

Einen neuen Weg gehen

## Wie stärke ich meine Selbstliebe?



Bei Selbstliebe denken wir oft, dass wir das schon genug tun. Wir gehen ohne die Kinder mal ins Kino und finden uns so wie wir sind prinzipiell in Ordnung. Das alles gehört natürlich auch dazu. Ob wir uns wirklich selbst lieben, erkennen wir an den Situationen, in denen wir nicht mit uns zufrieden sind.

Denn dann wird unser innerer Kommentator laut und leider auch ungerecht. Wir ärgern uns über uns selbst und sind dann ungerecht anderen – zum Beispiel unseren Kindern

– gegenüber. Wie können wir unsere Selbstliebe stärken?

### Selbstmitgefühl entwickeln

Wenn wir anerkennen, dass es uns nicht gut geht, ohne es zu verurteilen, können wir innerlich liebevoll mit uns sprechen. Voraussetzung hierfür ist, dass wir anfangen wahrzunehmen, was und wie die Stimme in uns den ganzen Tag so mit uns redet.

### Veränderung der kritischen Selbstgespräche

Immer wenn wir bemerken, dass in unserem Kopf ein selbsterniedrigender Dialog

Mareike Schuster ist Mutter von drei Kindern und bietet in ihrer Praxis Therapie im Taunus u.a. Lebensberatung und tiergestützte Kurzzeittherapie für Eltern und Jugendliche an.  
[www.therapie-im-taunus.de](http://www.therapie-im-taunus.de)



startet, stellen wir uns vor, was eine gute Freundin an dieser Stelle zu uns sagen würde. Unterstützend können wir dabei eine Hand auf den Bauch und eine auf unser Herz legen.

### Sich in Gelassenheit üben

Eine gute Basis, um gelassener zu werden, sind Atemübungen. Dabei ist die Konzentration für anfangs fünf Minuten auf den Atem gerichtet. Immer wenn Gedanken kommen, werden diese ziehen gelassen so wie Wolken über den Himmel ziehen. Sinnvoll ist es hierbei den Wecker zu stellen, damit man die Zeit nicht kontrollieren muss. Regelmäßig ausgeführt sind diese Atemübungen auch eine gute Startmöglichkeit für eine Meditation.

Es lohnt sich, diesen manchmal anstrengenden Weg zu gehen! Wenn wir uns selbst liebevoll behandeln, verleiht uns das eine emotionale Stärke und Stabilität, von der auch das Umfeld, unsere Familie und insbesondere unsere Kinder profitieren.

*Ihre Mareike Schuster*

### Tiergestützte Kurzzeittherapie

Von zuviel Stress,  
Ängsten oder Überforderung  
hin zu mehr Lebensfreude



**Mareike Schuster**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

[www.therapie-im-taunus.de](http://www.therapie-im-taunus.de)  
Tel. 0 61 73-928 79 47