

Die Macht der Selbstliebe

Erwache zu Deiner wahren Grösse

Entdecke deine innere Stärke
und entfalte dein volles Potenzial

www.stress-auszeit.com

STEFAN
GEISSE



Für deine Selbstliebe

1

Die Bedeutung von Selbstliebe:
Warum es der Schlüssel zu
einem erfüllten Leben ist

2

**Praktische Schritte zur
Selbstliebe:** Wie du
Selbstakzeptanz und Mitgefühl
kultivieren kannst

3

**Herausforderungen auf dem
Weg zur Selbstliebe:** Wie du
Hindernisse überwindest und
dein volles Potenzial entfaltest

4

Selbstliebe im Alltag: Tipps und
Techniken für mehr
Selbstfürsorge, Selbstvertrauen
und inneren Frieden



So schön, dass Du hier bist!

Selbstliebe ist für mich nicht nur ein abstraktes Konzept, sondern eine lebensverändernde Reise, die mir geholfen hat, zu mir selbst zu finden und ein erfülltes Leben zu führen.

Lange Zeit habe ich mich selbst vernachlässigt und meine Bedürfnisse hintenangestellt, während ich versuchte, den Erwartungen anderer gerecht zu werden.

Doch durch die Praxis der Selbstliebe habe ich gelernt, mich anzunehmen, mich selbst zu respektieren und mir die Liebe und Fürsorge zu geben, die ich verdient habe. Diese Reise war nicht immer einfach, aber sie hat mich gelehrt, meine inneren Stärken und Schwächen zu akzeptieren und mich selbst bedingungslos zu lieben.

In diesem Ratgeber teile ich meine persönlichen Erfahrungen und die wirksamsten Techniken, die mir geholfen haben, Selbstliebe in meinen Alltag zu integrieren.

Mein Ziel ist es, dich zu inspirieren und zu ermutigen, deine eigene Reise zur Selbstliebe anzutreten und ein Leben voller Liebe, Mitgefühl und Selbstakzeptanz zu führen.

[Mehr über mich und meine Arbeit](#)

It's all about Love



*Du selbst, genauso wie
jeder andere im gesamten
Universum, verdient deine
Liebe und Zuneigung*

Buddha



Lass uns drüber sprechen...

Die Bedeutung von Selbstliebe

In einer Welt, die oft von Hektik, Druck und Selbstkritik geprägt ist, ist es wichtiger denn je, Selbstliebe zu kultivieren:

Sie ist nicht nur ein flüchtiges Gefühl der Zufriedenheit mit sich selbst, sondern eine **tief verwurzelte Überzeugung, dass wir wertvoll sind und Liebe und Respekt verdienen**, einfach weil wir existieren.

Sie ist ein Akt der **Selbstannahme**, der **Selbstachtung** und der **Selbstvergebung**.

Sie ist die Grundlage für ein erfülltes und glückliches Leben, da sie uns erlaubt, **unser volles Potenzial zu entfalten und authentisch zu sein**.

Selbstliebe bedeutet nicht, egoistisch oder narzisstisch zu sein, sondern sich selbst **bedingungslos anzunehmen** und sich um sich selbst zu kümmern, wie man es mit einem geliebten Menschen tun würde.

In diesem Ratgeber werden wir uns damit beschäftigen, was Selbstliebe bedeutet, warum sie wichtig ist und wie wir sie in unserem Leben kultivieren können, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.

Viel Freude beim Lesen! Mögest Du viele Momente mit Dir verbringen und **glücklich und zufrieden sein!**

Dein Stefan



Und was genau ist jetzt Selbstliebe?

Selbstliebe ist ein Konzept, das oft missverstanden oder falsch interpretiert wird.

Sie ist nicht nur ein Gefühl der Zufriedenheit mit sich selbst oder ein Akt der Selbstbehauptung, sondern eine **tief verwurzelte Überzeugung, dass wir wertvoll sind und Liebe und Respekt verdienen**, einfach weil wir existieren.

Selbstliebe bedeutet, sich selbst **so anzunehmen, wie man ist**, mit all seinen Stärken und Schwächen, und sich selbst zu lieben, unabhängig von äußeren Bewertungen oder Erwartungen.

Akzeptanz

Selbstliebe ist auch eine lebenslange Reise, die **Geduld, Übung und Mitgefühl** erfordert.

