

Selbstliebe Uebungen

Eine ruhige, praktische Anleitung fuer mehr
Selbstannahme, Grenzen und innere Staerke.

Praesentation fuer lebenohnesorgen.de





Warum Selbstliebe kein Luxus ist

Selbstliebe bedeutet nicht: immer stark sein.
Sie bedeutet: ehrlich mit sich umgehen,
freundlich bleiben und eigene Grenzen achten.

- staerkt die Beziehung zu dir selbst
- senkt inneren Druck und Selbstkritik
- macht Entscheidungen klarer und ruhiger

Leitfrage: Was brauche ich gerade wirklich?

Die 4 Grundsaeulen

Ein einfacher Rahmen fuer alle folgenden Uebungen.

Wahrnehmen Was fuehle ich gerade?

Annehmen Was darf jetzt da sein?

Versorgen Was tut mir gut?

Schuetzen Welche Grenze brauche ich?

Prinzip: klein anfangen, regelmaessig wiederholen.



1

Spiegel-Moment

Der schnellste Einstieg in Selbstannahme.

- Schau dir 30 Sekunden freundlich in die Augen.
- Sag einen einfachen Satz: Ich bin auf meiner Seite.
- Kein Perfektionismus: Es darf ungewohnt wirken.

Heute: 1 Satz vor dem Spiegel laut aussprechen.





2

Hand aufs Herz

Beruhigung ueber Koerperkontakt.

- Lege eine Hand auf Brust oder Bauch.
- Atme langsam aus und lockere Schultern und Kiefer.
- Frage: Was wuerde mir jetzt helfen?

90 Sekunden reichen fuer den Anfang.

3

Dankbarkeit fuer dich

Den Blick auf das lenken, was du schon leistest.

- Notiere drei Dinge, die du heute gut gemacht hast.
- Auch kleine Dinge zaehlen: Pause gemacht, ehrlich gewesen.
- Wichtig: keine Abwertung dahinter schreiben.

Satzstarter: Heute anerkenne ich an mir ...





4

Innere Stimme prüfen

Selbstkritik wird oft leiser, wenn sie sichtbar wird.

- Schreib den kritischen Satz kurz auf.
- Frage: Würde ich so mit einer Freundin reden?
- Formuliere ihn respektvoll und realistisch neu.

Aus Ich bin zu schwach wird Ich lerne gerade.

5

Grenzen setzen

Selbstliebe zeigt sich oft im Nein.

- Spuere, wo du dich uebergest.
- Nenne die Grenze einfach und ohne lange Rechtfertigung.
- Bleib freundlich, aber klar.

Mini-Satz: Dafuer habe ich gerade keine Kapazitaet.





6

Nein-Satz vorbereiten

Vorbereitung macht Grenzen leichter.

- Schreibe drei Standardsätze fuer typische Situationen.
- Uebe sie laut, damit sie vertraut werden.
- Passe sie an deinen Ton an.

Beispiel: Ich melde mich, wenn ich Zeit habe.

7

Koerper-Check-in

Der Koerper merkt oft frueher, was los ist.

- Scanne Kopf, Schultern, Brust, Bauch und Beine.
- Benenne Spannung ohne sie wegzudruecken.
- Gib dem Bereich mehr Raum durch langsames Ausatmen.

Frage: Wo halte ich gerade zu viel fest?





8

Atemanker

Ein kurzer Reset fuer schwere Momente.

- Atme vier Sekunden ein.
- Atme sechs Sekunden aus.
- Wiederhole es fuenf Runden lang.

Fokus: laenger ausatmen als einatmen.

