



**Stressless Academy**

FOLLOW YOUR HEART

# Stressless- Training



*Modul 2*

*Selbstliebe stärken*

# **Warum ist es so wichtig, sich selbst zu lieben?**



Selbstliebe ist zum Beispiel wichtig, um deine Ziele im Leben zu erreichen. Wenn du dich selbst nicht magst, nimmst du dich nicht wichtig genug und hast kein Vertrauen in deine Fähigkeiten.

Wer sich aber selbst liebt, strahlt Selbstvertrauen aus und wird somit geschätzt – nicht nur im Privat-, sondern auch im Berufsleben. Wenn du dich ablehnst, bist du mit deinem Leben unzufrieden, fühlst dich schnell angegriffen und verletzt, bist eifersüchtig, neigst zu Streit und hast oft Schuldgefühle.

Diese emotionale Unausgeglichenheit schlägt nicht nur auf die Psyche, sondern ist auch keine gute Basis für eine funktionierende Beziehung. Dazu kommt, dass du nur das geben kannst, was du besitzt. Wenn du nicht gut für dich sorgst, hast du auf Dauer auch nicht wirklich etwas zu geben.

## **Selbstliebe lernen – aber wie?**

Wir leben in einer Welt voll von Idealen. Wir streben etwa nach Perfektion, Jugend, Schlankheit und Leistungsfähigkeit. Wir denken, dass wir diese Ideale erfüllen müssen, um ein lebenswerter und wertvoller Mensch zu sein. Aber für wen machen wir das alles?

Für die Eltern, Freunde oder den Arbeitgeber? Wohl kaum. Denn im Leben sollte man als erstes sich selbst der wichtigste Mensch sein. Deshalb ist auch der erste Schritt zur Selbstliebe, seine Glaubenssätze zu hinterfragen und die eigenen Werte zu definieren.

Die Fragen in diesem ErfolgsSkript helfen dir genau dabei!

# Teil 1

## Lerne dich kennen



**Es ist schwierig, Glück in sich selbst zu finden, aber es ist unmöglich, es irgendwo anders zu finden.**

*Was macht dich besonders?*

---

---

---

*Wie sieht dein perfekter Tag aus?*

---

---

*Nenne mindestens zehn Dinge, die dir richtig guttun.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Teil 1

## Lerne dich kennen



**Niemand ist vollkommen: Glück heißt, seine Grenzen kennen und sie lieben.**

Wie oft nutzt / lebst du diese zehn Dinge?

---

---

---

Was ist aktuell deine größte Priorität im Leben und warum?

---

---

---

Was würdest du tun, wenn du garantiert nicht scheitern kannst?

---

---

---

Was ist das Verrückteste, was du in deinem Leben je getan hast?

---

---

---

# Teil 1

## Lerne dich kennen



**Wer mit sich selbst in Frieden leben will, muss sich so akzeptieren, wie er ist.**

Nenne drei Menschen, zu denen du besonders aufschaust – egal, ob du sie persönlich kennst oder nicht.

---

---

---

Nenne nun drei Gemeinsamkeiten, die du jeweils mit diesen drei Menschen hast.

Person 1: Gemeinsamkeiten:

---

---

Person 2: Gemeinsamkeiten:

---

---

Person 3: Gemeinsamkeiten:

---

---

Wie hast du dich als Kind am liebsten körperlich verausgabt?

---

---

# Teil 1

## Lerne dich kennen



**Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.**

*Welche drei Werte sind dir am wichtigsten und warum?*

---

---

---

*Was wolltest du immer schonmal gerne machen, was du noch nie getan hast?*

---

---

---

# Teil 2

## Lerne dich kennen



**Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, sind winzige Dinge im Vergleich zu dem, was IN uns liegt.**

*Welche Talente hast du? Worin bist du gut?*

---

---

---

*Was ist die bisher größte Herausforderung, die du gemeistert hast?*

---

---

---

*Was ist der bisher größte Erfolg in deinem Leben?*

---

---

---

*Welche Aspekte deiner Persönlichkeit magst du nicht besonders?*

---

---

---

# Teil 2

## Lerne dich kennen



**Du selbst, genauso wie jeder andere im ganzen Universum, verdienst deine Liebe und Zuneigung.**

*Überlege, welche positiven Seiten diese Aspekte für dich haben. Nichts ist nur gut oder nur schlecht.*

