

dtv

Keine Frage: Das Wohlbefinden der anderen darf uns nicht egal sein, aber heißt das, dass wir uns selbst einen geringeren Stellenwert beimessen sollten? Im Gegenteil. Gesunde Selbstliebe ist weder egoistisch noch unsozial. Vielmehr bedeutet sie, sich immer wieder den eigenen Energiequellen zuzuwenden, um aus ihnen Kraft für sich selbst und seine Mitmenschen zu schöpfen. Sie bedeutet, dass wir uns so annehmen, wie wir sind, mit all unseren Fehlern und Schwächen, gleichzeitig aber sehen, dass wir sie in etwas verwandeln können, das uns guttut. Darin unterscheidet sich die Selbstliebe vom selbstverliebten, auf Bewunderung von außen angewiesenen Narzissmus.

Mit inspirierenden Texten, Geschichten und Zitaten gibt Iris Seidenstricker viele Impulse, wie wir auf unser Wohlergehen achten und uns die Wertschätzung entgegenbringen können, die wir verdienen.

Iris Seidenstricker war lange verantwortlich für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in deutschen Verlagen und ist heute v. a. als Coach und Trainerin für die Bereiche Karriere und Persönlichkeitsentwicklung tätig. Herausgeberin mehrerer Anthologien bei dtv sowie Autorin von ›Der kleine Taschencoach. Impulse für ein gutes Leben‹ (34829) und ›Der kleine Taschencoach. Zufriedener arbeiten, glücklicher leben‹ (34895).
www.seidenstricker-coaching.de

Iris Seidenstricker

Der kleine Taschencoach

Selbstliebe – der Schlüssel
zu einem glücklichen Leben

dtv

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de**

Dieses Buch ist auch als eBook erhältlich.

Von Iris Seidenstricker sind bei dtv außerdem lieferbar:

- ›Der kleine Taschencoach. Impulse für ein gutes Leben‹
- ›Der kleine Taschencoach. Zufriedener arbeiten,
glücklicher leben‹
- ›Worte, die Kraft geben‹ (Hrsg.)



Originalausgabe 2018

© 2018 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlaggestaltung: dtv

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Gesetzt aus der Stone

Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany • ISBN 978-3-423-34927-7

Inhalt

Wir sind uns geschenkt	11
Einleitung	11
Was in uns steckt	15
Du bist ein Wunder!	15
Der Schatz	16
Impuls: Was glänzt in Ihnen?	18
Es geht auch sanft	20
Impuls: Lieben Sie sich?	21
Gut zu wissen:	
Wie wir handeln, wenn wir uns lieben	22
Die dunklen Seiten annehmen	25
Der Korb des alten Mannes	25
Gut zu wissen: Das 4. Gebot	27
Was von uns Hilfe will	29
Impuls: Frieden schließen	31
Gut zu wissen:	
Wiedergutmachung an sich selbst	33
Impuls: Die Gedanken-Garage	34
Vertrauen ins Leben – Ja zum Ich	36
Die Fragen selbst lieb haben	36
Gut zu wissen: Die Qual der Wahl	37
Gibt es den Weihnachtsmann?	38

Impuls: Die Lebensglück-Collage	41
Der dritte Wunsch	42
Impuls: Zeigen Sie sich Ihre Liebe!	43
Als ich mich selbst zu lieben begann	46
Gut für uns sorgen	51
<i>Einleitung</i>	51
<i>Wie wir mit uns umgehen</i>	54
Der Gewinn des Leidens	54
Gut zu wissen:	
Unsere Gedanken steuern unser Leben	55
Impuls: Neu denken, neu handeln	58
Der Wert des Lebens	59
Gut zu wissen: Richtig vergleichen	62
Mit dem Herzen sprechen	63
Impuls: Kontakt zum inneren	
Unterstützer finden	64
<i>Verantwortung übernehmen</i>	67
Das Leben	67
Impuls: Was in Ihrer Hand liegt	68
Das Leben ist herrlich	69
Gut zu wissen:	
Das Gute an schlechten Tagen	70
Die beiden Samenkörner	72

Gut zu wissen:	
Veränderung braucht neues Denken	74
Impuls: Wie eine Rose duften	76
<i>Runterschalten, loslassen, neue Energie tanken</i>	78
Wege zur Erleuchtung	78
Gut zu wissen:	
80 Prozent reichen auch	79
Impuls: Innehalten und hinschauen	81
Das Geschenk	82
Gut zu wissen: Verzeihen befreit	83
Über das Loslassen	85
Impuls: Mit einem Ritual verzeihen	85
Unser Körper, unser Zuhause	89
<i>Einleitung</i>	89
<i>Unser Körper spricht</i>	92
Ein Gespräch	92
Gut zu wissen:	
Körper, Geist und Seele gehören zusammen	94
Bis die Seele auch da ist	96
Impuls: Reise durch den Körper	97
Gut zu wissen:	
Wie Bewegung Fühlen und Denken beeinflusst	100
Impuls: Körperhaltungen, die guttun	101

