

Buchbeschreibung



Karin Jundt
Ich liebe mich selbst 2
Ein Kurs in Selbstliebe
Band 2: Übungsbuch
Softcover, 156 Seiten
ISBN 978-3-907091-06-7

„In 26 Schritten zur Selbstliebe“ könnte der Untertitel dieses Buches lauten. Es handelt sich um eine konkrete Anleitung zum Aufbau und zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der Selbstliebe und wurde von der Autorin als Fortsetzung und Ergänzung ihres ersten Buches zu diesem Thema („Ich liebe mich selbst und mache mich glücklich“) konzipiert.

Im vorliegenden „Übungsbuch“ beschränkt sie die Theorie auf das Nötigste; in jedem der 26 kurzen Kapitel befasst sie sich mit einer Verhaltensweise, die auf eine schwache Selbstliebe hindeutet, und schlägt eine auf den gewöhnlichen Alltag ausgerichtete Übung vor, um diese Verhaltensweise zu verändern. Es geht dabei um unsere Abhängigkeit von der Liebe, Anerkennung und Wertschätzung anderer Menschen, um Verlustangst, Geborgenheit, Selbstbestimmung, aber auch um Perfektionismus, Überheblichkeit, mangelnde Spontaneität, Schüchternheit und weitere beeinträchtigende Wesenszüge. Ein zentrales Thema sind unsere zahlreichen Ängste, die uns daran hindern, authentisch, eigenständig und frei zu leben. Wie in ihren anderen Büchern ist es Karin Jundt auch diesmal ein wichtiges Anliegen, den Leser*innen Mut zu machen – Mut, sich zu wandeln, sich selbst zu vertrauen und vor allem auf die Innere Stimme zu hören.

Den Weg und die Methode, die sie beschreibt, hat sie seinerzeit selbst praktiziert, denn bis zum Alter von 40 Jahren fehlten ihr das Selbstwertgefühl und die Selbstliebe fast vollständig; sie musste diese für ein zufriedenes Dasein unerlässlichen Eigenschaften in einem langen Prozess der Selbstveränderung erlernen und aufbauen. Deshalb sind ihre Erörterungen und Musterbeispiele, die von ihr vermittelten Erkenntnisse und Einsichten aus dem Leben gegriffen, ihre Vorschläge und Tipps für alle praktikabel. Der Alltag ist die Schule der Selbstliebe.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Zum Umgang mit diesem Buch

Übungsschritte:

1. Hab Mut zur Selbstliebe
2. Vertraue dir selbst
3. Erkenne und verwandle Verhaltensmuster
4. Befreie dich aus der Abhängigkeit
5. Verändere deine äußere Erscheinung
6. Sei nicht perfektionistisch und zu diszipliniert
7. Vermeide Schuldzuweisung und vergib dir alles
8. Nimm Lob und Tadel dankbar an
9. Lobe und tadle freimütig
10. Vertraue deiner Inneren Stimme
11. Denk nicht so viel
12. Sei stolz auf deine Veränderung
13. Lass in Weisheit los, aber gib nicht mutlos auf
14. Liebe bedingungslos – um dich selbst zu lieben
15. Leg den Schutz von Normen und Regeln ab
16. Brich mit dem inneren Gesetzbuch
17. Lebe ohne Lüge
18. Steh zu deinen Schwächen
19. Fühle dich geborgen in dir selbst
20. Verliere die Verlustangst
21. Lass dir nicht einreden, du seist ein Egoist
22. Nimm dir das Recht auf dein eigenes Leben
23. Tue alles aus reiner Liebe
24. Sei nicht überheblich
25. Schwimm gegen den Strom
26. Gönn dir alles

Ein kurzes Schlusswort



Karin Jundt
Ich liebe mich selbst 2
Ein Kurs in Selbstliebe
Band 2: Übungsbuch
Softcover, 156 Seiten
ISBN 978-3-907091-06-7

Aus Kapitel 7: Vermeide Schuldzuweisung und vergib dir alles.

[...]

