

LENA SONNENMÜLLER

Hör auf dein inneres Lied

Das kleine Buch
der Selbstfürsorge

G|U

INHALT



Vorwort: Die Melodie deines Herzens **4**

WESHALB SELBSTFÜRSORGE SO WICHTIG IST **7**

Im Strudel von Social Media & Co **8**

Negative Glaubenssätze und Selbstzweifel **10**

DAS GEHEIMNIS DER SELBSTFÜRSORGE **13**

Deine Bedürfnisse sind dein innerer Kompass **14**

Die Magie des Atems **16**

ÜBUNG: Eine wohltuende Atemmeditation **18**

Selbstreflexion oder: Entdecke dich selbst! **22**

ÜBUNG: Dein Reflexionsjournal **24**

Achtsamkeit ist ein wahres Wundermittel **26**

ÜBUNG: Eine Achtsamkeitsmeditation für dich **30**

Subtil, aber kraftvoll: Selbstmitgefühl **32**

ÜBUNG: Das mitfühlende Selbstgespräch **36**

MUT ZUR SELBSTFÜRSORGE **39**

Grenzen setzen und Nein sagen **40**

ÜBUNG: So lernst du, Nein zu sagen **42**

Mut lohnt sich: 10 positive Auswirkungen **46**

Verborgene Leidenschaften tief in deinem Inneren **48**

ÜBUNG: Entfache dein inneres Feuer **52**

SELBSTFÜRSORGE GANZ KONKRET **55**

Liebevoll für dich sorgen **56**

Vom Umgang mit Zeit **58**

ÜBUNG: Ein kleiner Zeit-Workshop **62**

Guter Schlaf ist wichtig **64**

Die Kraft der Dankbarkeit **68**

LASS DEIN INNERES LIED ERKLINGEN! **71**

Die Entscheidung, glücklich zu sein **72**

Glücks-Liste I **76**

Glücks-Liste II **78**

ÜBUNG: Setz einfach deine Glücksbrille auf **82**

Selbstakzeptanz: So wie du bist, bist du genau richtig **84**

ÜBUNG: Affirmationen für die liebevolle Selbstakzeptanz **88**

Ein ganz neuer Blick auf dein Leben **90**

Über die Autorin **94**



VORWORT: DIE MELODIE DEINES HERZENS

Liebe Leserin, lieber Leser,

Kennst du das auch? Eigentlich ist dein Leben ganz in Ordnung: Du hast nette Freunde, du bist gesund, du machst Sport, du unternimmst hin und wieder eine schöne Reise – und doch fühlt sich alles ein wenig schal an. Irgendetwas fehlt. Es ist, als würdest du die Dinge durch eine Glasscheibe wahrnehmen; das wahre Leben findet ohne dich statt.

Vielleicht denkst du, du müsstest den Job wechseln, in eine andere Stadt ziehen, öfter feiern, dich mehr anstrengen, oder es sei dir einfach nicht bestimmt, glücklich zu sein. Aber das alles ist es nicht. Denn der Weg zu Lebendigkeit und Zufriedenheit führt nach innen, zu deinem Herzen.

In jedem von uns schwingt ein inneres Lied und jedes Herz hat seine ganz eigene Melodie. Diese Melodie ist Ausdruck unseres Selbst und sie verändert sich im Laufe des Lebens. Mal hat sie einen dynamischen Rhythmus, zu anderen Zeiten besteht sie aus vielen Pausen; mal erklingt sie in einer heiteren Dur-Tonart, dann wieder in melancholischem Moll. Sie kann einem Chanson gleichen oder einem Klagelied, einem Rap oder einer Opernarie. Ihr Reichtum ist unerschöpflich, genau wie der Reichtum des Lebens.

Ich unterrichte seit vielen Jahren Yoga und deshalb denken viele in meinem Umfeld, ich hätte Harmonie und innere Gelassenheit gepachtet. Aber glaub mir, so ist es nicht! Auch ich

habe Phasen, in denen mir mein inneres Lied abhandenkommt und ich an den Tücken des Alltags zu verzweifeln drohe.

Deshalb habe ich dieses Buch genauso für mich wie für dich geschrieben. Lass uns also gemeinsam aufbrechen, um die heilsame Kraft der Selbstfürsorge zu erfahren.

Selbstfürsorge bedeutet zu erkennen, was du brauchst, was du dir wünschst und was dir guttut. Es bedeutet, eine tiefe innere Verbindung zu dir selbst zu entwickeln. Statt dich für Fehler zu verurteilen, akzeptierst du dich liebevoll so, wie du bist. Doch Selbstfürsorge erfordert auch Mut. Denn um gut für dich zu sorgen, musst du Grenzen setzen und zu anderen Nein sagen können. Das ist kein Egoismus, sondern die Voraussetzung für ein Leben in wahrer Verbundenheit mit deinen Mitmenschen. Der Weg der Selbstfürsorge ermöglicht dir, die ureigene Melodie deines Herzens wieder zu hören. Gelingt es dir, im Einklang mit dieser Melodie zu leben, erfährst du Leichtigkeit, Freude und Lebensfülle. Deshalb ist diese Melodie so unglaublich kostbar.