---

---

---

*Für welche Erfahrungen in deinem Leben empfindest du besonders viel Scham oder Wut dir selbst gegenüber?*

---

---

---

*Überlege auch hier, was diese Erfahrung dir Positives gebracht hat.*

---

---

---



# Teil 2

## Lerne dich kennen



**Wenn sich die Dinge in dir verändern, verändern sich die Dinge um dich herum.**

Wenn jeder Mensch durch die Erfahrungen in seinem Leben einen Rucksack an Ressourcen füllt: Welche Ressourcen sind dann in deinem Rucksack?

---

---

---

Nenne drei Menschen, deren Leben du in irgendeiner Art und Weise bereichert hast. Tipp: Selbst durch einen kleinen Ratschlag, eine schöne gemeinsame Erinnerung oder ähnliches hast du etwas Positives in das Leben eines anderen gebracht.

Person 1: \_\_\_\_\_

Person 2: \_\_\_\_\_

Person 3: \_\_\_\_\_

# Teil 2

## Lerne dich kennen



**Lass dir dein Leuchten nicht nehmen,  
nur weil es andere blendet.**

Wie hast du das Leben dieser drei Menschen bereichert?

Person 1:

---

---

Person 2:

---

---

Person 3:

---

---

# Teil 3 - Höre auf deine Wünsche und Bedürfnisse



**Eine Blume vergleicht sich nicht mit anderen.  
Sie blüht einfach für sich.**

*Wie oft nimmst du dir Zeit für dich selber?*

---

---

---

*Wie nutzt du diese Zeit für dich?*

---

---

---

*Womit hast du im letzten Monat zu wenig Zeit verbracht?*

---

---

---

*Womit hast im letzten Monat zu viel Zeit verbracht?*

---

---

---

# **Teil 3 - Höre auf deine Wünsche und Bedürfnisse**



***Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben.  
Also behandle dich auch so.***

*Wenn dein Körper dir direktes Feedback geben könnte:  
Was würde er dir sagen und worum würde er dich bitten?*

---

---

---

*Wann hast du zuletzt ganz klar deine Bedürfnisse oder  
Grenzen kommuniziert und dich selbst geschützt?*

---

---

---

# Teil 4

## Schenke dir Liebe



**Die Belohnung für Anpassung ist, dass jeder dich mag, außer du dich selbst.**

*Welche Kleidung oder Accessoires lassen dich besonders gut fühlen?*

---

---

---

*Womit hast im letzten Monat zu viel Zeit verbracht?*

---

---

---

*Wofür wurdest du zuletzt von jemand anderen gelobt?*

---

---

---

*Wofür hast du dich selbst zuletzt gelobt?*

---

---

---

# Teil 4

## Schenke dir Liebe



**Überlass die Entscheidung, ob du liebenswert bist, nur einem Menschen: DIR!**

*Kannst du Komplimente gut annehmen oder schwächst du sie vor dir oder deinem Gegenüber ab, wenn sie dir gemacht werden?*

---

---

---

*Welche negativen Glaubenssätze hast du über dich?*

---

---

---

*Welche Glaubenssätze bräuchtest du stattdessen, die dir Kraft, Liebe und Ermutigung schenken?*

---

---

---

*Wofür bist du deinem Körper besonders dankbar?*

---

---

---

# Teil 4

## Schenke dir Liebe



**Persönlichkeit fängt da an, wo Vergleiche aufhören.**

Welche Kleinigkeit könntest du in Zukunft jeden Tag tun, um deinen Selbstwert zu stärken?

---

---

---

# Teil 5

## Spiegel-Übung



Wenn du in den Spiegel schaust, kannst du dir dann mit offenem Herzen zulächeln? Nutze die Gelegenheit und tue dies täglich für 4 Minuten. Egal, wie komisch sich das am Anfang anfühlen mag. Zieh es durch und lächeln dir mit so viel Liebe entgegen, wie es dir möglich ist. Und wenn halt gar nichts mehr geht, lacht euch gegenseitig aus beziehungsweise an – du und dein Spiegelbild. 😊

# **Warum ist es so wichtig, sich selbst zu lieben?**



Raum für Gedanken...