

A close-up photograph of a woman with long, straight brown hair. Her eyes are closed, and she has a serene expression. She is gently touching her left arm with her right hand, with her fingers resting on her forearm. The lighting is soft and warm, highlighting the texture of her skin and hair. The background is blurred, showing what appears to be a white wall and a dark object.

In drei Schritten
zur Selbstliebe

immerLiebe

INHALT

01

FREUNDE DICH MIT DIR AN

02

UMGIB DICH MIT DEM,
WAS DU SEIN WILLST

03

VERABSCHIEDE DICH VON
DEM, WAS NICHT (MEHR)
PASST

S C H R I T T

01



SEI DIR SELBST DEIN:E BEST:E FREUND:IN

Wenn es Menschen, die wir lieben, schlecht geht, wissen wir intuitiv, was wir für sie tun wollen. Wir reden ihnen gut zu, wir raten ihnen zu Ruhe und Ausgleich zum Stress. Wir bieten ihnen Angebote, sich von ihren Sorgen und ihrem Alltag abzulenken. Wir sagen ihnen aber auch ehrlich, wenn wir das Gefühl haben, dass etwas nicht gut für sie sein könnte oder wenn etwas nicht stimmt.

Genauso, wie du für andere da bist, darfst du für dich selbst da sein. Du darfst deinen Gefühlen bei dir Raum geben.

Du darfst Mitgefühl mit dir haben und schauen, ob du den selben Anspruch an dich wie an andere hast.

Um dich selbst wirklich kennen zu lernen, ist es wichtig, dass du auch Zeit allein verbringst und zwar ohne, dass du am Handy oder Computer bist oder fernsiehst.

Nimm dir Zeit, wirklich in dich rein zu hören, deinen Gedanken zu lauschen und heraus zu finden, wer du bist, was du brauchst und wie du leben möchtest.

Praxis Tipp

Finde Aktivitäten, bei denen
du dich besser kennen lernen
kannst

Beispiele könnten sein:

Meditation

Tagebuch schreiben

Coaching

Human Design

Bewegung

Zeit in der Natur

S C H R I T T

02



UMGIB DICH MIT DEM, WAS DIR GUT TUT

Wenn wir anfangen, herauszufinden, wer wir wirklich sind, entwickeln wir ein Gefühl dafür, was wir eigentlich im Leben wollen.

Eine schöne Übung dafür ist es, einfach mal deinen perfekten Tag aufzuschreiben. Wie einen Tagebucheintrag aus der perfekten Zukunft. Wenn alles genauso laufen würde, wie du es dir wünschst: was passiert an diesem Tag? Wo und wie lebst du? Wer ist an deiner Seite? Was denkst du und wie sprichst du? Wie arbeitest du und was machst du in deiner Freizeit?

Wenn du weißt, was du willst, kannst du beginnen, auch dein Heute schon genau darauf einzustellen.

Vielleicht gibt es Aspekte, für die du noch Geld, bestimmte Menschen oder andere Ressourcen brauchst. Sei im Vertrauen, dass diese kommen, wenn du anfängst, schon mal daran zu arbeiten, was du heute beeinflussen kannst.

Denn du hast immer nur das Heute und das hier und jetzt, um dein Heute von morgen zu beeinflussen.

Praxis Tipp

Hinterfrage und ändere
gegebenenfalls dein Umfeld

Beispiele könnten sein:

Dein Wohnort

Dein Beruf/deine Arbeitsstelle

Die Menschen, mit denen du Zeit
verbringst (höre dazu Folge #22)

Deine Ernährung

Deine Finanzen

Deine Freund:innen

Deine Freizeitaktivitäten

Bewegung/Sport

Dein Nachrichtenkonsum

Deine Sichtweise auf die Welt

Deine Bereitschaft zu vertrauen

Dein Glaube an das Gute

S C H R I T T

03



VERABSCHIEDE DICH VON DEM, WAS NICHT MEHR PASST

Du hast im letzten Schritt herausgefunden, was du möchtest.

Nun ist es an der Zeit, Altes loszulassen, Nein sagen zu lernen und Grenzen zu setzen.

Das ist leichter gesagt als getan, denn du hast einen Urinstinkt, der alles dafür gibt, dass du ge- bzw. beliebt bist und nicht aus der Gemeinschaft und den Menschen, die dich versorgen, ausgeschlossen zu werden.

Heute bist du aber nicht mehr an eine bestimmte Gemeinschaft gebunden bist, um zu überleben.

Es gibt immer Möglichkeiten, dein Umfeld zu ändern. Entscheide dich deshalb unbedingt für Menschen, Orten und Aktivitäten, die dir gut tun.

Das heißt übrigens nicht, dass du allen Menschen die Freundschaft kündigen sollst.

Beginne damit, für dich einzustehen und zu sagen, was du dir wünschst. Die richtigen Menschen werden das gut heißen!

Praxis Tipp

Lerne zu sagen, was du willst

Beispiele, wie du das tun könntest:

Beschäftige dich mit gewaltfreier
Kommunikation

Höre meine Podcastfolge #12

Suche das Gespräch mit deinen
Liebsten und erzähle ihnen von deinen
Wünschen

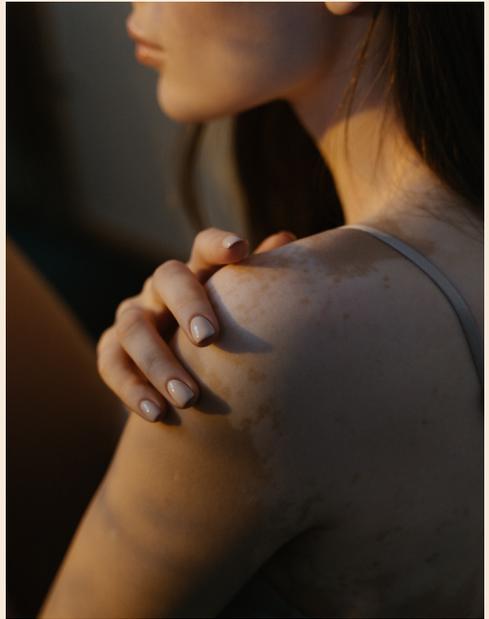
Lerne, dich selbst so zu behandeln, wie
du behandelt werden möchtest

Und jetzt?

"Jaja Franziska, du hast gut reden. Du liebst dich ja schon selbst, du lebst ja schon ein so schönes Leben. Du hast ja bereits die wunderbaren Menschen an deiner Seite und du lebst ja auch den Beruf, den du liebst."

Wenn das jetzt deine Gedanken sind, dann sei dir gesagt:

Ich habe auch mit einer Entscheidung für mich angefangen und Persönlichkeitsentfaltung ist und bleibt ein Prozess.



Wenn du tiefer in deinen mit mir an deiner Seite einsteigen möchtest, lade ich dich ein, meinen Podcast immerLiebe auf Spotify, iTunes oder www.immerLiebe.de zu hören.

Verbinde dich auf Instagram und Facebook mit mir: [@immerLiebe.de](https://www.instagram.com/immerLiebe.de)
Außerdem findest du auf www.immerLiebe.de/transformation Möglichkeiten, wie ich dich auf deinem Weg begleiten kann.