Nimm dir auf dem nun folgenden Weg alle Zeit, die du brauchst. Horch in dich hinein, umarm dich selbst, geh liebevoll mit dir um, entdecke deine Träume und gib dir die Erlaubnis, glücklich zu sein. Du hast es verdient, ein erfülltes Leben voller Liebe zu führen!

Ich freue mich auf unsere
gemeinsamen Entdeckungen,
deine Lena



SUBTIL, ABER KRAFTVOLL: SELBSTMITGEFÜHL

Wenn du so tickst wie ich, dann fällt es dir leicht, anderen ihre Schwächen oder Missgeschicke nachzusehen, aber dir selbst gegenüber bist du unerbittlich: »Wie konntest du nur so blöd sein?!«, empört sich dein innerer Kritiker. Es hagelt Selbstbezeichnungen und die Sache hängt dir noch Ewigkeiten nach.

Es ist also an der Zeit, dass wir über Selbstmitgefühl sprechen! Selbstmitgefühl ist eine der tiefsten Formen der Selbstfürsorge: Sie erlaubt uns, uns so anzunehmen, wie wir sind, mit Haut und Haar und allen inneren Abgründen.

Am Anfang steht die Erkenntnis, dass kein Mensch perfekt ist.

»Ja ja«, denkst du jetzt vielleicht, »ist doch ein alter Hut«.

Aber wenn dir das wirklich so klar ist, wieso verurteilst du dich dann für deine Fehler? Weshalb sind sie dir so unangenehm?

Vermutlich gibt es also doch eine Stimme in dir, die findet, dass du perfekt sein solltest.

Also noch einmal: *Wir alle haben Schwächen. Wir alle machen Fehler. Wir alle täuschen uns hin und wieder. Wir alle übersehen Dinge. Wir alle sind mal missgünstig. Wir alle erleiden Niederlagen.* Willkommen im Klub!

Eine mitfühlende Haltung akzeptiert unsere Fehlbarkeit ohne Wenn und Aber. Sie ist bereit, alle Aspekte eines Menschen liebevoll anzunehmen, nicht nur die wünschenswerten. Selbstmitgefühl heißt, dass du dir mit Nachsicht, Verständnis, Güte

und Freundlichkeit begegnest. Selbstmitgefühl bedeutet, dass du dir auch dann liebevoll zur Seite stehst, wenn du mit dir haderst: Du erkennst deine Gefühle an, vergibst dir deine Schwächen und spendest dir selbst Trost. Voller Liebe blickst du auf dein gequältes Herz und gibst ihm durch liebevolle Zuwendung neuen Mut.

Natürlich können wir nicht einfach beschließen, ab morgen ganz viel Selbstmitgefühl zu haben. So funktioniert das leider nicht. Selbstmitgefühl zu kultivieren erfordert Übung und braucht Zeit. Aber es lohnt sich. Denn nicht nur befreit es dich von dem Gedanken, anders sein zu müssen, als du bist, sondern es ermöglicht dir ebenso, anderen Menschen mit mehr Freundlichkeit und Verständnis zu begegnen.

Ein erster Schritt könnte sein, dass du im Laufe des Tages immer mal wieder beide Hände auf dein Herz legst, zu ihm hinspürst und ihm liebevolle Güte schickst. Für eine vertiefte Praxis empfehle ich dir das mitfühlende Selbstgespräch.





*Selbstmitgefühl
und Mitgefühl
für andere sind
zwei Seiten
einer Medaille.*

ÜBUNG: DAS MITFÜHLENDE SELBSTGESPRÄCH

Selbstmitgefühl ist ein bisschen wie ein scheues Reh. Nähere dich ihm behutsam und dann staune über seine Schönheit.

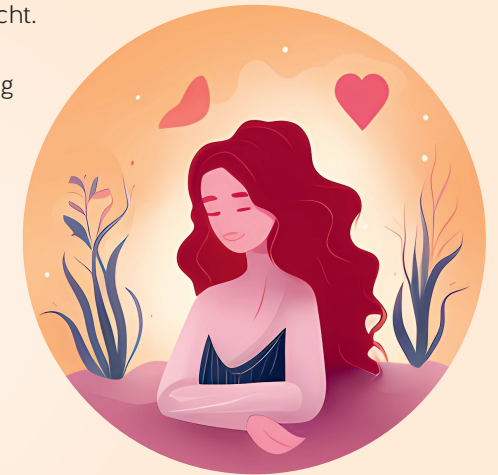
Ein Ort der Wärme: Wähle einen ruhigen Ort und Sorge dafür, dass du eine Weile ungestört bist; schalte auch dein Handy aus. Wichtig ist, dass du dich wirklich wohlfühlst. Finde einen bequemen Sitz und komm erst mal im gegenwärtigen Augenblick an. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und entspann dich, so gut es geht.

Lass dein Thema kommen: Verweile einen Moment in Stille. In Kürze wird in dir eine Situation oder ein Gefühl auftauchen, das dich beschäftigt oder in letzter Zeit belastet hat. Nimm dieses Thema an, ohne es zu bewerten.

