

Transskript Podcastfolge 36: Warum Selbstliebe so schwerfällt – und wie du Blockaden überwindest

Ja, herzlich willkommen zu einer neuen Podcast Folge von „Erfolg durch Hypnose“, dein Podcast für mehr Selbstwirksamkeit, mentale Stärke und Veränderung aus der Tiefe.

Ich bin Melanie und heute geht's um ein Thema, das für ganz viele Menschen sehr zentral ist und mir immer wieder in meiner Praxis begegnet. Das ist das Thema Selbstliebe. Aber das Interessante daran ist, dass viele Menschen gar nicht so genau wissen, was Selbstliebe eigentlich so wirklich bedeutet und ob das bei ihnen ein Thema sein könnte.

Deshalb starten wir heute einmal ganz am Anfang mit dem Thema. In dieser Podcast Folge erkläre ich dir, was Selbstliebe überhaupt bedeutet. Also ein bisschen Begriffsbestimmung, und gehe dann auch noch darauf ein, wie die überhaupt entsteht und woran du erkennen kannst, ob dir vielleicht auch Selbstliebe fehlt, auch wenn du das vielleicht gar nicht so bewusst wahrnimmst.

Diese Folge ist für dich genau richtig, wenn du beispielsweise häufiger mal selbst an dir zweifelst oder dich oft hart beurteilst, dich oft falsch oder nicht genug fühlst oder wenn du einfach auch spürst, dass ein liebevoller Umgang mit dir selbst vielleicht durchaus möglich wäre und noch ein bisschen verbesserungswürdig ist.

Und da starten wir auch schon mal direkt los mit dem ersten Teil meines Podcasts, wo ich dir erklären möchte, was Selbstliebe eigentlich genau bedeutet und wie du sie erkennst. Also Selbstliebe ist in aller Linie erstmal die Fähigkeit, sich selbst mit allen Facetten anzunehmen, was nicht bedeutet, alles an sich zu lieben, aber was bedeutet sich anzunehmen mit allen Stärken, die man hat, mit allen Schwächen, die man hat, mit Licht und Schatten.

Und das bedeutet vor allem auch, mit sich selbst liebevoll, wertschätzend und fürsorglich umzugehen, egal und unabhängig davon, wie perfekt oder produktiv man gerade ist. Und wenn du wissen möchtest, wo und wie Selbstliebe eigentlich entsteht: das entsteht immer erstmal in der Kindheit durch Bindung, durch Spiegelung und auch durch emotionale Sicherheit. Wenn du als Kind also erfahren hast, ich bin geliebt so wie ich bin und ich bin genug und richtig mit allem, was ich ausmache, dann entsteht ein ganz stabiles Selbstwertgefühl.

Und wenn dir das auch im Alltag in deiner Kernfamilie wiedergespiegelt wird, und dieser Umgang untereinander und miteinander auch dem Grunde nach positiv ist. Aber wenn du gelernt hast, dass Liebe z.B. an Leistung oder an Anpassung oder an Funktionieren geknüpft ist, kann sich daraus auch ein Mangel an Selbstliebe entwickeln.

Woran man das im Alltag erkennt, fragst du dich vielleicht? Da gibt's verschiedene Sachen, wo man das ganz typischerweise erkennen kann: z.B. Wenn du ständig über deine Grenzen gehst oder auch andere deine Grenzen überschreiten lässt oder wenn du deine eigenen Grenzen auch kaum noch spürst, oder schwer Komplimente annehmen kannst.

Das ist auch ein ganz typisches Beispiel oder ein Indiz dafür. Oder wenn du dich übermäßig entschuldigst, auch wenn du vielleicht überhaupt gar nichts falsch gemacht hast, schon fast aus Gewohnheit heraus oder dich schlecht fühlst, wenn du nur für dich sorgst und irgendwie das Gefühl hast, egoistisch sein zu können.

Und damit sabotierst du dich im Grunde selbst, auch bei neuen Projekten oder Beziehungen. Oft ist es dann auch so, dass man in ungesunden Beziehungen bleibt, weil du glaubst, dass du vielleicht gar nichts Besseres verdient hast. Ganz oft sind auch negative Gedanken mit verknüpft. Vielleicht kennst du den einen oder anderen davon ja auch. Das hier sind typische Sätze: Ich bin nicht gut genug. Ich darf keine Fehler machen. Da tritt dann auch der Perfektionismus auf die Bühne oder auch: ich muss es allen recht machen.