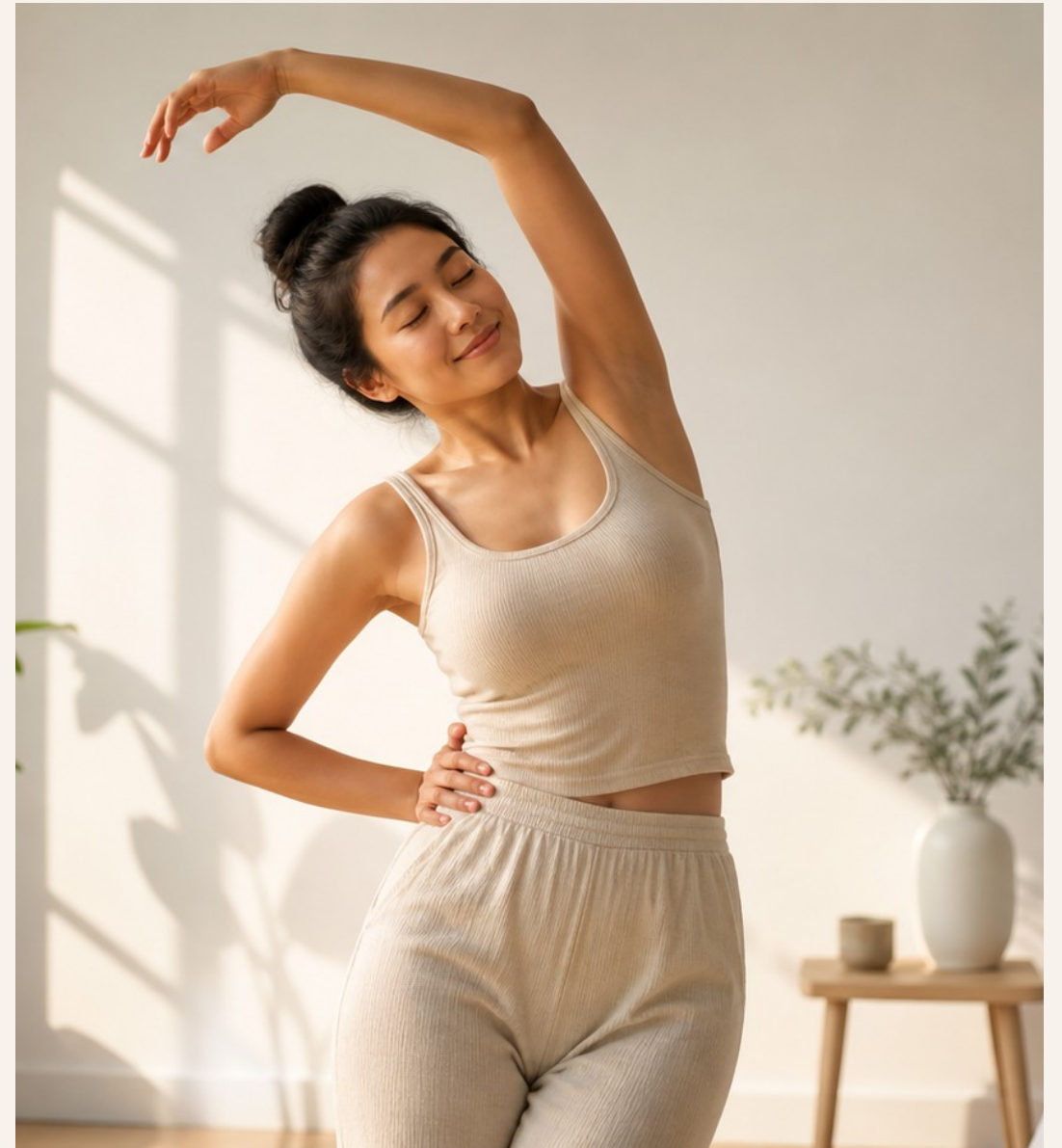
9

Sanfte Bewegung

Selbstliebe darf koerperlich werden.

- Strecke dich langsam, ohne Leistungsgedanken.
- Bewege Nacken, Schultern und Ruecken bewusst.
- Beende mit einem kurzen Moment der Ruhe.

Ziel: nicht Fitness, sondern Kontakt zu dir.





10

Digitaler Abstand

Weniger Vergleich, mehr eigene Ruhe.

