

LEBEN OHNE SORGEN

Selbstliebe-Kompass

Ein druckbares Mini-Workbook mit 12 Übungen, Übungsfinder, 14-Tage-Plan und Wochenreflexion.

Nicht noch eine Pflicht.

Dieses Asset hilft dir, in kleinen, glaubwürdigen Schritten freundlicher mit dir umzugehen.

Für akute Momente	Kurze Übungen gegen Selbstkritik, Überforderung, Vergleich und Scham.
Für Reflexion	Fragen und Schreibflächen, damit aus Einsicht konkretes Verhalten wird.
Für 14 Tage	Ein einfacher Plan, der Fortschritt sichtbar macht, ohne dich zu bewerten.

Basierend auf dem Artikel: Selbstliebe Übungen - 12 Wege, die wirklich alltagstauglich sind.

So nutzt du das Workbook

Wähle nicht alle Übungen auf einmal. Entscheide dich für eine Übung für akute Momente und eine Reflexionsroutine pro Woche. Der kleinste ehrliche Schritt zählt mehr als ein perfektes Programm.

3-Minuten-Start

1. Benenne deinen Zustand. 2. Wähle über den Übungsfinder eine passende Übung. 3. Schreibe nur den nächsten freundlichen Schritt auf. Mehr muss es heute nicht sein.

Der Selbstliebe-Kompass

Selbstliebe wird greifbarer, wenn du sie nicht als Gefühl erzwingst, sondern in vier Richtungen übst.

Sanft sprechen

Weniger Selbstangriff, mehr faire Sprache.

Grenzen halten

Zeit, Kraft und Würde als schützenswert behandeln.

Körper spüren

Vom Bewerten zurück in Wahrnehmung und Fürsorge.

Verbunden bleiben

Nähe zu dir und zu sicheren Menschen üben.

Wichtige Einordnung

Dieses Workbook ersetzt keine Psychotherapie, medizinische Beratung oder Krisenhilfe. Wenn du dich dauerhaft leer, hoffnungslos, selbstgefährdet oder in Gewalt, Sucht oder starker psychischer Belastung befindest, nutze professionelle Hilfe statt nur Übungen.

Übungsfinder: Was passt jetzt?

Starte bei dem, was gerade am lautesten ist. Danach genügt ein kleiner Schritt.

Wenn du gerade...	Dann starte mit...
dich innerlich beschimpfst	Satzwechsel-Übung und Freundinnen-Test
erschöpft, angespannt oder überfordert bist	90-Sekunden-Check und Körper-neutral-Übung
dich immer wieder hinten anstellst	Grenze in einem Satz und Bedürfnis-Übersetzung
dich vergleichst oder schämst	Vergleichs-Pause und Scham-entkräften-Übung
in alte Muster zurückfällst	Reparatur-Übung und sichere Verbindung
nicht weißt, was du brauchst	Beziehung-zu-dir-Frage

Heute ist mein Ausgangspunkt

☐ Selbstkritik
 ☐ Überforderung
 ☐ People Pleasing
 ☐ Scham
 ☐ Vergleich
 ☐ Rückfall

Was ich gerade spüre oder denke:

Der kleinste freundliche Schritt für die nächsten 10 Minuten:

Übungskarten 1-4

1. Satzwechsel gegen den inneren Kritiker

Nicht sofort positiv werden. Erst fairer, glaubwürdiger und konkreter.

Harter Satz:

Neutrale Version:

Freundliche Version:

Konkreter nächster Schritt:

2. Beweis-Liste für Selbstwert

Sammle Hinweise für Verlässlichkeit, Mut oder Lernfähigkeit - nicht für Perfektion.

Heute habe ich:

Außerdem habe ich:

Das zeigt über mich:

3. 90-Sekunden-Check

Bei Überforderung zuerst regulieren: Füße spüren, länger ausatmen, fünf Dinge sehen.

Ich sehe gerade:

Mein Körper braucht jetzt:

Der kleinste fürsorgliche Schritt:

4. Grenze in einem Satz

Eine Grenze darf freundlich und knapp sein. Übe sie, bevor du sie brauchst.

Mein Standardsatz:

Wo ich ihn einsetzen will:

Was ich danach nicht erklären muss:

Übungskarten 5-8

5. Körper-neutral-Übung

Du musst deinen Körper nicht bewerten. Frage nach Leistung, Signal und Bedürfnis.

Was mein Körper heute leistet:

Welches Signal ich ernst nehme:

Was ich ihm gebe:

6. Scham entkräften

Scham wird weniger absolut, wenn du Kontext, Belastung und Freundlichkeit ergänzt.

Schamgedanke:

Was war zu viel oder zu alt?

Ein fairer Satz dazu:

7. Vergleichs-Pause

Vergleich zeigt meist nur einen Ausschnitt. Kehre zu deinem echten Leben zurück.

Auslöser:

Ich sehe gerade nur:

Was in meinem Leben Pflege braucht:

8. Freundinnen-Test

Sprich mit dir nicht härter als mit einem Menschen, den du liebst.

