

Gib
dir
die Liebe,
die du
verdienst

KATHARINA
TEMPEL

GU

INHALT

WARUM DU WICHTIG BIST	5
Erst sich lieben heißt, gut zu leben	6
Ja, ich darf!	8
Geschenke an mich	14

ZUTATEN FÜR MEHR SELBSTLIEBE	21
Ich höre auf mich selbst	22
Ich erlaube mir, gut zu mir zu sein	26
Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt	32
Ich packe meinen Koffer und nehme mit.	39

DEIN WEG ZU DIR	45
Wer bin ich und wie will ich leben?	46
Die Macht meiner Gedanken	51
Gut ist gut genug	61
In meiner Ruhe liegt meine Kraft	66
Mit der Vergangenheit Frieden schließen	71

GROSSE GEFÜHLE	81
Die Stimme meiner Seele	82
Gefühle – es ist kompliziert	91
Sei dir selbst dein bester Freund	98
Lade dir Freude und Glück ins Leben ein	106
Genieße dein Leben in seiner Fülle	114

DU UND DIE ANDEREN	125
»Ohne Freundschaft möchte niemand leben«.	126
Wege aus der Einsamkeit	136
Schluss mit den ewigen Vergleichen	143

AUF DER SUCHE NACH DEM SINN	153
Schenke dir ein erfülltes Leben	154
Verleihe deinem Leben einen Sinn	161
Werde Teil von etwas Größerem	169
Dankbarkeit – dein Königsweg zum Glück	175
Abschied	185

Die Autorin	190
-------------------	-----



Warum
du
wichtig
bist

Es gibt keine wichtigere Beziehung im Leben als die zu uns selbst. Doch statt uns die Aufmerksamkeit und Fürsorge zukommen zu lassen, die wir verdienen, stellen wir unsere Bedürfnisse hintenan. Nur, wenn wir nicht für uns sorgen, wer tut es dann?

JA, ICH DARF!

Im Grunde wissen wir es ja, dass wir gut zu uns selbst sein sollten, und dennoch erlauben wir uns viel zu selten, unsere Bedürfnisse wichtig zu nehmen.

Zwei Vorurteile halten uns oft davon ab, fürsorglicher mit uns umzugehen: Wir halten es für verschwendete Zeit oder egoistisch, sobald wir uns in den Mittelpunkt stellen.

KEINE VERSCHWENDETE ZEIT

Jeden Tag sind wir unzähligen Belastungen ausgesetzt: Wir müssen unsere Arbeiten erledigen, den Haushalt führen, dafür sorgen, dass genug Essen im Kühlschrank ist, die Kinder zur Schule bringen, vielleicht die Eltern pflegen, Haustiere versorgen, die Buchhaltung machen, mit Handwerkern telefonieren und den Müll rausbringen.

Was heute unerledigt liegen bleibt, kann uns morgen in die Bredouille bringen. Vor die Wahl gestellt, uns eine halbe Stunde zu entspannen oder die Zeit zu nutzen, um schon einmal das Bad zu putzen, erscheint uns Letzteres in der Regel sinnvoller. Aber ist das vielleicht zu kurz gedacht?

Vielleicht kennst du die Geschichte von dem Holzfäller, der an seinem ersten Arbeitstag gleich achtzehn Bäume fällte? Angestachelt von seinem Erfolg, wollte er sich am nächsten

Tag noch übertreffen. Doch trotz aller Bemühungen gelang es ihm nicht mehr als fünfzehn Bäume zu fällen. Tags darauf waren es nur noch acht, dann sieben und zuletzt benötigte er einen ganzen Tag, um einen zweiten Baum zu fällen. Der Holzfäller konnte sich dieses Ergebnis nicht erklären. Er stand früh auf, war hoch motiviert und schuftete jeden Tag bis zum Umfallen. Nur seine Axt – die hatte er schon lange nicht mehr geschärft. Er war schließlich zu sehr damit beschäftigt, Bäume zu fällen.

- Geht es dir ähnlich?
- Bist auch du ständig am Tun und Machen und hast dennoch das Gefühl, nicht voranzukommen?
- Arbeitest du von früh bis spät, aber es ist nie genug?

Möglicherweise ist es an der Zeit, auch deine Axt zu schärfen. Die besten Absichten und die größte Disziplin nutzen wenig, wenn du dir nicht die Zeit nimmst, neue Kraft zu tanken. Jeder von uns muss regelmäßig seine Werkzeuge warten, wenn wir unsere Arbeitskraft und Teilhabe erhalten wollen. Dieses Werkzeug mag dein Verstand sein, wenn du darauf spezialisiert bist, Probleme zu lösen. Es kann deine Gelassenheit sein, wenn du im Umgang mit deinen Kindern ruhig bleiben möchtest. Es kann deine Kreativität sein, wenn dein tägliches Brot darin besteht, innovative Produkte zu gestalten.