Das mitfühlende Selbstgespräch: Lass dich auf das Thema ein. Begegne ihm mit Liebe und Verständnis. Und nun tu so, als würdest du mit deiner besten Freundin sprechen. Was würdest du zu ihr sagen? Wie würdest du sie trösten oder versuchen, ihr zu helfen? Lass die Worte aus deinem Herzen kommen. Sag zum Beispiel: »Was du durchmachst, ist nicht leicht. Es ist verständlich, dass du dich so fühlst, wie du dich gerade fühlst. Du bist es trotzdem wert, geliebt zu werden.«

Nimm dir Zeit: Lass die Worte auf dich wirken. Spüre ihre Kraft und mach dir bewusst, dass du mit deinen Problemen und Gefühlen nicht allein bist. Wiederhole die liebevollen Sätze innerlich so lange, bis sie wirklich dein Herz erreichen. Manchmal ist es hilfreich, wenn du sie laut aussprichst.

Bedanke dich bei dir selbst: Wenn alles gesagt ist und du eine Verbindung zu den Worten spürst, komm zu einem Abschluss. Spür in dich hinein und danke dir selbst für diese Praxis. Es ist nicht selbstverständlich, sich so zu öffnen, wie du es getan hast. Bewahre die unterstützenden Worte in deinem Herzen. Sie sind immer für dich da, wenn du neuen Zuspruch brauchst. Echtes Selbstmitgefühl zu empfinden ist gar nicht so leicht. Deshalb gib nicht auf, wenn dich diese Übung beim ersten Mal nicht wirklich berührt. Mit der Zeit wird es dir immer leichter fallen, einen mitfühlenden Blick auf alle Aspekte deines Seins zu kultivieren.





Mut zur Selbstfürsorge

Du kannst stolz auf dich sein: Auf deiner Reise zur Selbstfürsorge hast du bereits eine große Wegstrecke zurückgelegt! Nun stehst du an einem Punkt, der besonderen Mut erfordert.

Denn konsequent für dich zu sorgen bedeutet, auch mal anzuecken. Du wirst Grenzen setzen und zu anderen Nein sagen müssen. Das ist nicht immer leicht, aber du wirst daran wachsen, neue Seiten an dir entdecken und die Beziehung zu dir vertiefen.

Freu dich drauf!

MUT LOHNT SICH: 10 POSITIVE AUSWIRKUNGEN

Deine Bemühungen, freundlich, aber bestimmt Grenzen zu setzen, werden sich lohnen, das verspreche ich dir. Mit einem Mal wirst du positive Veränderungen bemerken, die dein Leben angenehmer machen. Hier sind die Top Ten:

1. Du stehst für dich selbst ein und verteidigst deine Rechte.
2. Es fällt dir leichter, Prioritäten zu setzen und mehr Raum für deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu schaffen.
3. Grenzen zu setzen wirkt sich positiv auf deinen Energiehaushalt aus. Zum einen vermeidest du es, Dinge zu tun, die du nicht tun willst, zum anderen ärgerst du dich weniger über dich selbst und andere Menschen. Das reduziert Stress und verbessert deine psychische Verfassung.
4. Wer Grenzen klar und freundlich kommuniziert, wird von anderen respektiert. Es entstehen gesunde, gleichwertige Beziehungen.
5. Du bestimmst mehr über deine Zeit. Das eröffnet dir viele weitere Möglichkeiten, denn oftmals ist es Zeitmangel, der uns von Dingen abhält, für die wir wirklich brennen.
6. Gesunde Grenzen machen Schluss mit diffusen Schuldgefühlen. Da du weißt, dass du dich aus gutem Grund abgrenzt und Nein sagst, werden diesbezügliche Unsicherheiten und Selbstvorwürfe hinfällig.

7. Grenzen, die rechtzeitig kommuniziert werden, beugen unangenehmen Situationen vor.
8. Grenzen helfen dir, in deiner Kraft zu bleiben und dein Leben selbstbestimmt zu gestalten.
9. Gelassenheit und innere Zufriedenheit sind die Folge eines klugen Umgangs mit Grenzen.
10. Indem du Grenzen setzt, praktizierst du unmittelbar Selbstfürsorge und legst die Basis für ein authentisches Leben.





Verzaubere deinen Alltag!



Das Leben tanzt nach seiner eigenen Melodie.
Doch oft sind wir so damit beschäftigt, zu funktionieren,
dass wir vergessen, auf unser inneres Lied zu hören:
auf die Bedürfnisse, Wünsche und Träume unseres Herzens.



Dieses Büchlein will dich liebevoll und gleichzeitig
nachhaltig genau daran erinnern: Was ist es, das dir wirklich
Freude macht? Wie können Achtsamkeit und Selbstfürsorge
deinen Alltag verzaubern? Und wie stellst du es an, dir
das Glück wieder zu erlauben?

Wunderschön illustriert, mit kurzen Impulsen, die an das
Wesentliche erinnern, liebevollen Übungen und originellen
Tipps und Listen, ist dies ein kostbares Geschenk für
die beste Freundin – oder dich selbst.



481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-9315-5



9 783833 893155

www.gu.de