Mein hartes Urteil:

Was ich einer Freundin sagen würde:

Meine faire Version:

Übungskarten 9-12

9. Bedürfnis-Übersetzung

Reizbarkeit ist oft ein Hinweis auf ein unerfülltes Bedürfnis.

Ich bin gereizt, weil:

Dahinter liegt das Bedürfnis nach:

Ein Selbst-Schritt und eine Bitte:

10. Beziehung-zu-dir-Frage

Übersetze Selbstliebe in Verhalten statt in Druck, dich gut finden zu müssen.

Wenn ich heute eine Person wäre, die ich liebe, würde ich:

Bis wann:

11. Reparatur nach Rückfällen

Ein Rückfall ist Information. Reparatur verhindert, dass daraus ein Urteil wird.

Ich bin zurückgefallen in:

Der Auslöser war:

Der nächste freundliche Schritt:

12. Sichere Verbindung

Selbstliebe heißt nicht, alles allein zu lösen. Sichere Nähe darf helfen.

Sichere Person:

Meine kleine echte Nachricht:

Wann ich sie sende:

14-Tage-Plan

Wähle pro Tag nur eine Übung. Ziel ist nicht, dich lückenlos zu optimieren, sondern dich öfter nicht zu verlassen, wenn es schwer wird.

Tag	Zustand	Gewählte Übung	Kleinster Schritt	Ein fairer Satz
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

Nach 14 Tagen: Welche Übung hat am meisten Ruhe, Klarheit oder Würde gebracht?

Wochenreflexion: vier Fragen, die tiefer gehen

Nimm dir 20 Minuten. Schreibe nicht perfekt, sondern ehrlich genug, damit eine kleine Handlung sichtbar wird.

1. Wo habe ich mich diese Woche verlassen?

Achte auf kleine Ja-Sätze, Selbstangriffe, zu langes Warten oder Übergehen deines Körpers.

2. Was wollte ich eigentlich schützen?

Selbstkritik oder Anpassung versucht oft, Ablehnung, Scheitern oder Schmerz zu vermeiden.

3. Welche kleine Grenze hätte mich entlastet?

Formuliere die kleinste Version: später antworten, Pause machen, Bitte ablehnen, Erklärung kürzen.

4. Welche Handlung zeigt heute, dass ich auf meiner Seite bin?

Die Handlung darf unspektakulär sein: essen, schlafen, absagen, fragen, gehen, wärmen, atmen.

Fortschritt messen, ohne dich zu bewerten

Miss Selbstliebe nicht daran, ob du dich jeden Tag gut findest. Beobachte, ob du dich früher bemerkst, schneller reparierst und öfter kleine Grenzen ernst nimmst.

Beobachtung	Woche 1	Woche 2	Notiz
Ich bemerke meinen inneren Kritiker früher.	1 2 3 4 15 2 3 4 5		
Ich halte eine kleine Grenze öfter.	1 2 3 4 15 2 3 4 5		
Ich frage meinen Körper eher, was er braucht.	1 2 3 4 15 2 3 4 5		
Ich bitte früher um sichere Verbindung.	1 2 3 4 15 2 3 4 5		
Ich repariere Rückfälle statt mich abzuwerten.	1 2 3 4 15 2 3 4 5		

Meine Mini-Vereinbarung für die nächste Woche

Eine akute Übung:

Eine Reflexionsroutine:

Woran ich merke, dass es freundlicher geworden ist:

Sichere Nächste-Schritte-Karte

Für Momente, in denen du nicht nachdenken, sondern dich stabilisieren musst.

1	Beide Füße auf den Boden. Schultern sinken lassen. Langsam ausatmen.
2	Fünf Dinge sehen. Drei Geräusche hören. Eine Körperstelle spüren.
3	Fragen: Was ist jetzt der kleinste fürsorgliche Schritt?
4	Eine sichere Person oder professionelle Hilfe einbeziehen, wenn es zu schwer wird.

Wann Übungen nicht reichen

Wenn du dich selbst gefährden könntest, Gewalt erlebst oder dich dauerhaft hoffnungslos, leer, panisch, süchtig oder stark depressiv fühlst: Suche sofort passende Hilfe. In akuter Gefahr: 112 oder 110. TelefonSeelsorge Deutschland: 0800 1110111, 0800 1110222 oder 116 123.

Quellen und Verwendung

Dieses Download-Asset ist als eigenständige Begleitung zum Artikel auf [LebenOhneSorgen.de](https://lebenohnesorgen.de) erstellt: lebenohnesorgen.de/selbstliebe-uebungen/. Die Übungen wurden für ein druckbares Workbook neu strukturiert und paraphrasiert.

Für Krisenhinweise: TelefonSeelsorge Deutschland, telefonseelsorge.de, abgerufen am 03.06.2026.

Ein Satz zum Mitnehmen

Selbstliebe beginnt oft dort, wo du dich nicht mehr zusätzlich verlässt, nur weil es schwer wird.