

Marie Ehlers

Selbst Liebe

IN 50 CHECKLISTEN



Freundlicher zu mir sein



Etwas einfach nur für mich tun



Erkennen, dass ich wertvoll bin

GU

INHALT



Wir brauchen alle mehr Selbstliebe	4
Anleitung zur Selbstliebe in 50 Checklisten	7

KAPITEL 1: DAS 1x1 DER SELBSTLIEBE

Checkliste 1: Was ist Selbstliebe?	10
Checkliste 2: Warum dir Selbstliebe vielleicht oft schwerfällt	12
Checkliste 3: Was sich verändern kann, wenn du dich selbst liebst	14
Checkliste 4: Selbstliebe to go	16

KAPITEL 2: LERNE DICH RICHTIG KENNEN

Checkliste 5: Hattest du gute Startbedingungen im Leben?	20
Checkliste 6: Warum du nachsichtig mit dir sein darfst	22
Checkliste 7: Was braucht dein inneres Kind?	24
Checkliste 8: Erkenne deine Glaubenssätze	26
Checkliste 9: Überprüfe den Sinn deiner Glaubenssätze	28
Checkliste 10: Hinterfrage deine Zweifel und Glaubenssätze	30
Checkliste 11: Wandle deine Glaubenssätze in Affirmationen um	34
Checkliste 12: Wer bist du wirklich?	36
Checkliste 13: Wie du Gefühle entstehen lassen kannst	38
Checkliste 14: Kennst du deine Grenzen?	40
Checkliste 15: Energiezieher vs. Energiespender	42

KAPITEL 3: VERÄNDERE DEINE PERSPEKTIVE

Checkliste 16: Glaube nicht alles, was du denkst	46
Checkliste 17: Konzentriere dich auf das, was du beeinflussen kannst ...	48
Checkliste 18: Reflektieren statt projizieren	50
Checkliste 19: Dein Körper ist ein Wunder	52
Checkliste 20: Sag mal, wie sprichst du eigentlich mit dir?	56
Checkliste 21: »Ich bin nicht so gut wie du, ich bin so gut wie ich!«	58
Checkliste 22: Was andere über dich denken, geht dich nichts an	60
Checkliste 23: Entwickle eine gute Beziehung zu deinen Gefühlen	62
Checkliste 24: Werde deine beste Freundin	64

KAPITEL 4: TU DIR ETWAS GUTES

Checkliste 25: Was ist Self Care?	68
Checkliste 26: Der tägliche Wohlfühl-Check-in	70
Checkliste 27: Stress adieu, Glück ahoi!	72
Checkliste 28: Du darfst es dir leicht machen	74
Checkliste 29: Vergib, um leichter zu werden	76
Checkliste 30: Selbstmitgefühl bringt dein Herz zum Strahlen	78
Checkliste 31: Mach dir selbst mal ein Kompliment	80

KAPITEL 5: DU DARFST ALLES SEIN, WAS DU BIST

Checkliste 32: Du bist gut, so wie du bist	84
Checkliste 33: Du bist viel mehr, als du denkst	86
Checkliste 34: Erlaubst du dir, Fehler zu machen?	88
Checkliste 35: Schau, wie wertvoll du bist	90
Checkliste 36: Warum Verletzlichkeit eine Superpower ist	92
Checkliste 37: Du bist immer genug und niemals zu viel	94
Checkliste 38: Was ist schon normal und wer entscheidet das?	96
Checkliste 39: Auch eine Heldin darf verschnaufen	98
Checkliste 40: Du brauchst nichts zu leisten, um wertvoll zu sein	100
Checkliste 41: Was deinen Selbstwert definiert	102

KAPITEL 6: KREIERE DEIN TRAUMLEBEN

Checkliste 42: Werde zu deiner eigenen Heldin	106
Checkliste 43: Lerne dein zukünftiges Ich kennen	108
Checkliste 44: Mach deine Träume zur Wirklichkeit	110
Checkliste 45: Sieben Strategien, die deine innere Kraft stärken	112
Checkliste 46: Du allein bestimmst über deine Grenzen	116
Checkliste 47: Entwickle Leidenschaft für dein Leben	118
Checkliste 48: Mach dich groß, du kannst das!	120
Checkliste 49: Werde zu deiner eigenen Coachin	122
Checkliste 50: Halte die Selbstliebe fest	124

Über die Autorin	127
------------------------	-----





Jeder Weg ist ganz
individuell, hab
Vertrauen in deine
Reise.