Auf der fundamentalsten Ebene entspricht das Werkzeug deiner Gesundheit, denn ohne sie kannst du keiner deiner Pflichten nachkommen. Ein fürsorglicher Umgang mit dir selbst macht produktives und effektives Arbeiten erst möglich. Er ist die Voraussetzung dafür, dass du den Herausforderungen der Welt begegnen kannst.



Große Gefühle

Wenn wir unsere seelische Verfassung nicht genug beachten, ist die Gefahr nicht nur groß, unzufrieden zu werden, sondern auch im fortwährenden Kampf mit den eigenen Gefühlen zu stehen. Wie wir mit uns auf emotionaler Ebene umgehen, entscheidet ganz maßgeblich darüber, ob unser Lebensweg zu Glück und Erfüllung führen kann.

»Es ist besser,
ein einziges
kleines Licht
anzuzünden, als die
Dunkelheit
zu verfluchen.«

KONFUZIUS
(Begründer der »Schule der Gelehrten«)

Schluss mit den ewigen Vergleichen

*So sehr wir auf andere Menschen angewiesen sind,
um uns wohl und verstanden zu fühlen, so schwer
fällt es uns oft auszuhalten, wenn diese erfolgreicher
und glücklicher als wir sind.*

Das tun wir nicht, weil wir anderen keine Erfolge gönnen, sondern weil wir jede ihrer Errungenschaften sofort und unbarmherzig mit unseren eigenen vergleichen.

- Die Freundin ist schwanger und schon fragen wir uns, ob wir nicht auch längst diesen Schritt hätten gehen müssen, ärgern uns über den unwilligen Partner oder verfluchen unser Singledasein.
- Der Kollege wurde von der Chefin gelobt und schon zweifeln wir an unserer eigenen Kompetenz, fühlen uns minderwertig und würden die Arbeit am liebsten sausen lassen.
- Die Schwester hat eine Auszeichnung erhalten und schon meinen wir, das schwarze Schaf der Familie zu sein und hinter den Erwartungen zurückzubleiben.

Auch wenn es niemand gerne zugibt, doch schon die kleinsten positiven Erlebnisse im Leben unserer Mitmenschen können uns in tiefe Selbstzweifel stürzen. Jeder Mensch scheint

1

BIST DU AUF DER WELT, UM ALLEN ANDEREN ZU GEFALLEN?

Sollte es dein höchstes Ziel im Leben sein, von allen Menschen gemocht zu werden? Ist das Sinn und Zweck deines Lebens? Ist das der Grund, warum du geboren wurdest?

2

WEM WILLST DU ES RECHT MACHEN?

Zwar stellt so gut wie jeder irgendwelche Erwartungen an uns, doch sind es selten dieselben. Der eine möchte vielleicht, dass man eine Beamtenlaufbahn einschlägt, der andere spricht sich dafür aus, schnell eine Familie zu gründen, und der dritte meint, wir müssten zunächst unbedingt Auslandserfahrung sammeln. Wem möchtest du es recht machen? Denn irgendwen (beziehungsweise die meisten) wirst du ganz sicher enttäuschen.

3

GIBT ES DICH ZWEIMAL?

Hast du jemals einen Menschen getroffen, der genauso ist wie du? Jemanden, der haargenau das Gleiche anstrebt, genauso denkt und fühlt sowie dieselben Stärken, Schwächen und Interessen hat? Wenn ja, macht es Sinn, dich an dieser Person zu orientieren. Denn was sie glücklich macht, wird vermutlich auch dich zufriedenstellen. Aber wenn es diesen Menschen nicht gibt, warum sollte ein Mensch mit vollkommen anderen Vorstellungen, Werten, Zielen und Stärken besser wissen als du, was dich glücklich macht?

Jeder Mensch ist einzigartig. Und das macht uns aus. Nicht, dass wir sind wie die anderen und tun, was sie tun.

Darum finde heraus, was dir wirklich wichtig ist, und verfolge deinen eigenen Weg. In dem Moment, in dem du erkennst, dass du dich durch deine eigenen Gedanken und Gefühle, Sehnsüchte, Hoffnungen und Stärken auszeichnest, nimmst du deinen eigentlichen Platz in dieser Welt ein.

Für den wichtigsten Menschen in deinem Leben...

dich selbst!

*„Der Entschluss, dich selbst wichtig zu nehmen, kann
alles verändern. Und der Beginn eines neuen Lebens sein,
das liebevoller und erfüllter ist als je zuvor.*

*Ich freue mich darauf, dich auf diesem Weg zu begleiten.
Denn du bist ein wunderbarer Mensch und du verdienst
es, glücklich zu sein.*

Alles Liebe, deine Katharina“

Dr. Katharina Tempel ist Expertin für Positive Psychologie und betreibt den erfolgreichen Blog »Glücksdetektiv«. Anhand zahlreicher Übungen, Tipps und inspirierender Gedanken zeigt sie dir, wie du dich annehmen und auf allen Ebenen liebevoll für dich sorgen kannst. Das ultimative Geschenk an dich selbst!

WG 481 Lebenshilfe, Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-7041-5



9 783833 870415

www.gu.de