Es geht darum, sich selbst zu **akzeptieren**, sich selbst zu **respektieren** und sich selbst zu **lieben**, unabhängig von äußeren Einflüssen oder Meinungen.

Selbstliebe bedeutet auch, sich selbst zu **vergeben** und sich selbst zu **unterstützen**, besonders in schwierigen Zeiten.

Indem wir Selbstliebe kultivieren, können wir ein Leben voller Glück, Erfüllung und Liebe führen.

Die Liebe zu
sich selbst
ist der
Beginn einer
lebenslangen
Romanze

Oscar Wilde



Die Bedeutung von Selbstakzeptanz

*Selbstakzeptanz ist der erste Schritt
auf dem Weg zur Selbstliebe.*



Selbstakzeptanz ist die Fähigkeit, **sich selbst so anzunehmen, wie man ist**, mit all seinen Stärken und Schwächen, ohne sich selbst zu verurteilen oder zu kritisieren.

Selbstakzeptanz ist die Grundlage für Selbstliebe, denn ohne sie ist es schwer, sich selbst bedingungslos zu lieben.

Selbstakzeptanz bedeutet auch, sich selbst zu **respektieren** und sich selbst zu erlauben, menschlich zu sein, **mit all seinen Fehlern und Unvollkommenheiten**.

Es geht darum, sich selbst zu **akzeptieren**, sich selbst zu **respektieren** und sich selbst zu lieben, unabhängig von äußeren Bewertungen oder Erwartungen.

Selbstakzeptanz bedeutet auch, sich selbst zu **vergeben** und sich selbst zu **unterstützen**, besonders in schwierigen Zeiten. Indem wir Selbstakzeptanz entwickeln, können wir unser **Selbstwertgefühl stärken** und uns selbst bedingungslos lieben.

Übung 1



Tägliche Selbstannahme-Praxis:

Setz dich an einen ruhigen Ort, wo du ungestört bist, und nimm eine bequeme Position ein. Schließ die Augen und konzentrier dich auf deinen Atem. Atme tief ein und aus, um dich zu entspannen und im Hier und Jetzt anzukommen.

Beginne dann, **positive Affirmationen** für dich selbst zu wiederholen. Sag dir zum Beispiel: "Ich akzeptiere mich selbst vollständig und bedingungslos" oder "Ich bin wertvoll, genau so wie ich bin".

Während du diese Affirmationen wiederholst, stell dir vor, wie du dich selbst liebevoll annimmst und umarmst.

Spür, wie ein Gefühl der Wärme und des Mitgefühls deinen Körper durchdringt.

Verweile einige Minuten in diesem Zustand der Selbstannahme und des Mitgefühls, bevor du langsam deine Augen öffnest und zur Realität zurückkehrst.

Übung 2



Brief an dein jüngeres Selbst

Setz dich an einen ruhigen Ort und nimm Papier und Stift zur Hand. Stell dir vor, du schreibst einen Brief an dein jüngeres Selbst, als du ein Kind oder ein Teenager warst. Beginn den Brief, indem du dich selbst liebevoll ansprichst und **deinem jüngeren Selbst sagst, dass du wertvoll bist und geliebt wirst, genau so wie du bist.**

Teile deinem jüngeren Selbst mit, dass du stolz auf die Person bist, die du geworden bist, und dass du deine früheren Erfahrungen als Teil deines

Wachstums und deiner Entwicklung betrachtest.

Schreib über die Herausforderungen, die du in der Vergangenheit gemeistert hast, und wie diese dich zu der Person gemacht haben, die du heute bist.

Beende den Brief, indem du dich selbst ermutigst und deinem jüngeren Selbst mitteilst, dass du immer für sie da sein wirst, um sie zu unterstützen und zu lieben.

