

SELBSTLIEBE GUIDE

Respekt · Annehmen · Aufbauen

SELBSTLIEBE GUIDE

Wie du Schritt für Schritt lernst, dich selbst wieder zu respektieren, anzunehmen und aufzubauen.

Echte Selbstliebe entsteht nicht durch Worte – sondern durch Handlungen. Du beginnst dich selbst zu lieben, wenn du dir selbst beweist: „Ich lasse mich nicht mehr im Stich.“

Dieser Guide zeigt dir, wie echte Selbstliebe entsteht: durch Struktur, Disziplin, Ehrlichkeit, Nervensystem-Regulation und Verantwortung.

1. SELBSTLIEBE ENTSTEHT DURCH SELBSTVERTRAUEN

Selbstzweifel entstehen oft dadurch, dass man sich selbst immer wieder enttäuscht – man sagt: „Ab Montag ändere ich etwas.“ Und macht dann wieder dasselbe. Dadurch verliert man Vertrauen in sich selbst.

Selbstliebe entsteht, wenn du wieder lernst dir selbst zu vertrauen:

- ♦ Frühes Aufstehen
- ♦ Sport & Bewegung
- ♦ Feste Routinen
- ♦ Ehrlichkeit mit dir selbst
- ♦ Weniger Flucht, mehr Verantwortung

Jede kleine Handlung zeigt deinem Gehirn: „Ich kümmere mich um mich.“

2. DEIN KÖRPER BEEINFLUSST DEIN SELBSTBILD

Sport verändert nicht nur deinen Körper – Sport verändert dein Selbstbild.

Du fühlst dich durch Training:

- ♦ Stärker & kontrollierter
- ♦ Klarer & stabiler
- ♦ Respektvoller gegenüber dir selbst

Viele merken erst durch Training: „Ich kann mich wirklich verändern.“

3. LERNE DEINE GEDANKEN ZU BEOBACHTEN

Die meisten Menschen glauben jeden Gedanken sofort. Aber Gedanken sind nicht automatisch Wahrheit.

Alte Muster klingen oft so:

- ◆ „Ich bin nicht gut genug.“
- ◆ „Andere sind besser als ich.“
- ◆ „Ich schaffe das eh nicht.“

Gedanken beobachten – statt ihnen blind zu folgen.

4. NERVENSYSTEM & WIM-HOF-ATMUNG

Viele Menschen leben dauerhaft im Stressmodus – deshalb fühlt sich das Leben oft wie Gefahr an. Atemtechniken wie die Wim-Hof-Atmung helfen dabei:

- ◆ Stress aktiv abzubauen
- ◆ Emotionen zu verarbeiten
- ◆ Innere Ruhe aufzubauen
- ◆ Wieder Sicherheit zu spüren

Das Nervensystem lernt langsam: „Ich bin sicher.“

5. HÖR AUF, DICH PERMANENT ZU VERGLEICHEN

Social Media zerstört bei vielen Menschen das Selbstbild. Man sieht Erfolg, perfekte Körper, Geld und denkt: „Warum bin ich nicht so?“

Aber: Du vergleichst dein Inneres mit dem Außenleben anderer. Das ist kein fairer Vergleich – und er kostet dich Energie, die du für dich selbst brauchst.

Selbstliebe beginnt damit, wieder dein eigenes Leben zu leben.

6. HEILUNG PASSIERT SCHRITT FÜR SCHRITT

Heilung passiert selten plötzlich. Sie passiert durch Wiederholung – durch neue Erfahrungen, neue Routinen, neue Gedanken und neue Entscheidungen.

Alte Gedanken können trotzdem nochmal auftauchen. Das bedeutet nicht, dass du wieder am Anfang bist. Dein Gehirn lernt einfach langsam Sicherheit.

Jeder Tag, an dem du weitermachst, zählt.

7. VERANTWORTUNG IST ECHTE SELBSTLIEBE

Selbstliebe bedeutet nicht: immer nur das zu tun, worauf man Lust hat. Echte Selbstliebe bedeutet oft das Unbequeme:

- ♦ Grenzen setzen
- ♦ Verantwortung übernehmen
- ♦ Unangenehme Dinge tun
- ♦ Alte Muster loslassen

Manchmal ist das Liebevollste: dich selbst nicht weiter zu zerstören.

DER WEG ZURÜCK ZU DIR SELBST

- ♦ **Du musst nicht perfekt werden, um dich selbst zu lieben.**
- ♦ Du musst nur anfangen, dich selbst nicht mehr zu verlassen.
- ♦ Jeder kleine Schritt zählt.
- ♦ Jede ehrliche Entscheidung zählt.
- ♦ Der Weg zurück zu dir selbst beginnt mit einer Entscheidung:
- ♦ **Nicht mehr vor dir selbst wegzulaufen.**

Nicht mehr vor dir selbst wegzulaufen – das ist der Anfang.



Wenn du einen individuellen Plan möchtest – meld dich gerne bei mir.

Wir schauen gemeinsam, was für dich passt und arbeiten es zusammen aus.