

## Buchbeschreibung



**Karin Jundt**  
**Ich liebe mich selbst**  
**und mache mich glücklich**

**Ein Kurs in Selbstliebe**

Softcover, 140 Seiten

ISBN 978-3-907091-04-3

Die Autorin Karin Jundt, geboren 1954, sagt von sich, sie habe erst im Alter von 40 Jahren festgestellt, dass ihr das Selbstwertgefühl und die Selbstliebe fast vollständig fehlten. Sie macht diesen Mangel verantwortlich für viele ihrer früheren Probleme mit den Mitmenschen und für eine periodisch auftretende, nicht näher definierbare Unzufriedenheit. Nach dieser Einsicht begann sie, am Aufbau ihrer Selbstliebe zu arbeiten, und erkannte mehr und mehr, wie unerlässlich sie für ein erfülltes, glückliches Leben ist.

Selbst darin gefestigt, entwickelte sie auf der Basis ihrer eigenen Erfahrungen und psychologischen Kenntnisse eine Methode zum Aufbau und zur Stärkung der Selbstliebe, die sie viele Jahre lang in Seminaren und Kursen lehrte.

Ihre Methode gibt sie auch mit diesem Buch weiter. Es handelt sich um einen Leitfaden, der wie ein Kurs mit Aufgaben und Übungen aufgebaut ist. In den ersten Kapiteln werden die Grundlagen des Selbstwertgefühls und der Selbstliebe dargestellt. Der Hauptteil befasst sich mit der Selbstanalyse und der Betrachtung der Verhaltensmuster, die auf ein zu niedriges Selbstwertgefühl und eine zu schwache Selbstliebe hinweisen, und zeigt dann einen Weg auf, um neue Verhaltensweisen Schritt für Schritt einzuüben und alte hinderliche Muster abzulegen. Ermutigende Worte begleiten den Leser von den ersten Seiten bis zum Schluss.

Dieser Wegweiser ist konsequent praxisbezogen. Die Autorin ist nämlich davon überzeugt, dass gerade im Fall mangelnder Selbstliebe das theoretische Wissen nicht hilft, wenn es nicht mit konkreten, im gewöhnlichen Alltag anwendbaren Anleitungen zur Selbstveränderung ergänzt wird. Wir entwickeln uns schließlich nicht allein dadurch, dass wir etwas wissen, sondern erst wenn wir dieses Wissen auch nutzen und umsetzen. Das ist Bildung im wahren Sinn des Wortes: Wir bilden unsere Persönlichkeit und unseren Charakter, wir gestalten unser Leben und unser Schicksal.

### Inhaltsverzeichnis

Eine kurze Einleitung

I. Selbsteinschätzung und Standortbestimmung

II. Wer macht mich glücklich?

III. Die Basis des Selbstwertgefühls

1. Unser falsches Selbstwertgefühl

2. Das wahre Selbstwertgefühl

IV. Vom Selbstwertgefühl zur Selbstliebe

1. Ein Irrglaube: Liebe ist nicht gratis

2. Liebe *ist* gratis!

V. Neuprogrammierung und die ersten Verhaltensänderungen

1. Affirmationen

2. Sich selbst erinnern

3. Zwei einfache, wirksame Verhaltensänderungen

VI. Anzeichen mangelnder Selbstliebe

VII. Üben, üben, üben

1. Anleitung zur Änderung von Verhaltensweisen

2. Eins nach dem anderen

VIII. Angst und Mut

1. Die Angst personifizieren und übergehen

2. Woher nehme ich den Mut?

3. Die Angst überlisten

4. Mach es zuerst dir selbst recht!

IX. Die Stützen der Selbstliebe

1. Der Gleichmut

2. Das Urvertrauen

Schlusswort



**Karin Jundt**  
**Ich liebe mich selbst**  
**und mache mich glücklich**

**Ein Kurs in Selbstliebe**

Softcover, 140 Seiten

ISBN 978-3-907091-04-3

### Aus Kapitel III: Die Basis des Selbstwertgefühls

---

[...]

Nähern wir uns also dem Verständnis der Selbstliebe, indem wir die Frage beantworten: Warum mag ich einen anderen Menschen? Ich mag ihn, wenn er freundlich, zuvorkommend, hilfsbereit ist, vielleicht auch geistreich, intelligent, gebildet, humorvoll, wenn er meine politischen, religiösen, sozialen, ethischen Ansichten teilt, wenn er auf der gleichen Wellenlänge liegt, wenn die Chemie zwischen uns stimmt, ... Wenn er *in meinen Augen* im wahren Sinne des Wortes *liebens-wert* ist. Es geht dabei also um eine Bewertung, und zwar nach meinen subjektiven Kriterien – einen Menschen, den ich für wertvoll halte, kann jemand anders als einen Schurken, einen Versager, einen Idioten betrachten. Denk nur daran, wie Eltern manchmal den Partner oder die Freunde ihres Kindes beurteilen!