Schuldzuweisungen als Selbstschutz

Diese Neigung, die Verantwortung, ja die Schuld auf jemanden oder auf die Umstände zu schieben, kann unter anderem auf einen Mangel an Selbstwertgefühl zurückzuführen sein. Müssten wir uns nämlich eingestehen, dass wir etwas falsch gemacht haben, und sei es nur ein harmloser Fehltritt, eine Unachtsamkeit, eine Nachlässigkeit, so könnten Gedanken des Versagens und Selbstvorwürfe aufkommen. Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl leiden oft darunter und werden ihre herabwürdigenden Empfindungen dann kaum mehr los: „Schon wieder habe ich etwas falsch gemacht. Nicht einmal das kann ich. Es geschieht mir ganz recht.“

Andere zu beschuldigen rührt aber teilweise auch daher, dass wir auf keinen Fall riskieren wollen, von Mitmenschen wegen unserer „Fehler“ schlecht beurteilt zu werden. Deshalb weisen wir die Verantwortung von uns, bevor jemand auf die Idee kommt, uns zu beschuldigen. Die Argumente unserer Selbstverteidigung sind mitunter völlig an den Haaren herbeigezogen. Doch das stört uns nicht, wir beharren jeweils uneinsichtig darauf – denn ohne Geständnis muss man uns aus Mangel an Beweisen freisprechen.

Selbstbeschuldigung und Selbstverurteilung

Das umgekehrte Phänomen lässt sich, wie mir scheint, bei Menschen mit einem schwachen Selbstwertgefühl noch häufiger beobachten: Sie übernehmen für alles die Verantwortung. Und fühlen sich tatsächlich schuldig.

Sie trauen sich selbst nicht zu, etwas zu können, es richtig zu machen, sodass sie die Schuld augenblicklich bei sich suchen, sobald etwas schiefgeht. Wenn ich die obigen Beispiele wieder aufgreife: Bei einem Schnupfen sind sie davon überzeugt, sich zu wenig warm angezogen zu haben; beim Absterben der Pflanze haben sie ihr den falschen Dünger gegeben; die Karten für das Konzert sind ausverkauft, weil sie zu lange gezögert haben; und die Tasse ist kaputtgegangen wegen ihrer Schusseligkeit.

Muss es denn immer einen Schuldigen geben? Ist es nötig, ihn immer zu suchen und als solchen zu bezeichnen? Wieso nehmen wir eine Gegebenheit nicht einfach zur Kenntnis und lassen sie so stehen?

Selbst wenn wir objektiv einen Fehler gemacht haben: Es genügt, ihn zu erkennen und daraus zu lernen. Ohne uns als entwertet oder Versager zu empfinden, ohne Selbstvorwürfe und Schuldgefühle. Niemand ist vollkommen, wir alle machen Fehler. Diese vor uns selbst und vor anderen einzugestehen, ist ein Zeichen eines gesunden Selbstwertgefühls. Und es ist ein Zeichen von Weisheit, daraus zu lernen. Alles andere ist überflüssig und schädlich.

[...]



Karin Jundt
Ich liebe mich selbst 2
Ein Kurs in Selbstliebe
Band 2: Übungsbuch
Softcover, 156 Seiten
ISBN 978-3-907091-06-7

Aus Kapitel 11: Denk nicht so viel.

[...]

Die Übungsaufgabe

Du stellst das überflüssige Denken ab, verweigerst dich Gedankenspiralen und inneren Dialogen, die sich mit Vergangenen oder Zukünftigem befassen.

Es ist nicht das Ziel dieser Aufgabe, vollständig leer zu werden von jeglichen Gedanken und Empfindungen wie bei der Meditation. Fang mit einem ersten Schritt an und beseitige zunächst einmal die unerwünschten, belastenden und leidvollen Gedanken, und dies jeweils sofort, kaum dass sie aufkommen.

Dazu gibt es mehrere Methoden, die du einzeln oder kombiniert anwenden kannst; finde heraus, was dir am leichtesten fällt und am besten wirkt.

- Du sagst zu Gedanken und Empfindungen klar und bestimmt: „Nein! Ihr gehört nicht zu mir, weg mit euch!“ und stellst dir bildlich vor, wie sie aus dir hinausgehen.
- Du stellst dir bildlich vor, wie der gegenwärtige Gedanke nicht „steht“, sondern an dir vorbeifliegt und du ihn nur kurz und emotionslos, als ein Außenstehender, anschaut und dann ziehen lässt.
- Du schreibst deine quälenden Gedanken auf einen Zettel und wirfst ihn in einer Art Ritual weg (in den Müll, ins Wasser, ins Feuer, ...).
- Du rezitierst unaufhörlich ein Gebet, ein Mantra oder eine Affirmation.
- Du beschäftigst dein Gehirn anderweitig: Du richtest die ganze Aufmerksamkeit auf einen beliebigen Gegenstand in deinem Blickfeld und beschreibst ihn dir gedanklich in den kleinsten Details (beispielsweise die Maserung eines Holztisches, die fein geaderten Blätter eines Zweigs, das bunte Display des Handys, ein Gemälde, ...).