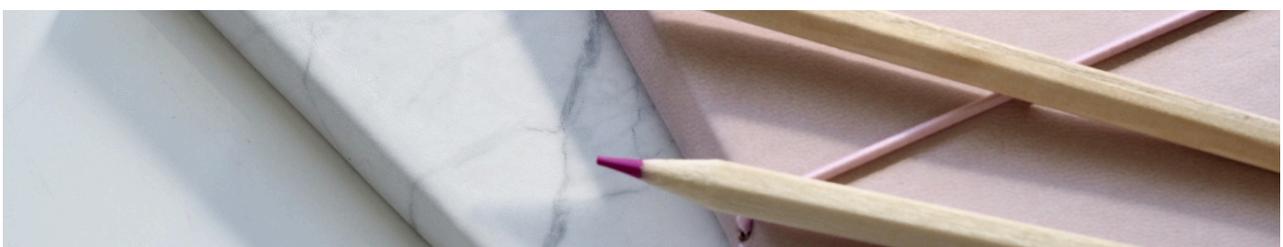


Selbstmitgefühl entwickeln

Selbstmitgefühl ist ein wesentlicher Bestandteil von Selbstliebe. Es ist die Fähigkeit, mit sich selbst so **liebvoll und mitfühlend umzugehen**, wie man es mit einem geliebten Menschen tun würde, wenn er in einer schwierigen Situation wäre.

Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst zu trösten, wenn man sich niedergeschlagen oder gestresst fühlt, und sich selbst zu erlauben, menschlich zu sein, mit all seinen Schwächen und Fehlern.

Indem wir Selbstmitgefühl entwickeln, können wir unser Selbstwertgefühl stärken und uns selbst bedingungslos lieben. Selbstmitgefühl bedeutet auch, sich selbst zu vergeben und sich selbst zu unterstützen, besonders in schwierigen Zeiten.



Fünf Tipps, um dein Selbstmitgefühl zu kultivieren



1. Sei liebevoll zu dir selbst

Sprich mit dir selbst wie mit einem guten Freund. Vermeide harte Selbstkritik und ersetze negative Selbstgespräche durch freundlichere und mitfühlendere Worte. Behandle dich selbst so, wie du es mit jemandem tun würdest, den du liebst und schätze.



2. Praktiziere Achtsamkeit

Nimm dir regelmäßig Zeit, um in dich hineinzuhorchen und deine Gefühle zu erkunden. Sei achtsam gegenüber deinen Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen, ohne sie zu bewerten oder zu verurteilen. Akzeptiere sie stattdessen liebevoll, genau so, wie sie sind.



3. Erlaube dir, menschlich zu sein

Akzeptiere deine Fehler und Unvollkommenheiten als natürlichen Teil des menschlichen Lebens. Niemand ist perfekt, und das ist okay. Erlaube dir, Fehler zu machen und daraus zu lernen, ohne dich selbst dafür zu verurteilen oder zu bestrafen.



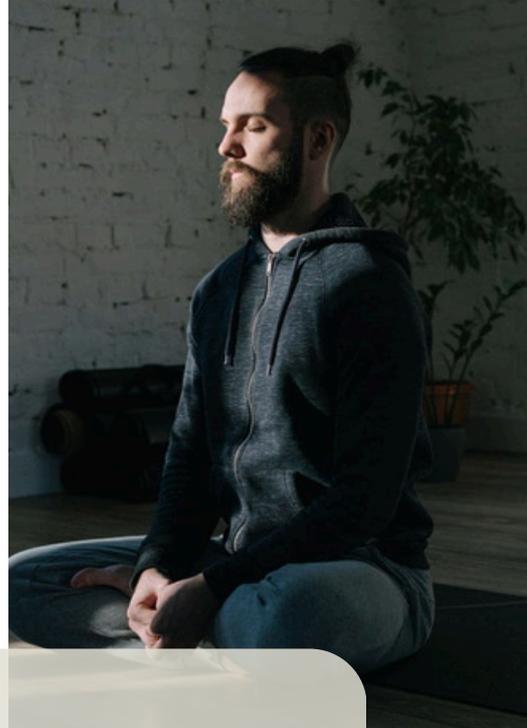
4. Pflege Selbstfürsorge

Nimm dir bewusst Zeit für Selbstfürsorge und Selbstpflege. Das kann bedeuten, regelmäßig Pausen einzulegen, gesund zu essen, ausreichend zu schlafen, dich zu bewegen oder dich mit Dingen zu verwöhnen, die dir Freude bereiten. Priorisiere deine eigenen Bedürfnisse und kümmere dich liebevoll um dich selbst.