Analog wenden wir auch auf uns selbst bestimmte Kriterien an und daraus ergibt sich unser eigenes Wertempfinden, mit anderen Worten: unser Selbstwertgefühl. Ein falsches Selbstwertgefühl, wie die folgenden Erläuterungen zeigen.

[...]

Halten wir diese Erkenntnisse fest und machen wir uns die Konsequenzen deutlich bewusst:

- Wir verhalten uns nach Regeln und Normen und bewerten uns nach Kriterien, die erstens nicht diejenigen unserer eigenen Natur und zweitens nicht universell gültig sind: Die Bezugspersonen, die uns seinerzeit programmierten, waren selbstverständlich nicht im Besitz der absoluten Wahrheit; es handelt sich um gewöhnliche Sterbliche mit persönlichen Vorlieben und Abneigungen, die sie an uns weitergaben.
- Wir haben ein Bild unseres *vermeintlichen Ich*, das uns durch die subjektive Wertschätzung anderer vermittelt wurde; es entspricht keineswegs dem *wahren Ich* unseres Wesens und unseres Potentials. Ferner haben wir aufgrund des in uns einprogrammierten Wertesystems ein Bild des *idealen Ich*, das wir uns zum Vorbild nehmen und dem wir nacheifern.
- Daraus folgt: Je nachdem, wie sehr wir uns in Übereinstimmung mit diesem Idealbild wahrnehmen und es uns gelingt, die in uns gespeicherten Normen und Regeln einzuhalten, fällt unsere Eigenbewertung besser oder schlechter aus und dementsprechend ist unser Selbstwertgefühl stärker oder schwächer. Dabei lassen wir völlig außer Acht, dass wir normale Menschen mit normalen Unzulänglichkeiten sind und es uns unmöglich gelingen kann, dieses aufgezwungene Vollkommenheitsideal zu verwirklichen, zumal es möglicherweise im Widerspruch zu unserer Natur steht.

[...]

Das aus der Kindheit stammende Basis-Selbstwertgefühl verändert sich laufend, im Extremfall täglich oder stündlich. Wir halten uns jeweils für mehr oder weniger wertvoll in dem Maß, wie wir die Wertschätzung – im wahren Sinn des Wortes: *Wert-Schätzung* – der Mitmenschen erfahren. Ihre anerkennenden und lobenden Worte, ihre herabwürdigenden Aussagen und Kritiken haben einen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl. Nicht nur die Worte, auch die Taten anderer wirken auf uns wie eine Bewertung. Verliebt sich ein gut aussehender Mann, einer der von allen Frauen begehrt wird, in mich, so fühle ich mich geschmeichelt und es steigert mein Selbstwertgefühl. Verlässt mich hingegen mein Partner wegen einer anderen Frau, so verliere ich mein Selbstwertgefühl. Das Gleiche geschieht im beruflichen Umfeld, beispielsweise bei Beförderung und Entlassung: Ob es mich trifft oder meinen Kollegen, wirkt sich gegensätzlich auf meine Eigenbewertung aus.

Selten machen wir uns bewusst, dass das Ausmaß an Wertschätzung der anderen einzig und allein aus ihrer individuellen, nicht aus einer universell gültigen Werteskala stammt: Andere Menschen beurteilen – und verurteilen – dich aufgrund ihrer eigenen Programmierung, ihres eigenen Erlebten, ihrer eigenen Einsichten, die aber mit dir als Individuum überhaupt nichts zu tun haben.

[...]



**Karin Jundt**  
**Ich liebe mich selbst  
und mache mich  
glücklich**

**Ein Kurs in Selbstliebe**

Softcover, 140 Seiten

ISBN 978-3-907091-04-3

### Aus Kapitel VI: Anzeichen mangelnder Selbstliebe

---

[...]

Lieben wir einen anderen Menschen, so spüren wir es: Schmetterlinge im Bauch, ein Gefühl von Wärme im Herzen, von Innigkeit, Vertrautheit. Und schließlich wissen wir es doch einfach, wenn wir jemanden lieben. Nicht so bei uns selbst. Unsere Selbstliebe fühlen wir in der Regel nicht; wir erahnen sie vielleicht anhand einer tiefen Zufriedenheit ohne äußeren Anlass, wenn die Welt für uns in Ordnung ist, wir eins mit uns selbst sind, beim Fehlen von inneren Konflikten und Zerrissenheit, wenn Frieden, Wohlbefinden, Zuversicht uns durchströmen. Es gibt also Anzeichen dafür, doch sie sind vage, weshalb wir sie nicht ohne Weiteres mit Selbstliebe in Verbindung bringen. Und selbst wenn, sind sie zu unspezifisch, als dass wir anhand solcher Merkmale eine feste, konstante Selbstliebe aufbauen und/oder stärken könnten.