Allerdings sind Gedanken hartnäckig und kommen gern zurück. Es ist überaus wichtig, sie jedes Mal von Neuem sofort abzustellen. *Sofort*, das ist entscheidend. Erlauben wir uns nämlich, dem ersten Gedanken nachzuhängen, so geraten wir in seinen Strudel und schaffen es meistens (lange) nicht mehr, wieder daraus aufzutauchen.

Das ist anstrengend und du brauchst Willenskraft, Disziplin und Übung. Jedes Mal, wenn es dir gelingt, wirst du aber mit Freude feststellen, dass augenblicklich auch die mit den Gedanken einhergehenden leidvollen emotionalen Regungen verschwinden. Allein deshalb lohnt es sich, die Mühe auf dich zu nehmen und den aufkommenden Gedanken immer wieder „Nein!“ zu sagen.

[...]



Karin Jundt
Ich liebe mich selbst 2
Ein Kurs in Selbstliebe
Band 2: Übungsbuch
Softcover, 156 Seiten
ISBN 978-3-907091-06-7

Aus Kapitel 17: Lebe ohne Lüge

[...]

Es gibt eine wahrheitsgetreue, nicht zu missverstehende Art, etwas mitzuteilen, und es gibt eindeutige Lügen mit der Absicht, die Wahrheit zu verheimlichen. Dazwischen liegen unzählige Graustufen. Dazu gehören:

- *Anspielungen.* Möchten wir etwas mitteilen, trauen uns aber nicht, äußern wir es verschlüsselt oder nur bruchstückhaft. Wir können danach jederzeit behaupten, es ganz anders gemeint zu haben.
- *Herausgerutsches.* Reizt es uns, etwas loszuwerden, obwohl wir genau wissen, dass wir es für uns behalten sollten, beispielsweise weil es beleidigend oder verletzend ist und dem anderen nur schadet oder ihn belastet, so lassen wir es ent schlüpfen. Daraufhin können wir es zwar nicht zurücknehmen, gesagt ist gesagt, uns jedoch gewissermaßen reinwaschen – und das ist die Lüge –, indem wir uns entschuldigen: „Sorry, es ist mir herausgerutscht“ oder es scheinbar ungeschehen machen: „Vergiss, was ich gesagt habe“.
- *Geschickte Formulierungen und Verschweigen.* Bei vielen Aussagen lässt sich durch die Wortwahl oder das Auslassen von Fakten eine richtige Lüge vermeiden. Solche Teilwahrheiten finden wir gern in der Politik und bei Interessenvertretern.
- *Humor, Ironie.* Eine weitere Methode, etwas nicht klar zu sagen, besteht darin, es scherzhaft oder ironisch zu äußern. Den Gesprächspartner versetzen wir damit in eine schwierige Lage: Er weiß nicht, ob er es ernst nehmen soll oder nicht. Und wir können uns jederzeit herausreden mit einem „Das war nur Spaß!“ oder „Es war doch ironisch gemeint!“. Das ist eine äußerst unfaire Art der Kommunikation. Selbstverständlich lässt sich eine harte Aussage durch Humor entschärfen, was durchaus zu begrüßen ist. Solange über deren Inhalt keine Zweifel oder Missverständnisse aufkommen können und nichts ins Lächerliche gezogen wird.
- *Nonverbale Schwindelei.* Wir versuchen einen Eindruck zu erwecken, der nicht den nackten Tatsachen entspricht, beispielsweise wenn wir beim Vorbeigehen an einem Straßencafé den Bauch einziehen.

Es geht hier nicht darum, ob es sich dabei um echte Lügen handelt und wie verwerflich diese Art und Weise generell ist, sondern um das Selbstwertgefühl und die Selbstliebe: Wir müssen den Mut aufbringen, uns so zu zeigen, wie wir sind, und die Beurteilung der Mitmenschen nicht fürchten.

[...]