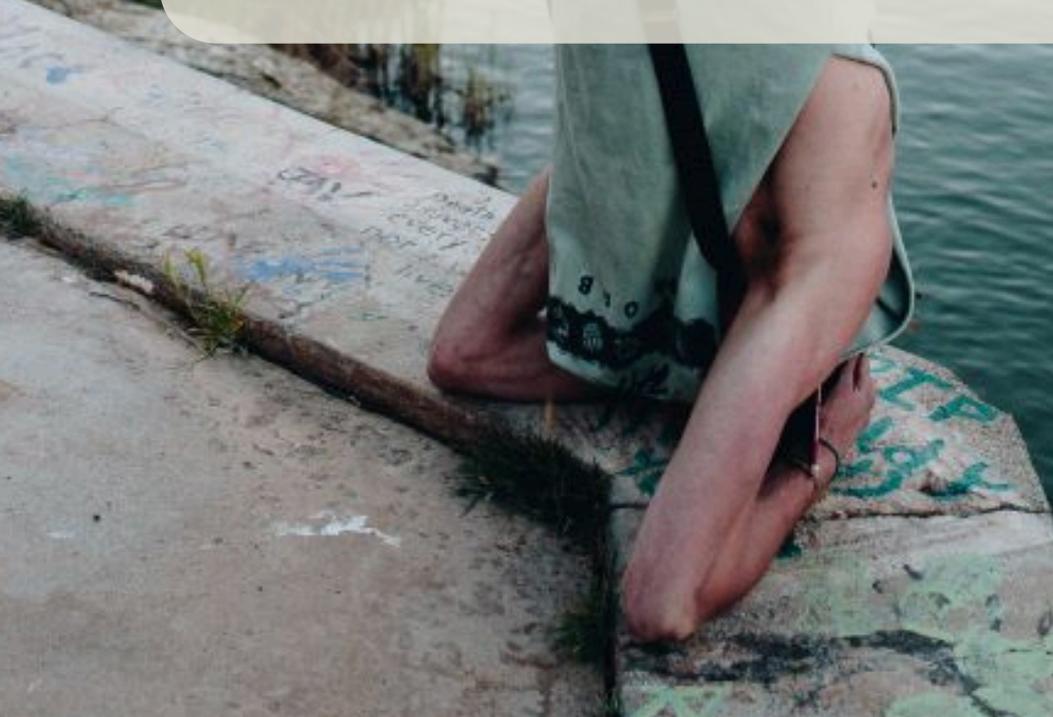
5. Übe Selbstmitgefühlsmeditation

Sitze bequem und konzentriere dich auf deinen Atem. Stelle dir vor, wie du dir selbst gegenüber sitzt und dir liebevolle Worte zusprichst. Sage dir zum Beispiel: "Mögest du glücklich sein", "Mögest du sicher sein" oder "Mögest du frei von Leiden sein". Lass diese Worte mit jedem Atemzug in dein Herz fließen und spüre, wie sich ein Gefühl der Liebe und des Mitgefühls in dir ausbreitet.



Um sich selbst zu
lieben, muss man sich
kennen. Um sich zu
kennen, muss man
sich selbst lieben."

Socrates



Grenzen setzen und Selbstfürsorge



Grenzen setzen und Selbstfürsorge sind entscheidend für die Selbstliebe.

Grenzen setzen bedeutet, **für unsere eigenen Bedürfnisse einzustehen** und uns selbst **zu schützen**, auch wenn es bedeutet, Nein zu anderen zu sagen.

Selbstfürsorge bedeutet, sich **um sich selbst zu kümmern** und sich die Zeit und den Raum zu geben, den man braucht, um sich zu erholen und wieder aufzuladen.

Indem wir gesunde Grenzen setzen und Selbstfürsorge praktizieren, können wir unsere **Selbstachtung stärken** und unser **Wohlbefinden verbessern**.

Selbstfürsorge bedeutet auch, sich selbst zu erlauben, **glücklich zu sein und das Leben zu genießen**, auch wenn es Herausforderungen gibt.

Drei Tipps und Techniken, für dich selbst zu sorgen, deine eigenen Bedürfnisse zu erkennen, sowie Grenzen zu setzen



1. Höre auf dein Inneres

Nimm dir regelmäßig Zeit, um in dich hineinzuhorchen und deine eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Achte auf körperliche, emotionale und mentale Signale, die dir zeigen, wenn du gestresst, überfordert oder überlastet bist. Sei achtsam gegenüber deinen Gefühlen und Bedürfnissen und nimm sie ernst.