Um das Ausmaß unserer Selbstliebe oder, umgekehrt, den Mangel an Selbstliebe festzustellen, brauchen wir konkretere Symptome, und zwar solche, die wir, nachdem wir sie erkannt haben, auch „behandeln“ können. Sie beruhen im Wesentlichen auf den beiden folgenden Erkenntnissen zum urmenschlichen Bedürfnis nach Liebe:

- *Je weniger wir uns die ersehnte Liebe und Wertschätzung selbst schenken, desto mehr sind wir darauf angewiesen, ja davon abhängig, sie von anderen zu bekommen.*
- *Die Angst, nicht geliebt oder abgelehnt, zurückgewiesen, ausgegrenzt zu werden, ist eine unserer größten Ängste.*

Manche unserer Verhaltensweisen hängen mittelbar oder unmittelbar mit der Sehnsucht nach Zuwendung, Liebe und Anerkennung beziehungsweise mit der Angst, diese nicht zu bekommen oder wieder zu verlieren, zusammen. Analysieren wir unser Verhalten im zwischenmenschlichen Bereich, so verrät es uns recht anschaulich, wie es um unser Selbstwertgefühl und unsere Selbstliebe steht. Und dieses Verhalten können wir anschließend ändern: Wir heilen alle Symptome und besiegen dadurch die Krankheit „Mangel an Selbstliebe“.

Ich habe eine ganze Reihe solch typischer Verhaltensweisen zusammengestellt und in sechs Kategorien eingeteilt. Auf den folgenden Seiten erläutere ich sie. Bevor du meine Kommentare liest, solange du also noch davon unbeeinflusst bist, bitte ich dich, den Fragenkatalog auf den nächsten drei Seiten auszufüllen – mit Bleistift, damit du später eventuell noch Änderungen anbringen kannst.

[...]



**Karin Jundt**  
**Ich liebe mich selbst**  
**und mache mich**  
**glücklich**

**Ein Kurs in Selbstliebe**

Softcover, 140 Seiten

ISBN 978-3-907091-04-3

### Aus Kapitel VII: Üben, üben, üben

---

[...]

#### 1. Anleitung zur Änderung von Verhaltensweisen

A. Such dir aus den Verhaltensweisen, bei denen du dein Kreuz näher bei *oft* gesetzt hast, eine aus, an der du in nächster Zeit arbeiten willst. Eine einzige. Und es soll nicht die schwierigste sein. Wähle eine, von der du denkst: „Das würde ich wirklich gern an mir ändern, es bereitet mir so viele Probleme im Alltag.“ Oder eine, bei der du glaubst, dass du relativ schnell und ohne großen inneren Kampf zum Ziel kommst. Denn auch bei unseren guten Vorsätzen und den uns selbst gestellten Aufgaben sollen wir lieb zu uns sein, uns nicht überfordern und es uns nicht schwerer als unbedingt nötig machen.

[...]

B. Ruf dir jetzt eine reale Begebenheit in Erinnerung, in der du dich so verhalten hast. Spiel in Gedanken durch, wie du dich anders hättest verhalten wollen/sollen. Versuch dabei, emotionslos zu bleiben, als würdest du es in einem Theaterstück oder in einem Film spielen, und mach es *nur ein einziges Mal*.

[...]

Mit der Zeit wirst du feststellen, dass sobald du in eine solche Situation gerätst, bei dir eine Art Warnlampe aufleuchtet, eine innere. Am Anfang wirst du sie vermutlich noch nicht wahrnehmen, es manchmal erst zu spät merken und nach dem alten Muster handeln. Das macht nichts, das ist normal. Falls dies geschieht, sagst du dir, nachdem du es gemerkt hast, liebevoll: „Na gut, ich hab’s verpasst. Es wird eine neue Chance kommen und dann bemühe ich mich wieder, ich versuche es erneut, ich gebe nicht auf. Ich weiß, irgendwann schaffe ich es!“

Denk immer daran, dass solche Muster tief in uns eingraviert sind. Wir werden aus dem Unbewussten gesteuert, weshalb wir schon gehandelt haben, bevor wir überhaupt hätten darüber nachdenken können, was sagen oder tun. Mach dir keine Sorgen, es geht uns allen so. Es wird x Versuche brauchen, bis du es rechtzeitig merkst und bewusst reagieren kannst. Sei dann ruhig stolz auf dich! Aber verurteile dich nicht, wenn du das nächste Mal die Gelegenheit wieder verpasst: Ein einmaliges Gelingen bewirkt noch keine nachhaltige Veränderung. Es ist ein Lernprozess unseres Unbewussten, mit Erfolgen und Rückschlägen, wie bei allem, was wir neu lernen, sei es Radfahren oder eine Fremdsprache; manchmal geht es besser und manchmal nicht so gut. Aber irgendwann ist das alte Muster mit dem neuen „überschrieben“ und du wirst dich fortan automatisch in der neuen Weise verhalten.

