



NAME:.....

DATUM:

WIE LIEBEVOLL BEGEGNEST DU DIR SELBST?

**Sieben Fragen, die dich einladen,
dir selbst wieder näher zu kommen.**

Einleitung

Selbstliebe zeigt sich nicht nur darin, was wir über uns denken.

Sie zeigt sich vor allem im Alltag:

Darin, wie wir mit uns sprechen. Ob wir unsere Bedürfnisse wahrnehmen. Ob wir Liebe und Unterstützung annehmen können. Und ob wir auch dann gut für uns sorgen, wenn das Leben gerade viel von uns verlangt.

Vielleicht kennst du das: Du bist für andere da, trägst Verantwortung und kümmerst dich um vieles. Und gerade dann, wenn deine eigenen Batterien schon fast leer sind, nimmst du dir noch weniger Zeit für dich.

Diese Fragen sind eine Einladung, einen Moment innezuhalten und ehrlich wahrzunehmen, wie liebevoll du dir selbst gerade begegnest.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Nimm einfach wahr, was die Fragen in dir berühren.





Sieben Fragen an dich

1. Nimmst du deine eigenen Bedürfnisse genauso ernst wie die Bedürfnisse anderer Menschen?

Oder merkst du, dass du dich häufig zurückstellst, damit es anderen gut geht?

2. Wie sprichst du innerlich mit dir, wenn dir etwas nicht gelingt?

Begegnest du dir mit Verständnis – oder wirst du streng, kritisch und abwertend?

3. Kannst du Liebe, Wertschätzung und Unterstützung wirklich annehmen?

Oder fällt es dir leichter zu geben, als selbst etwas zu empfangen?

4. Erlaubst du dir Pausen, Ruhe und Zeit für dich, bevor deine Kräfte erschöpft sind?

Oder wartest du meist so lange, bis gar nichts mehr geht?

5. Kannst du deine Gefühle wahrnehmen und zulassen?

Auch jene, die du vielleicht lieber nicht fühlen möchtest – wie Traurigkeit, Wut, Angst oder Verletzlichkeit?

6. Spürst du deinen eigenen Wert auch dann, wenn du nichts leistest und niemand dir Bestätigung gibt?

Oder hängt dein Gefühl, richtig und wertvoll zu sein, stark davon ab, wie andere auf dich reagieren?

7. Lebst du dein Leben so, wie es sich in deinem Herzen wirklich stimmig anfühlt?

Oder gibt es etwas in dir, das schon länger darauf wartet, gesehen und gelebt zu werden?





Was hast du beim Lesen wahrgenommen?

Vielleicht hast du bei manchen Fragen sofort ein klares Ja gespürt. Vielleicht hast du aber auch bemerkt, dass du liebevoller mit anderen umgehst als mit dir selbst. Dass du viel gibst, stark bist und Verantwortung übernimmst – und dabei manchmal vergisst, dich selbst ebenso wichtig zu nehmen. Das ist kein Grund, dich zu bewerten.

Viele dieser Verhaltensweisen sind früh entstanden. Sie haben uns geholfen, dazuzugehören, Anerkennung zu bekommen oder Konflikte zu vermeiden. Doch was uns einmal geschützt hat, kann uns später davon abhalten, unsere eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und Liebe wirklich anzunehmen.

Selbstliebe bedeutet nicht, nur noch an sich selbst zu denken. Sie bedeutet, auch dich selbst in die Liebe mit hineinzunehmen.

Eine kleine Einladung für deinen Alltag

Nimm dir heute einige Minuten Zeit und frage dich:
Was brauche ich gerade wirklich?

Versuche nicht, sofort eine vernünftige Antwort zu finden. Spüre einen Moment in deinen Körper und in dein Herz. Vielleicht brauchst du Ruhe. Ein ehrliches Gespräch. Eine klare Grenze. Unterstützung. Berührung. Zeit in der Natur. Oder einfach die Erlaubnis, heute nicht alles schaffen zu müssen.

Wähle eine kleine, konkrete Handlung, mit der du dir heute zeigen kannst: **Auch ich bin wichtig.**

Wenn du tiefer in das Thema Selbstliebe eintauchen möchtest, findest du auf unserer Webseite weitere Inspirationen, Videos und aktuelle Informationen.

👉 www.kolitscher.com