2. Priorisiere deine Bedürfnisse

Setze klare Prioritäten und lerne, deine eigenen Bedürfnisse über die Bedürfnisse anderer zu stellen, insbesondere wenn es um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden geht. Erlaube dir, Nein zu sagen, wenn du merkst, dass du über deine Grenzen gehen würdest, und suche nach Möglichkeiten, deine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, ohne dich schuldig zu fühlen.



3. Praktiziere Selbstfürsorge

Nimm dir bewusst Zeit für Selbstfürsorge und Selbstpflege. Das kann bedeuten, regelmäßig Pausen einzulegen, gesund zu essen, ausreichend zu schlafen, dich zu bewegen oder dich mit Dingen zu verwöhnen, die dir Freude bereiten. Pflege deine körperliche, emotionale und mentale Gesundheit, indem du gut für dich selbst sorgst.



Positive Selbstgespräche

Positive Selbstgespräche sind ein wichtiger Bestandteil von Selbstliebe.

Sie helfen uns dabei, unser **Selbstwertgefühl** zu stärken und uns selbst zu **ermutigen**, wenn wir uns niedergeschlagen oder unsicher fühlen.

Positive Selbstgespräche können auch dazu beitragen, **negative Gedanken und Selbstzweifel zu überwinden** und ein positives Selbstbild zu fördern.

Indem wir positive Selbstgespräche führen, können wir unser Selbstvertrauen stärken und uns selbst bedingungslos lieben.

“Es ist okay. Ich hab es so gut gemacht wie ich konnte. Morgen ist ein neuer Tag und dann find ich eine Lösung für das Problem”

Drei praktische Tipps, um negative Selbstgespräche zu erkennen und zu überwinden



1. Bewusstsein entwickeln

Trainiere dich darin, deine Gedanken bewusst zu beobachten. Achte auf negative Selbstgespräche, die sich einschleichen können, wenn du dich gestresst, unsicher oder überfordert fühlst. Sei achtsam gegenüber den Wörtern, die du dir selbst sagst, und erkenne, wenn du dich selbst kritisierst oder herabsetzt.

2. Herausforderung der negativen Gedanken

Sobald du negative Selbstgespräche bemerkst, fordere sie aktiv heraus. Frage dich selbst, ob diese Gedanken wirklich wahr sind oder ob sie nur auf alten Überzeugungen oder falschen Annahmen beruhen. Suche nach Beweisen, die deine negativen Gedanken widerlegen, und ersetze sie durch realistischere und mitfühlendere Gedanken.



3. Positive Affirmationen anwenden

Nutze positive Affirmationen, um deine negativen Selbstgespräche zu überwinden. Wähle Worte oder Sätze, die dir Mut machen, dich unterstützen und dir helfen, dich selbst zu ermutigen. Wiederhole diese Affirmationen regelmäßig, besonders wenn du dich von negativen Gedanken überwältigt fühlst, und spüre, wie sich dein Selbstbild und deine Selbstwahrnehmung positiv verändern.



Selbstliebe ist der
größte Liebesbeweis.

Lao Tzu





Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sind entscheidend für die Selbstliebe.

Selbstbewusstsein bedeutet, **sich seiner eigenen Fähigkeiten und Stärken bewusst zu sein** und sich selbst zu vertrauen, auch wenn es Herausforderungen gibt.

Selbstvertrauen bedeutet, **an sich selbst zu glauben und sich selbst zu ermutigen**, auch wenn andere Zweifel haben. Indem wir Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen entwickeln, können wir unsere Selbstliebe stärken und ein erfülltes Leben führen.



Drei Übungen, um dein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken

#1

Positive Visualisierung

Setz dich an einen ruhigen Ort und schließ die Augen. Stell dir lebhaft vor, wie du eine Herausforderung meisterst oder ein Ziel erreichst. Visualisiere jede einzelne Phase des Prozesses, spüre die Emotionen und die Freude, die damit einhergehen. Indem du dir selbst in positiven Situationen begegnest, stärkst du dein Selbstbewusstsein und dein Selbstvertrauen.

#2

Stärken erkennen und feiern

Nimm dir Zeit, um über deine Stärken und Erfolge nachzudenken. Schreib sie auf oder mach eine Liste in deinem Kopf. Betrachte deine Erfolge, auch die kleinen, als Beweis für deine Fähigkeiten und dein Potenzial. Feiere deine Erfolge und erkenne an, was du erreicht hast. Indem du deine Stärken erkennst und feierst, baust du dein Selbstvertrauen auf und stärkst dein Selbstbewusstsein.