Ich will dir keinen Zeithorizont angeben. Es kann einige Wochen, aber auch Monate dauern. Es geschieht zuweilen sogar, dass du nach Jahren, wenn du eine Verhaltensweise im Prinzip längst überwunden hast, wieder einmal darauf hereinfällst. Das passiert uns allen, besonders in Situationen, bei denen starke Emotionen mitspielen, oder in einer Konstellation, in der wir einst zu wenig Selbstwertgefühl hatten, oder bei Erlebnissen, die wie eine exakte Wiederholung früherer Ereignisse ablaufen. Sei auch dann lieb mit dir selbst, akzeptiere es. Du darfst unendlich oft die gleichen Erfahrungen machen und bekommst immer wieder eine neue Chance.

Und bau dich an deinen Fortschritten auf, sind sie noch so gering. Überbewerte die Rückschläge nicht. Wir neigen leider dazu, unsere sogenannten Misserfolge durch ein Vergrößerungsglas zu sehen und unsere Erfolge durch ein Verkleinerungsglas. Wir stellen unser Licht allzu oft unter den Scheffel. Aber wir sollen uns nicht klein machen! Steh ruhig – vor allem vor dir selbst – auch zu dem, was du gut machst, was du gelernt hast, worin du eine positive Veränderung siehst. Wir dürfen das, wir dürfen stolz auf uns sein.

[...]



**Karin Jundt**  
**Ich liebe mich selbst  
und mache mich  
glücklich**

**Ein Kurs in Selbstliebe**

Softcover, 140 Seiten

ISBN 978-3-907091-04-3

### Aus Kapitel VIII: Angst und Mut

---

Es gibt im Grunde genommen ein einziges schwerwiegendes Hindernis auf dem Weg zur Selbstliebe: die Angst. Die Angst, nicht zu genügen, „Fehler“ zu machen, jemanden zu verärgern, einen Freund zu verlieren und tausend Ängste mehr. Wie schon gesagt, handelt es sich fast immer um die Urangst, nicht geliebt zu werden. Unsere Ängste bremsen uns deshalb, weil wir in Gedanken Situationen vorwegnehmen und uns ausmalen, was alles passieren wird, wenn wir uns so und so verhalten. Daraufhin denken wir: „Das kann ich nicht machen, das geht nicht, das schaffe ich nicht, das kommt nicht gut“ und weichen aus... verschieben... geben auf...

Ich will gar nicht verschweigen, dass Konflikte mit unseren Mitmenschen entstehen können, wenn unsere Selbstliebe erstarkt. Wir werden nämlich für sie unbequem, wenn wir anfangen, Nein zu sagen, häufiger zu unserer Meinung stehen, vermehrt wir selbst sind. Zweifellos war es für sie vorher einfacher mit uns umzugehen, als wir uns nichts trauten vor lauter Angst, ihre Anerkennung, Wertschätzung, Liebe zu verlieren, und wir uns jeweils ihrem Willen beugten, um sie nicht zu enttäuschen oder zu verletzen.

Einige Menschen deines Umfelds werden vielleicht so reagieren wie eine recht dominante Freundin von mir, als ich begann, mich zu wandeln und ihr zu widersprechen. Sie sagte eines Tages zu mir: „Du hast dich sehr verändert“, schaute mich dabei vorwurfsvoll an und fügte hinzu, jedes Wort betonend: „Aber nicht zu deinem Bessern.“ Ich war damals stolz auf mich, als ich es hörte, und seit Langem gehört diese Frau nicht mehr zu meinem Freundeskreis.

Es kann in der Tat passieren, dass wir einen Freund verlieren. Aber was sind das für Freunde, die dir nur zugetan sind, solange du dich ihren Erwartungen und Forderungen fügst? Lass sie ziehen, an ihnen hast du nichts verloren. Ich habe es ja in einem vorangehenden Kapitel schon geschrieben, aber ich wiederhole es: Für jeden dieser Freunde, den du verlierst, findest du einen neuen, einen wahren Freund, einen, der dich respektiert, genau weil du du selbst bist.

[...]