Und ja, Selbstliebe bedeutet nicht gleich Egoismus oder Narzissmus, was dann viele damit verbinden, sondern ganz viel ein stabiles inneres Fundament aus Selbstannahme und aus gesunden Beziehungen, klaren Grenzen. Daraus kann dann eben auch Lebensfreude entstehen.

Also du siehst, das ist ganz vielfältig und das haben tatsächlich ganz viele und auch so mit Leistung bringen. Und dazu möchte ich dir auch tiefere Ursachen dazu einmal erklären, weil viele mentale Blockaden, die uns von Selbstliebe auch tatsächlich abhalten, haben ihren Ursprung auch wieder aus ganz alten und unbewussten Überzeugungen, was daraus auch resultiert, diese Glaubenssätze: Ich bin nicht liebenswert, ich muss mich anstrengen, um dazu zu gehören, andere sind wichtiger als ich, oder ich darf mich nicht wichtig nehmen.

Da gibt's noch ganz viele andere Glaubenssätze und all diese negativen Glaubenssätze entstehen immer früh in der Kindheit. Auch nicht immer, aber fast immer durch Eltern, aber auch in der Schule kann das passieren. Später auch durch andere Beziehungserfahrung. Manchmal sind aber auch kulturelle Prägungen mit daran beteiligt. Vielleicht hast du aber auch aus verschiedenen Gründen gelernt, dass du dich anpassen musst, um nicht abgelehnt zu werden, dass du still sein musst, um akzeptiert zu werden, keine Wiederworte als Kind geben darfst, weil das sonst starke Sanktionen mit sich bringen würden.

Das, wo du dich gar nicht zeigen darfst, wie du wirklich bist und wie du nicht empfinden darfst, dass das in Ordnung ist, wie du bist. Und ein Unbewusstsein speichert solche Erfahrung und richtet dann dein Denken, Fühlen und Handeln komplett danach aus. Das ist dann wie so eine automatische Datenautobahn und das zeigt sich übrigens auch häufig im Körper über die sogenannte Symptomsprache, was ja auch ein Schwerpunkt von mir ist.

Das kann Anspannung sein, Erschöpfung, Migräne, aber auch Bauchschmerzen, Darmbeschwerden, chronische Schmerzen und auch psychosomatische Symptome. All das kann tatsächlich ein Ausdruck von einem tieferen inneren Mangel, von einer eigenen Selbstannahme sein. Also, man sabotiert sich sozusagen auf verschiedenen Ebenen selbst.

Dazu möchte ich dir auch den nächsten Teil nahelegen: wie Hypnose helfen kann, da irgendwie Ruhe ins System reinzubringen. Hypnose arbeitet nämlich nicht nur an der mentalen, sondern auch auf unbewusster Ebene. Und Hypnose kann auch sonst ganz viel. Beispielsweise kann man in Hypnose alte Glaubenssätze aufspüren, erkennen, und damit dann positiv verändern.

Du kannst Kontakt zu deinem inneren Kind aufnehmen und da vielleicht negative frühere Erfahrungen sozusagen heilen. Man kann emotionale Verletzungen besser integrieren, neue Selbstannahme auch wirklich emotional spürbar machen und auch lernen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen. Und was sind auch überhaupt meine eigenen Bedürfnisse? Um diese auch ausdrücken zu können und damit verbunden dann eben auch auf Grenzen zu setzen.

Das Schöne an Hypnose ist, dass es dich in einen Zustand ganz tiefer Entspannung bringt, indem dein Unterbewusstsein da dann auch ganz besonders aufnahmefähig ist. Und das kann man sich zunutze machen und darüber kann man dann alte Muster neu bewerten und vor allem auch durch neue Erfahrungen abspeichern, die dann auch stärkend wirken. Da geht's nicht nur um das Verstehen, das hat der Kopf schon reichlich versucht, sondern wirklich ums Fühlen und ums Loslassen.