<i>Was wir uns einverleiben</i>	103
Im Schlaraffenland	103
Gut zu wissen: Wir sind, was wir (nicht) essen	104
Impuls: Einfach drei Mahlzeiten	107
Kann denn Mogeln Sünde sein?	108
Impuls: Kochen als Meditation	109
Gut zu wissen:	
Wie Stress unser Gewicht beeinflusst	110
Eins nach dem andern	111
<i>Wieder zu Kräften kommen</i>	112
Gut zu wissen:	
Warum wir im Urlaub krank werden	112
Der Blick auf den Grund	113
Impuls: Mit sich in Kontakt kommen	115
Der schwarze Punkt	117
Impuls: Freude und Zuwendung schenken	119
Gut zu wissen: Die Magie des Spaziergangs	122
Wir und die anderen	125
<i>Einleitung</i>	125
<i>Wir brauchen Menschen</i>	128
Wie die Menschen so sind	128
Gut zu wissen:	
Warum Menschen für uns wichtig sind	129
Impuls: Einfach so einen Brief schreiben	131

Wurzeln schlagen	131
Gut zu wissen: Plaudern macht zufrieden	133
Impuls: In Kontakt kommen	134
<i>Abgrenzen und in Verbindung bleiben</i>	136
Die Entscheidung der Kerze	136
Gut zu wissen:	
Geben ist seliger denn Nehmen	137
Die Gelassenheit des Sokrates	139
Impuls: Gesunde Grenzen setzen	140
Gut zu wissen:	
Warum es wichtig ist, gern allein zu sein	142
Fünf Freiheiten	145
Impuls: Besser mit Kritik umgehen	146
<i>Vom guten Miteinander</i>	149
Der Hammer des Nachbarn	149
Gut zu wissen: Eine Sprache des Herzens	150
Impuls: Wie sprechen Sie?	152
So? Oder so?	153
Gut zu wissen:	
Freundlichkeit macht gute Laune	154
Impuls: Einfach mal nett sein	156
Literaturnachweis	159

Eigenliebe ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.

Oscar Wilde

Wir sind uns geschenkt

Einleitung

Stellen Sie sich vor: Bevor Sie auf die Welt kommen, unterschreiben Sie einen Vertrag. Darin verpflichten Sie sich, in guten wie in schlechten Zeiten für sich zu sorgen, Ihre Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und sich bestmöglich für sich einzusetzen.

Eine seltsame Vorstellung? Oder ein beruhigender Gedanke, sich von der eigenen Liebe und Fürsorge durch das Leben getragen zu wissen?

Sich selbst bewusst wichtig nehmen zu wollen, hat für einige von Ihnen sicher einen unangenehmen Beigeschmack. Es wirkt egoistisch. Irgendwie selbstgefällig und unsozial. Muss man nicht für die Gesellschaft aktiv werden und sollte ein Auge darauf haben, was die Menschen im eigenen Umfeld brauchen?

Keine Frage, das Wohlbefinden der anderen darf uns nicht gleichgültig sein. Was aber nicht ausschließt, sich selbst an erste Stelle zu setzen. Wer immer nur an andere denkt, bleibt irgendwann auf der Strecke. Sie kennen bestimmt die Ansage während der Sicherheitshinweise im Flugzeug: »Sollte der Druck in der Kabine sinken, fallen automatisch Sauerstoffmas-

ken aus der Kabinendecke. In diesem Fall ziehen Sie eine der Masken ganz zu sich heran und drücken die Öffnung fest auf Mund und Nase. Erst danach helfen Sie mitreisenden Kindern und anderen Passagieren.«

Erst DANACH helfen Sie ...

Genauso ist es im Leben: Wenn uns die Luft zum Atmen ausgeht, haben die anderen nichts mehr von uns. Gesunde Selbstliebe ist daher weder egoistisch noch unsozial. Sie bedeutet, sich immer wieder den eigenen Energiequellen zuzuwenden, um aus ihnen die Kraft für sich selbst und damit auch für die Mitmenschen zu schöpfen.

