



# *Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 2*

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke

## *Schlüssel Nr. 2*

### *Perfektionismus abbauen und dem inneren Fürsprecher begegnen*



Auf Deine eigenen Bedürfnisse mehr zu achten, als auf die Bedürfnisse Deines Umfelds macht Dich nicht zu einem Egoisten, sondern authentisch. Hochsensible sind in der Regel Meister darin, die Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse der Menschen aus ihrem Umfeld telepathisch zu lesen und diese auch zu erfüllen. Doch wie sieht es mit Deinen ureigensten Bedürfnissen aus? Vielfach gelingt es Hochsensiblen nicht selbstverständlich, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen, weil sie es einfach nicht gewohnt sind.

Was brauchst Du, um Dich wirklich wohlfühlen? Wo sind Deine Grenzen?

Was hat man Dir eingeredet, wie Du zu sein hast, wie Du zu leben hast?

Schüttele diese Prägungen einfach ab, lasse sie los. Bedürfnisse sind etwas sehr Instinktives. Wenn Du kleine Kinder beobachtest, wirst Du sehen, was ich meine. Verbinde Dich mehr und mehr mit Deiner Instinktnatur. Diese ist tief in Dir und Deiner DNA eingewoben. Heule mit den Wölfen, lasse Dich inspirieren von den Gezeiten des Wassers, vom Licht des Mondes. Spüre Deine Körperrhythmen, lausche Deinem Atem, er ist Dir am nächsten. Verbinde Dich mit der Intelligenz Deines Körpers. Behandle Deinen Körper wie ein wertvolles Geschenk, nicht wie einen lästigen Mantel. Sei Dir Deiner Besonderheit bewusst. Deine Bedürfnisse nach Nähe, Schönheit, Kreativität, Spiritualität, Sinn, Verbundenheit, Rückzug, Bewegung, Stille, Intimität, Schlaf, Essen, Ruhe ... sie alle sind wichtige Teile von DIR.



## *Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 2*

Lass Deinen Perfektionsismus los!

Ich meine die Art von Perfektionsismus, die Dich an Deinem Selbst zweifeln lässt. Versuche statt dessen, mehr von Deiner Selbstakzeptanz zu kultivieren. Wenn Du den ersten Schlüssel gefunden hast, wird es Dir leicht fallen, Dein übersteigertes Streben nach Perfektion loszulassen. Du möchtest die perfekte Mutter sein? Deinen Beruf perfekt ausüben?

Kennst Du einen Menschen ohne Fehler? Wir sind alle Lernende, sonst wären wir nicht hier. Und was ist mit den scheinbar *Perfekten*? Sind sie wirklich perfekt oder geben sie nur vor, so zu sein? Tausche Perfektionismus mit Lebendigkeit aus. Lebendigkeit kommt aus Deinem Instinkt, aus Deinen Bedürfnissen. Solange Du Dir selbst treu bist und andere nicht absichtlich verletzt, kannst Du niemandem wirklich schaden. In dem Maße, wie Du übersteigerten Perfektionismus loslässt, wirst Du eine ganz neue Lebensqualität und Selbstakzeptanz erfahren.

**Achtsam mit Deinen Bedürfnissen umzugehen, ist  
der zweite Schlüssel zur Selbstliebe!**

### ***Affirmationen***

*Ich bin wertvoll.*

*Ich nehme meine Bedürfnisse wichtig.*

*Ich lausche auf die Signale meines Körpers.*

*Ich halte den Fokus liebevoll bei mir.*

*Ich lasse mein Streben nach Perfektionismus los und  
öffne mich für wahre Lebendigkeit.*

*Ich bin unendlich wertvoller als irgendein Versagen.*

*Liebe – und nicht Perfektion – ist die Antwort auf all meine  
Herausforderungen im Leben.*



## *Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 2*



### **Übung: Kontaktaufnahme mit dem inneren Fürsprecher / Ratgeber / Beschützer**

Diese Übung ist als Audiodatei im Kurs erhältlich. Arno hat sie eingesprochen. Höre Dir die Meditation an und schreibe danach Deine Erlebnisse auf.