KAPITEL 1: DAS 1x1 DER SELBSTLIEBE

CHECKLISTE 1

WAS IST SELBSTLIEBE?

Da es in der Praxis oftmals nicht so leicht ist, sich selbst Liebe zu schenken, kommen hier ein paar Beispiele dafür, was Selbstliebe alles sein kann.

Selbstliebe bedeutet ...

- ♥ zu erkennen, dass du geboren wurdest, um du zu sein.
- ♥ dich so anzunehmen, wie du bist.
- ♥ freundlich zu dir zu sein.
- ♥ nachsichtig mit dir zu sein.
- ♥ dir mit Geduld und Selbstmitgefühl zu begegnen.
- ♥ dir deine beste Freundin zu sein.
- ♥ dir selbst und anderen zu verzeihen.
- ♥ zu erkennen, dass du immer gut genug bist.

DEIN ERSTER SCHRITT ZU MEHR SELBSTLIEBE

Bravo! Du bist den ersten Schritt in Richtung mehr Selbstliebe in deinem Leben gegangen. Vielleicht lebst und fühlst du ein paar der Punkte aus der Checkliste schon längst. Vielleicht empfindest du manches aber noch nicht als Teil deiner Realität. Dann überleg dir doch jetzt, wie du das ändern könntest. Dafür gibt es unterschiedliche Wege:

- Stell dir vor, wie es sich anfühlen würde und was du tun würdest, wenn du schon so leben würdest. Nimm dir Zeit dafür. Beziehe dabei all deine Sinne mit ein: Wie sieht dein Leben aus? Was genau tust du? Wie schmeckt und riecht dein Alltag? Welche Worte oder Sätze kommen dir spontan in den Sinn, um dein Leben zu beschreiben?
- Schreibe dir einen oder zwei der Punkte aus der Checkliste auf ein Stück Papier und hänge es gut sichtbar in deiner Wohnung auf.
- Picke dir einen der Punkte heraus und mache ihn zu deiner täglichen Affirmation, etwa: »Ich erkenne, dass ich immer gut genug bin.«



CHECKLISTE 4

SELBSTLIEBE
TO GO

Bevor wir Schritt für Schritt in die Tiefe gehen, möchte ich dir hier ein wenig »Selbstliebe to go« mitgeben. Das ist quasi das Fundament, auf dem deine Selbstliebe von nun an wachsen darf.

- ♥ Du bist genau richtig, so wie du bist! Vergleiche dich nicht mit anderen und bleibe ganz bei dir.
- ♥ Du bist einzigartig! Stärke dich mit wohlthuenden Sätzen.
- ♥ Deine Bedürfnisse sind wichtig! Was braucht deine Seele, um glücklich zu sein?
- ♥ Du bist wertvoll! Ehre deine Stärken und akzeptiere deine Schwächen.
- ♥ Perfekt gibt es nicht! Verzeih dir deine Fehler.
- ♥ Du bist stark! Was kannst du gut? Was magst du an dir? Schreibe direkt drei Dinge auf.

1. _____
2. _____
3. _____



ÜBUNG

LOS GEHT'S MIT DER SELBSTLIEBE!

Nimm dir direkt einen Stift und suche dir den Punkt auf der Checkliste aus, der dich am meisten anspricht. Notiere dir auf den folgenden Zeilen alles, was dir dazu einfällt, was dir wichtig erscheint und worüber du dir klar werden willst ...

Lass es wirklich einfach fließen, ohne zu lange darüber zu grübeln.

PS: Bitte mach es wirklich! Dann hast du am meisten von diesem Buch.

KAPITEL 3: VERÄNDERE DEINE PERSPEKTIVE

CHECKLISTE 16

GLAUBE NICHT ALLES, WAS DU DENKST

*Beaufsichtige deine Gedanken, damit sie keinen Blödsinn machen.
Das klappt sicher besser, wenn du dir der typischen Denkfehler bewusst bist
und weißt, wie du sie überwinden kannst.*



⌚ **Autoritätsverzerrung:**
»Meine Chefin hat gesagt,
dass es so und so ist. Und
wenn sie das sagt, glaube
ich das.«

⌚ **Hochstaplersyndrom:** »Ir-
gendwann merken be-
stimmt alle, dass ich eigent-
lich gar nichts draufhabe.«

⌚ **Katastrophisieren:** »Ich wer-
de den Karren so was von
gegen die Wand fahren.
Das wird niemals was.«



⌚ **Würdest du der Meinung
deiner Chefin auch so viel
Gewicht beimessen, wenn
sie eine dir unbekannte Per-
son wäre? Bedenke: Wir alle
sind fehlbar.**

⌚ **Führe ein Erfolgstagebuch!**
Hier notierst du kleine und
große Erfolge, Komplimente
aus dem Kollegium und po-
sitives Feedback.