Unsere Kraft sprudelt vor allem dann, wenn wir alle Facetten unseres Wesens annehmen und verantwortungsvoll mit ihnen umgehen. Das heißt, wir erkennen unsere Stärken, fördern und leben sie selbstbewusst. Unsere Schwächen verstecken wir nicht, sondern stehen zu ihnen. Mehr noch: Wir begreifen sie sogar als eine Dimension unserer Persönlichkeit, aus der wir immer wieder Impulse für unsere Weiterentwicklung erhalten. Darin liegt auch ein wesentlicher Unterschied zur Selbstverliebtheit der Narzissten: Narzisstische Menschen verleugnen ihre Schwächen und sind aus einem tief verwurzelten Minderwertigkeitsgefühl heraus ständig auf die Bewunderung und Bestätigung anderer angewiesen. Weil sie selbst sie sich nicht geben können. »Es stimmt, dass selbstsüchtige Menschen unfähig sind, andere zu lieben«, hat Erich Fromm gesagt, »sie sind jedoch genauso unfähig, sich selbst zu lieben.«

Selbstliebe kann eine große Herausforderung sein. Insbesondere dann, wenn wir uns gegen unsere Partner, Freunde oder Kollegen abgrenzen müssen, weil wir andere Bedürfnisse und Wünsche als sie haben. Sich dann für sich einzusetzen kann viel Mut erfordern. Aber jedes Mal, wenn wir in Übereinstimmung mit uns selbst handeln und uns nicht verbiegen, wächst unsere innere Stärke. Irgendwann geraten wir nicht mehr wegen jeder Kleinigkeit aus dem Lot und müssen nicht mehr ständig alles und jeden kontrollieren. Uns selbst zu vertrauen macht uns gelassener. Vor allem im Umgang mit uns selbst. Weil wir verstanden haben, dass wir unsere eigene Unterstützung am dringendsten benötigen und unsere Schwächen – genau wie unsere Stärken – von uns gesehen und angenommen werden wollen. Damit wir sie in etwas verwandeln, das unserem Leben guttut.

Wir haben zwar keinen Vertrag unterschrieben, aber wir sind auf der Welt. Sie, ich – nichts haben wir dazu beigetragen, an all den Freuden, Genüssen, Schönheiten, Möglichkeiten, kleinen und großen Herausforderungen des Lebens teilhaben zu dürfen. Unser Leben ist uns geschenkt worden. Daher hat Selbstliebe auch immer mit unserer Haltung dem Leben gegenüber zu tun.

Unterstütze ich mich mit bester Kraft? Fördere ich meine Begabungen und nutze alle Möglichkeiten zur Entfaltung? Oder kümmerge ich mich nicht genug um mich, sehe gar nicht, was alles in mir steckt und welche Chancen sich mir bieten?

Wenn uns unser Dasein, das wir einfach so als Geschenk erhalten haben, in einer ruhigen Minute in seiner ganzen Dimension bewusst wird, kann uns ganz feierlich zumute werden. In solch seltenen Momenten findet Selbstliebe dann wohl auch ihren tiefsten und kraftvollsten Ausdruck: in der Freude und Dankbarkeit darüber, auf der Welt zu sein und sie mit allen Sinnen erleben zu dürfen.



Wer aber leicht werden will und ein Vogel, der muss sich selber lieben: – also lehre ich. Nicht freilich mit der Liebe der Siechen und Süchtigen: denn bei denen stinkt auch die Eigenliebe! Man muss sich selber lieben lernen – also lehre ich – mit einer heilen und gesunden Liebe: dass man es bei sich selber aushalte und nicht umherschweife.

Friedrich Nietzsche

Was in uns steckt

Du bist ein Wunder!

Wann wird man unsere Kinder in der Schule lehren,
was sie selbst sind?

Jedem dieser Kinder sollte man sagen:

Weißt du, was du bist?

Du bist ein Wunder!

Du bist einmalig!

Auf der ganzen Welt gibt es kein zweites Kind,
das genauso ist wie du.

Und Millionen von Jahren sind vergangen,
ohne dass es je ein Kind gegeben hätte wie dich.

Schau deinen Körper an, welch ein Wunder!

Deine Beine, deine Arme,

deine geschickten Finger, deinen Gang.

Aus dir kann ein Shakespeare werden,
ein Michelangelo, ein Beethoven.

Es gibt nichts, was du nicht werden könntest.

Jawohl, du bist ein Wunder. Und wenn du erwachsen
sein wirst,

kannst du dann einem anderen wehe tun,
der, wie du selbst, auch ein Wunder ist?