- Lege das Handy fuer 20 Minuten weg.
- Starte ohne Social Media in den Morgen.
- Entfolge Inhalten, nach denen du dich kleiner fuehlst.

Heute: eine App stumm schalten.

11

Brief an dich

Schreib dir so, wie du einem lieben Menschen schreiben wuerdest.

- Beginne mit: Liebe/r ..., ich sehe, dass du ...
- Benenne Belastung ohne Urteil.
- Schliesse mit einem kleinen naechsten Schritt.

Nicht perfekt schreiben - ehrlich schreiben.





12

Fehler neu bewerten

Fehler sind Informationen, keine Identität.

- Was ist passiert - sachlich?
- Was kann ich daraus lernen?
- Was brauche ich, um weiterzugehen?

Satz: Ich bin nicht mein Fehler.

13

Vergleich stoppen

Der eigene Weg braucht weniger Laerm.

- Bemerke den Vergleich: Ich vergleiche mich gerade.
- Frage: Was sehe ich hier nicht?
- Lenke den Blick auf deinen naechsten Schritt.

Vergleich raus, Richtung rein.





14

Beduerfnis-Kompass

Selbstliebe wird konkret, wenn ein Beduerfnis sichtbar wird.

- Waehle ein Wort: Ruhe, Naehe, Klarheit, Sicherheit.
- Notiere eine Handlung, die dazu passt.
- Setze sie klein genug an, dass sie heute geht.

Heute: ein Beduerfnis in eine Handlung uebersetzen.

15

Selbstfuersorge-Date

Plane Zeit mit dir wie einen wichtigen Termin.

- Waehl eine Aktivitaet, die wirklich erholt.
- Blocke 30 bis 60 Minuten im Kalender.
- Mach es ohne schlechtes Gewissen.

Idee: Spaziergang, Tee, Buch, Bad oder Musik.





16

Umfeld bewusst waehlen

Nahe Menschen beeinflussen deine innere Sprache.

- Wer gibt dir Ruhe, Mut und Klarheit?
- Wer zieht dich regelmaessig leer?
- Erlaube dir mehr Abstand, wo er noetig ist.

Selbstliebe bedeutet auch: gute Naehewaehlen.

17

Vision Board

Mach sichtbar, wie sich dein Leben anfühlen soll.

- Sammle Bilder, Worte und Farben.
- Nicht nur Ziele: auch Gefuehle und Werte.
- Haenge es dorthin, wo du es oft siehst.

Frage: Welche Version von mir will ich naehren?





18

Abendritual

Der Tag darf abgeschlossen werden.

- Schreibe auf: Was war schwer? Was war gut?
- Lege eine Sache fuer morgen fest.
- Sprich einen freundlichen Schlusssatz.

Satz: Fuer heute ist genug getan.

7-Tage-Startplan

Ein realistischer Einstieg ohne Druck.

- | | |
|-------|----------------------|
| Tag 1 | Spiegel-Moment |
| Tag 2 | Hand aufs Herz |
| Tag 3 | Dankbarkeitsliste |
| Tag 4 | Grenze formulieren |
| Tag 5 | Digitaler Abstand |
| Tag 6 | Selbstfuersorge-Date |
| Tag 7 | Abendritual |

Regel: lieber 5 Minuten taeglich als 60 Minuten einmalig.





Haeufige Fehler

Selbstliebe wird leichter, wenn du diese Fallen erkennst.

- zu viel auf einmal wollen
- Uebungen nur machen, wenn es schlecht geht
- Selbstliebe mit Egoismus verwechseln
- negative Gedanken sofort wegdruecken wollen

Besser: klein, ehrlich, regelmaessig.

Der wichtigste Satz

Selbstliebe beginnt nicht, wenn alles perfekt ist.
Sie beginnt, wenn du aufhoerst, dich selbst allein zu lassen.

Starte mit einer Uebung. Wiederhole sie sieben Tage. Dann fuege die naechste hinzu.

Naechster Schritt: Waehle deine erste Uebung fuer heute.

