



Selbstliebe - Schlüssel zur Nächstenliebe

Die Fähigkeit andere zu lieben, wird erst durch die Liebe zu sich selbst ermöglicht!

Liebe ich mich ? Liebt ihr euch?

Der **Spiegeltest** gibt mir euch sofort eine Antwort auf diese Frage: Man schaut in einen Spiegel, lächelt sich zu und schaut sich in die Augen und sagt ich mag mich so wie ich bin, ich liebe mich.

Wie fühle ich mich dabei?

Kann ich diese drei Worte sagen?

Kann ich mir liebevoll und wohlwollend in die Augen schauen?

Beispiel...

Alles fängt bei mir an, auch die Liebe. **Ich bin der Mensch, mit dem ich den Rest meines Lebens verbringen werde.** Das Beste, was ich also für mich tun kann, ist, mich selbst so zu lieben, mich selbst so zu akzeptieren, mich selbst so anzunehmen, wie ich bin.

Es ist gleichzeitig auch das größte Geschenk, das ich anderen machen kann, denn erst wenn es mir selbst gut geht, kann ich

„Selbstliebe“ - Gedanken zu Tool 2 von B. Meuser

wirklich etwas geben, erst dann kommt es von Herzen. Und das spüren auch die anderen und können das, was ich für sie tue, leichter annehmen.

Beispiel...

Wenn ich mich glücklich fühle, dann schaue ich mich auch gerne um und frage:

Wie kann ich meine Freude teilen?

An wen kann ich sie weitergeben?

Wenn ich gut gelaunt bin, kann ich auch eine gute Stimmung verbreiten; wenn ich mich stark fühle, kann ich auch anderen Kraft geben; wenn ich mich wohl fühle, kann ich auch anderen mit Wohlwollen begegnen. Dadurch wird die Liebe, die ich für mich selbst empfinde zum Schlüssel zur Liebe, die ich anderen entgegenbringen kann.

Wie alles im Leben ist auch die Selbstliebe ein Mosaik, das sich aus vielen kleinen Teilen zusammensetzt:

Um mich selbst zu lieben muss ich mich kennen. Deshalb stelle ich mir als erstes eine der wichtigsten Fragen:

- ★ Was mag ich an mir?
- ★ Kenne ich meine Fähigkeiten, Talente und Stärken?
- ★ Kenne ich auch meine Grenzen?
- ★ Weiß ich, was ich will?
- ★ Was denke ich, was fühle ich, was tue ich - u. warum?
- ★ Was tut mir gut? Wann sage ich „Nein!“ ?

„Selbstliebe“ - Gedanken zu Tool 2 von B. Meuser

Menschen, die sich lieben...

...feiern sich an guten Tagen,

...verwöhnen sich an schlechten Tagen

...und trösten sich in traurigen Zeiten.

Ich muss dabei aber auch an andere denken, ich muss meine Liebe auch zeigen: **Nächstenliebe...**

in all meinen Handlungen, Reaktionen, in meiner Wortwahl und Körpersprache, in meinem Blick und in meinem Tonfall.

Dann bringt sie das Beste in mir und in anderen zum Vorschein.