Pablo Casals



*Das größte Glück des Menschen
ist, dass er selber der Urheber
seiner Glückseligkeit ist,
wenn er fühlt, das zu genießen,
was er sich selbst erworben hat.*

Immanuel Kant

Der Schatz

Rabbi Jakob, der in bescheidenen Verhältnissen in einem kleinen Haus mitten in Warschau wohnte, träumte in drei aufeinanderfolgenden Nächten von einem kostbaren Schatz unter einem Brückenpfeiler der Prager Karlsbrücke. Er beschloss, diesen Schatz zu finden, traf alle Vorbereitungen für die Reise und kam eine Woche später in Prag an. Sofort ging er mit Spaten und Hacke zur Brücke. Dort stellte er enttäuscht fest, dass sie rund um die Uhr von Soldaten bewacht wurde. So hielt sich Rabbi Jakob täglich in der Nähe auf, stets bereit, in einem günstigen Augenblick nach dem Schatz zu graben. Nach drei Tagen sprach ihn einer der Soldaten an und fragte, was ihn dazu treibe, ständig in der Nähe der Brücke auf und ab zu spazieren. Rabbi Jakob, gutmütig wie er war, erzählte dem Soldaten von seinem Traum.

Der Soldat lachte laut auf. »Du bist doch ein kluger und erfahrener Mann. Und da nimmst du einen solchen

Traum ernst? Wenn ich so vertrauensselig wäre wie du, dann wäre ich schon längst in Warschau! Ich hatte nämlich auch einige Male einen solchen Traum. Und darin hörte ich, dass ich nach Warschau in den Garten eines Rabbi Jakob gehen und dort nach einem Schatz graben soll. Rabbi Jakob ... dass ich nicht lache! In Warschau gibt es Dutzende Rabbis und bestimmt heißen die meisten Jakob. Und da soll ich ausgerechnet diesen einen finden? Was für eine absurde Idee!«

Rabbi Jakob wurde blass, bedankte sich bei dem Soldaten und machte auf dem Absatz kehrt. Sobald er wieder zu Hause war, eilte er in seinen Garten und fing an zu graben. Und wirklich: Schon bald barg er einen kostbaren Goldschatz und hatte für den Rest seines Lebens ein angenehmes Auskommen.

nach Martin Buber



Wir studieren, planen und bereiten uns auf eine Aufgabe vor, und wenn die Zeit zum Handeln gekommen ist, müssen wir feststellen, dass das System, nach dem wir uns so eifrig gerichtet haben, der Situation nicht angemessen ist. Dann bleibt uns nichts anderes übrig, als uns auf etwas in uns zu verlassen. Irgend-eine angeborene Fähigkeit, zu wissen und zu handeln, von der wir nicht wussten, dass wir sie haben. Bis sie sich zeigte, weil wir sie dringend brauchten.

Ann Sullivan

Impuls: Was glänzt in Ihnen?

Was macht Sie so einzigartig? Was sind Ihre ganz persönlichen Fähigkeiten, Ihre Begabungen und Besonderheiten, die in dieser Kombination kein weiterer Mensch auf der Erde hat?

Die folgenden Fragen helfen Ihnen, Ihre verborgenen

Schätze zu entdecken und ans Tageslicht zu befördern. Fragen Sie auch Menschen, die Sie gut kennen und denen Sie vertrauen. Andere sehen häufig Wesentliches an uns, für das wir selbst blind sind.

- Welche sind meine beiden wichtigsten Charaktereigenschaften?
- Was ist mir wichtig? Wofür setze ich mich ein?
- Welche Stärken habe ich?
- Welche Komplimente höre ich oft?
- Was verfolge ich mit Leidenschaft?
- Was habe ich als Kind geliebt? Womit habe ich mich gern beschäftigt?
- Was gibt mir Kraft?
- Worauf bin ich stolz?
- Was möchte ich in meinem Leben noch erreichen?
- Für wen bin ich wichtig?
- Wie bereichere ich die Welt?



*Ein Schritt zu deinem eig'nen Herzen
ist ein Schritt zu dem Geliebten.*

Rumi, Das Lied der Liebe

Es geht auch sanft

Wind und Sonne gerieten darüber in Streit, wer von beiden es wohl schneller schaffen würde, einen Wanderer auf einem Feldweg dazu zu bringen, seine Jacke ausziehen.

»Gut«, sagte der Wind, »lass uns einen Wettkampf daraus machen.«

Er begann und blies so heftig er nur konnte, stürmte und tobte und wollte dem Mann seine Jacke mit Gewalt vom Leib reißen. Aber der Wanderer zog sie nur noch fester um sich. Endlich gab der Wind auf.

Dann war die Sonne an der Reihe und wählte einen anderen Weg: Fürsorglich sandte sie dem Wanderer ihre warmen Strahlen. Es dauerte noch eine Weile, aber dann knöpfte der Wanderer seine Jacke auf und zog sie schließlich ganz aus. Da musste der Wind zugeben, dass die Sonne die Stärkere war.

nach einer Fabel von Aesop



Milde erreicht mehr als Heftigkeit.

Jean de La Fontaine