#3

Die Kraft der Affirmationen nutzen

Wähle positive Affirmationen, die dein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken, und wiederhole sie regelmäßig. Zum Beispiel: "Ich glaube an mich selbst und meine Fähigkeiten", "Ich bin mutig und selbstbewusst", oder "Ich habe das Recht, erfolgreich zu sein". Wiederhole diese Affirmationen täglich, vor dem Spiegel oder während ruhiger Momente. Indem du positive Gedanken in dein Unterbewusstsein einspeist, stärkst du dein Selbstvertrauen und dein Selbstbewusstsein von innen heraus.

Selbstliebe im Alltag

praktizieren



Selbstliebe im Alltag zu praktizieren bedeutet, sich selbst liebevoll zu behandeln und sich die **Zeit und den Raum zu geben**, den man braucht, um sich zu erholen und wieder aufzuladen.

Es bedeutet auch, **sich selbst zu erlauben, glücklich zu sein** und das Leben zu genießen, auch wenn es Herausforderungen gibt.

Dass dies nicht immer einfach ist, ist klar.

Doch jede Reise beginnt mit einem Schritt. Versuche Dir **Ziele zu setzen** und ganz klare Vorsätze zu fassen. **Komme ins Handeln!**

Drei praktische Tipps, wie du Selbstliebe in deinen Alltag integrieren kannst



1. Selbstmitgefühl entwickeln

Nimm dir bewusst Zeit, um mitfühlend mit dir selbst umzugehen, besonders wenn du dich gestresst, überfordert oder ängstlich fühlst. Stell dir vor, dass du einem engen Freund gegenüberstehst, der gerade durch eine schwierige Zeit geht. Was würdest du zu diesem Freund sagen, um ihn zu trösten und zu unterstützen? Wende dieselbe Art von Mitgefühl und Freundlichkeit auf dich selbst an. Erlaube dir, Fehler zu machen, und sei nachsichtig mit dir selbst, so wie du es mit einem lieben Freund wärst



2. Selbstfürsorge praktizieren

Nimm dir regelmäßig Zeit für Selbstfürsorge und Selbstpflege, auch wenn es nur für ein paar Minuten am Tag ist. Finde heraus, was dir Freude bereitet und dir hilft, dich entspannt und ausgeglichen zu fühlen. Das kann ein Spaziergang in der Natur, eine Tasse Tee, das Lesen eines Buches oder das Hören beruhigender Musik sein. Priorisiere deine eigenen Bedürfnisse und kümmere dich liebevoll um dich selbst, so wie du es für jemand anderen tun würdest, den du liebst.



3. Positive Selbstgespräche führen

Achte auf deine inneren Dialoge und ersetze negative Selbstgespräche durch positive und unterstützende Worte. Wenn du dich kritisierst oder zweifelst, stopp diese Gedanken und sprich dir selbst Mut zu. Erinnerung dich daran, dass du wertvoll bist, genau so wie du bist, und dass du die Kraft hast, jede Herausforderung zu bewältigen, die dir begegnet.

“

Um sich selbst zu lieben,
muss man sich kennen.
Um sich zu kennen, muss
man sich selbst lieben.

Socrates

”



Selbstliebe und Beziehungen

Selbstliebe und Beziehungen gehen Hand in Hand. Gesunde Beziehungen basieren auf Selbstliebe und Respekt für sich selbst und andere.

Indem wir uns selbst lieben und uns selbst respektieren,

können wir auch andere liebevoll und respektvoll behandeln.

Gesunde Beziehungen fördern Selbstliebe und Wachstum und ermöglichen es uns, unser volles Potenzial zu entfalten.





Wie du gesunde Beziehungen auf der Basis von Selbstliebe aufbauen kannst

#1

Klare Kommunikation

Strebe in deinen Beziehungen immer nach offener und ehrlicher Kommunikation. Teile deine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse klar und respektvoll mit deinem Partner. Sei auch bereit, zuzuhören und die Perspektive deines Partners zu verstehen. Indem du eine offene Kommunikation pflegst, kannst du Vertrauen aufbauen und Missverständnisse vermeiden, was zu einer tieferen und gesünderen Beziehung führt.