Indem wir uns für die Vorstellung öffnen, ein Leben in Liebe und Zufriedenheit zu leben, ermöglichen wir erst dieser potentiellen Zukunft, in unserem Leben lebendig zu werden. Sobald wir aufhören, die alten negativen Bilder von Versagen und Unzulänglichkeit zu füttern, können sich neue Räume in unserem Innersten öffnen. Wenn Du im Augenblick noch nicht die Kraft hast, Dich in diesem liebevollen Licht selbst zu sehen, stelle Dir eine Person aus Deinem Leben vor, die Dich geliebt hat.

#### **Der innere Fürsprecher**

Stelle Dir mit der Kraft der Phantasie einen Ort in der Natur vor, wo Du Dich sicher und geborgen fühlst. Konzentriere Dich auf diesen wunderbaren Ort und lausche, welche Klänge sich Dir offenbaren. Rieche den angenehmen Duft der Natur, der Pflanzen und Elemente, die dort sind. Genieße die Farben und Formen an diesem Kraftplatz.

Du wirst gleich Bekanntschaft mit Deinem inneren Fürsprecher machen.

Denke einen Augenblick an einen Menschen, der Dir das Gefühl von Liebe und Wertschätzung vermittelt hat.



## *Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 2*

Das kann Deine Großmutter sein, eine Tante, ein Nachbar oder Freund. Wenn Dir niemand aus Deiner Biografie einfällt, wünsche Dir einen imaginären Berater. Denke dabei an Märchen und Sagen: Vielleicht ist es eine weise Fee? Ein Engel? Ein weiser, alter Mann oder Zauberer. Diese Figur strahlt ganz viel Liebe, Weisheit und Fürsorglichkeit aus.

Stelle Dir vor, wie diese Person aus der Ferne auf Dich langsam zukommt. Mit jedem Schritt siehst Du klarer und klarer, wie Dein innerer Fürsprecher aussieht.

Fühle, wie dieser Mensch oder dieses Wesen Dich liebevoll mit seinen Augen anschaut.

Durch die Augen der Liebe gibt es kein Versagen, sondern nur bedingungslose Akzeptanz. Vertrauen und Wertschätzung.

Sowie ein Liebender nur das Beste erkennt, so schaut auch Dein innerer Fürsprecher auf Deinen guten Kern.

Dein innerer Fürsprecher nimmt Dich nun an die Hand. Gemeinsam macht Ihr eine Reise zu einer Situation aus der Vergangenheit oder Gegenwart, die Dir heute noch Unwohlsein verursacht.

Nimm eine Begebenheit, wo Du das Gefühl hattest, nicht gut genug zu sein, versagt zu haben, nicht richtig entschieden oder gehandelt zu haben. Oder Du nimmst eine Situation, in der Du ungerecht behandelt wurdest.

Welche Situation fällt Dir dazu ein?

Nun geht Ihr gemeinsam auf eine innere Reise, genau bis zu dem Punkt, der Dich schmerzt. Betrachte Dich selbst von außen wie ein Zeitreisender zusammen mit Deinem inneren Ratgeber. Sei aufmerksam und lausche, was Dein innerer Ratgeber durch die Augen der Liebe zu dieser Situation sagt. Er steht zu 100% hinter Dir und macht Dir Mut, das Ganze aus einer neuen Perspektive zu betrachten: Die Perspektive der Liebe.

Nimm nun das gute Gefühl und die neuen Gedanken auf, die Dein innerer Fürsprecher Dir vermittelt hat. Lasse diese neuen Impulse in Dein Herz und atme 3 Mal tief ein und aus.

Kehre nun zu Deinem Kraftort in der Natur im Hier und Jetzt zurück.

Du kannst jederzeit mit Deinem inneren Fürsprecher zu weiteren Punkten in Deine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft reisen, um Beistand, Ermutigung und Trost zu finden.



## *Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 2*

Bedanke Dich bei Deinem inneren Fürsprecher und sei Dir gewiss, das er oder sie immer für Dich da sein wird. Verabschiede Dich nun und öffne die Augen.

### **Auswertung:**

Notiere Dir, wie sich Dein innerer Fürsprecher gezeigt hat und welche Botschaft Du erhalten hast. Wenn Du magst, kannst Du auch eine Zeichnung oder Collage herstellen. Falls Du nichts gesehen hast, male einfach den inneren Fürsprecher, wie Du ihn Dir vorstellen würdest.

Viel Freude damit!



## Wie sieht mein innerer Fürsprecher aus?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## *Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 2*



Welche Botschaft habe ich erhalten?

---

---

---

---

---

---

---

---