

Die fünf großen Selbst für ein glückliches Leben

Selbstliebe, Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstverantwortung, Selbstkontrolle – das sind die fünf Säulen für ein angenehmes, sicheres, freudiges, von Sicherheit und Wohlgefühl begleitetes Leben. Sie sind miteinander verbunden und hängen voneinander ab.

Die gute Nachricht, die Sie vielleicht momentan gleichzeitig etwas verunsichert, ist, dass Sie ganz alleine alles dafür tun können, um „sich auf die Füße zu stellen“ und Ihr Leben so zu leben, wie Sie es sich wünschen. – Ganz egal, wie die Umstände sind. Ganz egal, ob Sie sich bisher mit Selbstzweifeln herumschlagen oder bisher noch nie so richtig getan haben, was Ihnen wichtig ist.

In diesem Buch werden Sie sich dieser fünf großen Selbst bewusst und wir arbeiten mit ganz simplen, aber effektiven Übungen daran.

Sie werden feststellen, dass Sie vieles bereits mitbringen. Und Sie sehen, wie einfach es sein wird, etwas zu positiv zu verstärken. Wichtig ist, an allen fünf Selbst dranzubleiben, denn wenn nur eines davon fehlt, fehlt IHNEN auch etwas. Fehlt es beispielsweise an Selbstvertrauen, kann es sein, dass Sie sich ständig unsicher fühlen, immer alles nachkontrollieren oder übergenau sind. Das ist nicht nur sehr kräftezehrend, sondern Sie schlagen sich auch andauernd mit der Sorge herum, etwas zu übersehen – dadurch wirken Sie angespannt und oft auch strengend auf Ihre Umwelt. Das zieht Kreise!

Oder gehen wir einen Schritt weiter: Sie haben kein großes Selbstvertrauen und nun wackelt plötzlich Ihr Job, die Kündigung ist schon greifbar. Wie geht es Ihnen da? Da fängt es doch schon im Bauch zum Grummeln an. Vielleicht spüren Sie auch den Magen und die Angst stellt sich ein.

Für einen Menschen mit genug Selbstvertrauen mag das auch ein Schlag in die Magengrube sein, doch er wird sich schnell erholen und Ausschau nach einem neuen Job halten. Sein Vertrauen, dass genug für alle da ist, hilft ihm hier weiter.

Wir widmen uns ausführlich allen fünf großen Selbst:

Im Kapitel 1 geht es um die Selbstliebe: Liebe dich selbst, das geflügelte Wort unserer Zeit.

Was verbirgt sich dahinter? Wie kann ich das lernen, wenn ich mich bis jetzt nicht lieben, oft mal leiden kann? In diesem Kapitel werden wir diesem Phänomen auf den Grund gehen.

Kapitel 2 dreht sich um den Selbstwert: „Ich bin das doch gar nicht wert“, höre ich, im Bekanntenkreis genauso, wie in der Praxis. Warum ist es so schwer ein Lob oder mal ein Geschenk anzunehmen? Sich selbst etwas wert zu sein, belebt das Leben. In diesem Kapitel gibt es jede Menge Tipps den Selbstwert auf zu bauen.

Im Kapitel 3 wenden wir uns dem Selbstvertrauen zu: Selbstvertrauen ist das Geschenk das wir alle auf diese Welt mitbrachten. Die Erfahrungen unserer Kindheit, oft auch die Erfahrungen der Eltern, die wir übernehmen, lassen das Vertrauen schmelzen. Jetzt gilt es, wieder in dieses Selbstvertrauen einzutauchen.

Dann geht es weiter zur Selbstverantwortung in Kapitel 4: Selbstverantwortung – eines meiner absoluten Lieblingsthemen. Einer der wichtigsten Stützpunkte für ein selbstbestimmtes Leben. Verantwortung übernehmen fällt vielen Menschen schwer. Warum das so ist, lesen Sie in diesem Kapitel.

Und im 5. Kapitel sprechen wir über Selbstkontrolle: Selbstkontrolle ein sehr zweischneidiges Schwert. Hier steckt schon das Wort „Kontrolle“ drin. Es könnte sein, dass Sie ein richtiger „Kontrollfreak“ sind und alles „unter Kontrolle“ haben müssen. Oder Sie kontrollieren sich ständig selbst und sind nie mit sich zufrieden. Selbstkontrolle sinnvoll einzusetzen wird auch ein spannendes Thema sein.

All diese Themen werden in diesem Ratgeber sehr genau behandelt. Sie bekommen viele Übungen, Selbst-Checks und Leitfragen an die Hand, denn es ist ein Buch, mit dem Sie unbedingt aktiv arbeiten sollten!

Die Antihasherl-Tipps sind brauchbare, erprobte Methoden die großen fünf Selbst aufzubauen. Und nicht nur das, sondern auch unsere Gefühle und Eigenschaften genauer zu betrachten und sie „aus der eventuellen Schiefelage“ zu befreien.

Sie lernen sich selbst zu erkennen, zu sehen, dass nichts unmöglich ist, dass es Gefühle gibt, die Sie überhaupt nicht wollen und die dennoch zu Ihnen gehören.

Ich werde Sie mit Beispielen führen, in denen Sie sich erkennen. Es wird Ihnen Mut geben zu sehen, `nicht nur mir geht es so`! Das Leben bietet ein breites Spektrum und jeder sucht sich heraus, was für ihn am besten ist.

Die Übungen sind leicht und verständlich und bringen wirklich sofort Wirkung.

Ich freu mich sehr, mit Ihnen zu gehen, Ihre und gleichzeitig meine großen fünf Selbst zu identifizieren und wo nötig zu polieren und erstrahlen zu lassen.