#2

Respektiere deine eigenen Grenzen

Achte darauf, deine eigenen Grenzen zu erkennen und zu respektieren, und kommuniziere sie klar und deutlich mit deinem Partner. Sei bereit, "Nein" zu sagen, wenn du dich unwohl fühlst oder etwas nicht tun möchtest. Selbstliebe bedeutet auch, sich selbst zu schützen und für die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Indem du deine Grenzen setzt und respektierst, ermöglichst du eine respektvolle und gesunde Beziehungsdynamik.

#3

Pflege Selbstfürsorge

Nimm dir bewusst Zeit für Selbstfürsorge und Selbstpflege, auch wenn du in einer Beziehung bist. Priorisiere deine eigenen Bedürfnisse und Sorge dafür, dass du genug Zeit für dich selbst hast, um aufzutanken und dich zu erholen. Sei dir bewusst, dass Selbstfürsorge kein Egoismus ist, sondern eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde Beziehung. Indem du dich selbst liebevoll pflegst, kannst du auch in deiner Partnerschaft mehr Liebe und Mitgefühl geben.

Deine Reise

Selbstliebe ist ein lebenslanger Prozess, der **Geduld**, **Übung** und **Mitgefühl** erfordert.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Selbstliebe keine endgültige Destination ist, sondern eine Reise, die wir **jeden Tag fortsetzen**.

Indem wir die Prinzipien der Selbstliebe in unserem Leben anwenden, können wir ein Leben voller Glück, Erfüllung und Liebe führen.

Lass Dir Zeit, setze Dich nicht unter Druck, jeden Tag einen kleinen Schritt mehr.

- *Sei liebevoll mit Dir selbst*
- *Du machst es so gut es geht*
- *Du bist wunderbar!*



Ab heute liebe ich mich ein Stückchen mehr

Was ich gelernt habe

Schreibe hier Deine drei wichtigsten Erkenntnisse auf

Was ich mir vornehme

Schreibe hier fünf konkrete Massnahmen auf, die Du regelmässig übst



Hallo, ich bin Stefan

Mein Weg zur Selbstliebe war lang und steinig. Nach über 15 Jahren als Manager in grossen Konzernen brachte mich eine Gehirnblutung und tiefe Sinnkrise zu einem Neuanfang.

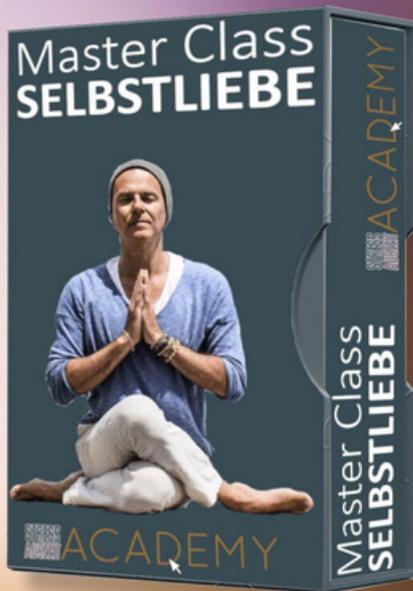
Ich nahm mir einen spirituellen Coach, begann zu meditieren, machte Ausbildungen in Yoga und Ayurveda und räumte mit so ziemlich allem auf, was mich bisher blockierte.

Heute bin ich dankbar, jedes Jahr mit hunderten von Menschen in meinen Seminaren, Workshops und Einzelcoachings auf ihrem Weg zu mehr Selbstliebe begleiten zu dürfen.

Wenn Du mehr über mich wissen möchtest: [Klicke hier...](#)

Dein Begleiter auf Deinem Weg zu Deiner Selbstliebe

Sich selbst zu lieben ist wundervoll. Der Weg dorthin oft beschwerlich und mit Hindernissen bestückt. Du bist nicht allein:



Übe Selbstliebe von zuhause und Unterwegs mit dem umfangreichen **Online-Training** von mir: Viele Videotutorials, Workbooks mit vielen Tests und Übungen, Meditationen, Yogaklassen. [Mehr erfahren...](#)

Oder lass Dich bei einem **1:1 Coaching** begleiten auf Deinem Weg zu mehr Selbstliebe. Ich bin gerne für Dich da! [Mehr erfahren...](#)