Und genau das ist das, wie man das wirklich langfristig positiv verändern kann. Und auch außerhalb der Hypnose möchte ich dir einmal ein paar Tipps mit an die Hand geben, wie du ein bisschen gucken kannst, mehr Selbstliebe in deinen Tag zu bekommen:

Punkt Nummer 1: Achtsamkeit für Selbstkritik entwickeln:

Beobachte mal, wie du mit dir sprichst und guck mal, ob du dann so mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund wirklich auch so sprechen würdest. Und wenn das nicht so ist, meistens ist es nicht so, dann ändere vor allem auch den Ton dir selbst gegenüber.

Punkt Nummer 2: Körperliche Signale ernst zu nehmen.

Dein Körper zeigt dir nämlich oft zuerst, wenn du dich selbst übergehst; durch innere Unruhe, Verspannung, Bauchschmerzen, Schlafprobleme. All das sind eigentlich Einladungen, dich selber anzunehmen und liebevoll zuzuwenden.

Und der 3. Punkt: das innere Kind hören.

Frag dich mal regelmäßig, was hätte mir als Kind in dieser Situation geholfen? Und dazu kannst du auch deine Hand hier auf die Herzgegend legen und die andere auf deinen Bauch. Einfach mal die Augen dabei schließen und so Verbindung aufnehmen mit einem Teil in dir, der sich nach Sicherheit und Liebe sehnt und da dann auch Kontakt dazu aufnehmen.

Der 4. Punkt: Bewusst Stopp sagen lernen. Stell dir da mal innerlich ein Stoppschild vor und wenn du dich irgendwie rechtfertigst, dich überforderst oder dich vielleicht selber gerade wieder klein machst, dann darfst du deine Grenzen achten und das vor deinem inneren Auge entstehen lassen.

Der 5. Punkt: Geführte Hypnosen.

Nutze sie gerne auf ganz unterschiedliche Art und Weise, um dich wieder mit dir selbst zu verbinden. Suche dir vielleicht auch professionelle Hilfe, um dann eben Ursachen aufzuspüren und dich im Prozess für mehr Selbstliebe ganz individuell begleiten zu lassen.

Und als Abschluss möchte ich dir noch einmal mitgeben, Selbstliebe beginnt nicht im Kopf, sondern das geht viel tiefer in deine Erfahrungen. Und mit Hypnose kannst du neue innere Bilder entwickeln, heilsame Erfahrungen verankern und dich Schritt für Schritt wieder mehr spüren, Grenzen setzen und ein leichteren Alltag haben.

Und all das ist wirklich als Prozess zu sehen und nicht in zwei Sitzungen oder so, dass das dann erledigt sein soll, sondern eigentlich ein lebenslanger Prozess und du musst auch gar nicht alles sofort verändern. Aber du darfst auf jeden Fall damit anfangen und ganz liebevoll und vor allem in deinem eigenen Tempo.

Also, wenn du spürst, dass dir tatsächlich Selbstliebe fehlt, dann ist das auch absolut kein persönliches Versagen, sondern oft auch eine Art Schutzmechanismus von deinem System, was früher vielleicht mal irgendwie wichtig war, jetzt dabei im Grunde genommen abgelegt werden könnte.

Und genau das darfst du dir dann mit ganz viel Mitgefühl einmal genauer unter die Lupe nehmen und dich auch für neue Wege öffnen.

Und wenn du das möchtest, dann begleite ich dich dabei auch gern. Du kannst auch in meinem Podcast noch in anderen Folgen Reinhören oder du findest dann auch Kurse von mir oder du kannst dich auch in einer 1:1-Sitzung von mir begleiten lassen.

Du hast so viel mehr in der Hand, als du glaubst und du kannst ganz viel zum Thema Selbstliebe auch Stück für Stück für dich herausfinden, aufarbeiten, auflösen und wie gesagt, wenn du magst, begleite ich dich auch sehr gerne auf deinem Weg.

Also, ich hoffe, du konntest ein paar Impulse für dich mitnehmen und ein bisschen an deiner Selbstliebe noch arbeiten. Und wenn dem nicht so sein sollte, weil schon alles ganz ausreichend vorhanden ist, dann bewahre dir das. Achte weiterhin gut auf dich und ich wünsche dir alles Gute und geh liebevoll mit dir um und wir hören uns hoffentlich bald. Also bis bald

deine Melanie.