⌚ **Mache einen Realitätscheck
und frage dich, ob das wirk-
lich so ist. Frage dich, was
dafür- und was dagegen-
spricht.**



⌚ **Alles-oder-nichts-Denken:**
»Wenn ich den Job nicht
bekomme, werde ich nie
wieder glücklich.«

⌚ **Personalisieren:** »Die Ab-
sage gab es bestimmt, weil
ich mit im Team bin. Die
mag mich nicht, letztens hat
sie mich komisch angese-
hen.«

⌚ **Übergeneralisieren:** »Immer
läuft alles schief.«



⌚ **Mach dir bewusst, dass das
Leben nicht nur aus Schwarz
und Weiß besteht. Das Le-
ben ist bunt und wir dürfen
uns daran bedienen.**

⌚ **Wir Menschen sind immer
am allermeisten mit uns
selbst beschäftigt und so
projizieren wir unsere eigene
Unsicherheit schnell in Situa-
tionen hinein.**

⌚ **Ist das wirklich so? Versuche
auf Worte wie »immer« und
»nie« zu verzichten und mach
dir klar, dass das Leben ein
ständiges Auf und Ab ist.**

»ICH BIN NICHT SO GUT WIE DU, ICH BIN SO GUT WIE ICH!«

Meist schneiden wir bei Vergleichen mit anderen nicht besonders gut ab. Dabei ist der einzige Mensch, mit dem wir uns fair vergleichen können – wir selbst. Was passiert, wenn wir aufhören, uns zu vergleichen?

- ✓ Wenn du aufhörst, dich zu vergleichen, holst du dir die Leichtigkeit und den Spaß für das Leben zurück.
- ✓ Wenn du aufhörst, dich zu vergleichen, erkennst du, wie wichtig es ist, dass du auf deine ganz individuelle Art und Weise handelst.
- ✓ Wenn du aufhörst, dich zu vergleichen, kannst du dich deinem eigenen Leben widmen.
- ✓ Wenn du aufhörst, dich zu vergleichen, fokussierst du dich auf all das, was du hast.
- ✓ Wenn du aufhörst, dich zu vergleichen, sperrst du Frustration, Angst und Zweifel automatisch aus.
- ✓ Wenn du aufhörst, dich zu vergleichen, wirst du dich wahrhaftig für andere freuen können.
- ✓ Wenn du aufhörst, dich zu vergleichen, wirst du erkennen, wie großartig du bist.



ÜBUNG

VIER FRAGEN, UM BEI DIR ZU BLEIBEN

In welchem Bereich vergleichst du dich regelmäßig mit anderen?

Welche Eigenschaft ist es, die du an der anderen Person bewunderst?

Welche Eigenschaft hätten andere wohl gern von dir?

Welche deiner Eigenschaften kannst du heute zelebrieren?

Verliebe dich neu - in dich!

Du wünschst dir eine groooooße Ladung Selbstliebe?
Und möchtest sie ganz einfach in dein Leben holen? Voilà!
Marie Ehlers, Königin der Checklisten, bekannt durch ihren
beliebten Instagram-Account @mind.corner, hat ein vor
Liebe und lebensverändernden Impulsen überfließendes Buch
zum Lesen, Ankreuzen und Selbstausfüllen verfasst.

DAS ERWARTET DICH:

- ✓ *Das 1×1 der Selbstliebe – wie geht das eigentlich?*
- ✓ *Sag adieu zu negativen Glaubenssätzen!*
- ✓ *Stelle die inneren Weichen auf Selbstfreundschaft um.*
- ✓ *Deine Einzigartigkeit ist deine Superpower, setze sie ein!*
- ✓ *Yeah – nun wirst du wirst zu deiner eigenen Heldin!*

Marie stupst dich liebevoll an, dir selbst eine bessere Freundin
zu sein und zu erkennen, wie wertvoll du bist. Leichter lässt
sich eine schönere Beziehung zu dir selbst nicht aufbauen:

Ankreuzen, ausfüllen – und los! 



PEFC zertifiziert

Dieses Buch stammt
aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern
und kontrollierten Quellen

www.pefc.de

WG 486 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-8766-6



9 783833 887666

www.gu.de