



Spotify
bit.ly/freistunde_podcastspotify



YouTube
bit.ly/freistunde_podcastyoutube



Apple Podcasts
bit.ly/freistunde_podcastapple



Webseite
bit.ly/freistunde_podcast

