# Kleines Selbstliebe Workbook

Wie du dich und deinen Körper auch in der Kinderwunschzeit lieben lernst.

By Stephanie Gottschlich

# Vorwort

Hallo mein Liebe!

Ich hatte selbst nie das beste Verhältnis zu mir selbst und meinem Körper, was sich wie ein roter Faden durch mein Leben zog. Geboren wurde ich mit einer genetischen Hautkrankheit. Als Kind war ich pummelig. In meiner Jugend war ich sehr kränklich. Probleme beim Kinderwunsch taten ihr Übriges. Mein Körper hat eigentlich nie etwas für mich getan. Dachte ich! Aber ich bin aktiv geworden und habe mir mithilfe von Therapien und Coachings Methoden erarbeitet, die mir wirklich geholfen haben. Heute liebe ich mich und meinen Körper tatsächlich und kümmere mich viel besser um mich.
In diesem Workbook teile ich mit dir die einfachsten kleinen Dinge, die du ohne großen Aufwand direkt umsetzen kannst. Lies dir am besten erst einmal alles durch und such dir dann ein oder zwei Dinge aus, die du sofort machen willst. Alles auf einmal anfangen zu wollen, würde dich vermutlich überfordern und es wäre schwer, langfristig durchzuhalten. Aber wenn es sich gut anfühlt, kannst du Stück für Stück mehr davon in Angriff nehmen.
Du verdienst es, glücklich zusein!

Deine Stephanie

# Inhalt

Das Dankbarkeits-Tagebuch - 1

100 Erfolge in deinem Leben - 2

Eine tägliche Übung - 5

Positive Affirmationen -6

Prioritäten setzen -7

Loslassen -9

Liste deiner Vorzüge -10

Brief an dich selbst -11

Kleines Notfall-Ritual -13

# Dankbarkeits-Tagebuch

Ein erster Schritt auf dem Weg zur Selbstliebe ist Dankbarkeit. Mache dir bewusst, wofür du alles dankbar sein kannst und notiere es in einem Tagebuch. Du kannst zum Beispiel ganz allgemeine Dinge aufschreiben, wie "Ich bin dankbar, dass ich zwei gesunde Beine habe, die mich schon mein ganzes Leben lang tragen" oder "Ich bin dankbar für meinen sicheren Job". Darüber hinaus empfehle ich dir aber, dir jeden Tag, oder mindestens einmal die Woche, ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um die kleinen Dinge zu notieren. "Heute bin ich dankbar, dass meine Mann den Abwasch gemacht hat" oder "Heute danke ich für das schöne Wetter, weil ich zu Fuß zur Arbeit gehen konnte." Am besten machst du das regelmäßig, aber selbst sporadisch hat es schon einen Effekt: Du konzentrierst dich auf die positiven Dinge im Leben und wenn es dir mal schlecht geht, blätterst du durch dein Dankbarkeitstagebuch und stellst fest, dass es echt viel gibt, was gut läuft in deinem Leben.
Einfach aber genial.

# Einhundert Erfolge in deinem Leben

Mache eine Liste mit einhundert Dingen, die du in deinem Leben schon erreicht hast!

100

So viele fallen dir nicht ein? Dann nimm dir Zeit, gründlich nachzudenken und berücksichtige jeden winzigen Meilenstein, den du bereits erreicht hast. Du hast doch schließlich als Kind laufen und sprechen gelernt, oder nicht? Du möchtest bald Mama werden, also stell dir vor, was du bei deinem Baby alles für Erfolge feiern würdest und mach dir klar, dass auch du das einst geschafft hast.

Ein paar Beispiele:

Lesen

Schreiben

Rechnen

Schwimmen

Fahrradfahren

Führerschein

Fremdsprachen

Schulabschluss

Job

Partnerschaft

...

# Jetzt bist du dran!

Es darf ruhig mehrere Tage dauern, bis du die Liste voll hast. Frag auch gern deinen Partner, deine Freunde oder Familie, wenn du nicht weiterkommst. Und wenn es am Ende sogar mehr als 100 werden - umso besser!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____
40. _____
41. _____
42. _____
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____

# Meine 100 Erfolge

Unfassbar! Schau dir an, was du schon alles erreicht hast!

51. _____
52. _____
53. _____
54. _____
55. _____
56. _____
57. _____
58. _____
59. _____
60. _____
61. _____
62. _____
63. _____
64. _____
65. _____
66. _____
67. _____
68. _____
69. _____
70. _____
71. _____
72. _____
73. _____
74. _____
75. _____
76. _____
77. _____
78. _____
79. _____
80. _____
81. _____
82. _____
83. _____
84. _____
85. _____
86. _____
87. _____
88. _____
89. _____
90. _____
91. _____
92. _____
93. _____
94. _____
95. _____
96. _____
97. _____
98. _____
99. _____
100. _____

# Eine tägliche Übung

Schau täglich in den Spiegel, sieh dir tief in die Augen, schenke dir ein Lächeln und sage dir aus tiefstem Herzen: "Ich liebe dich!"

Ja, das fühlt sich erstmal komisch an. Denn wie oft hast du das in deinem Leben bisher schon gemacht? Ich vermute mal: nie. Und genau deshalb wirkt es jetzt so seltsam. Vermutlich hast du wie die Durchschnittsfrau eher jahrelang in den Spiegel geblickt und deine Problemzonen analysiert. Den Bauch eingezogen. Gecheckt, ob dein Po in dem Kleid dick aussieht und dann doch lieber etwas anderes angezogen. Falls nicht: Herzlichen Glückwunsch! Aber vermutlich doch, denn fast jede Frau findet etwas an ihrem Körper unzureichend, zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein...

Du wirst dir ab sofort jeden Tag etwas Nettes im Spiegel sagen! Du wirst sehen, schon bald ist es nicht mehr eigenartig. Und dann fängst du auch bald an, die Wahrheit zu glauben: Du bist ein Wunder der Natur und gut, genau so wie du bist!

Voller Zuversicht bin ich bereit,
Leben zu empfangen und auszutragen

Ich bin glücklich.

Ich werde von Tag zu Tag fruchtbarer.

Ich trage Sonne im Herzen.

Mein Körper ist ein Wunder der Natur.

Ich vertraue mir.

Ich bin genug.

Ich bin wertvoll.

# Sei deine oberste Priorität!

Die Wahrscheinlichkeit ist relativ hoch, dass auch du dich hinten anstellst. Vielleicht nicht immer und in allen Bereichen, aber doch zu oft. Übernimmst du öfter Extraaufgaben bei der Arbeit, obwohl du eigentlich schon ausgelastet bist? Hast du einer Freundin beim Umzug geholfen, obwohl du eigentlich müde und überlastet warst? Und hast du dich vielleicht einer Kinderwunsch-Behandlung unterzogen, obwohl du körperlich und geistig eigentlich schon am Limit warst? Weil die Arbeit, die Freundin oder der Kinderwunsch in dem Moment einfach wichtiger war? Zähne zusammenbeißen und durchhalten? Damit ist jetzt Schluss! Ab sofort hast du selbst absolut oberste Priorität, denn wie soll sich ein neues Leben in dir einnisten, wenn du selbst in einem desolaten Zustand bist?

Das heißt natürlich nicht, dass du  von nun an keine Freundschafdtsdienste mehr leisten darfst. Es bedeutet nur, dass du jetzt besser auf dich Acht gibst. Und wenn du für deine Freundin Kisten in den vierten Stock geschleppt hast, belohnst du dich anschließend bitte mit einer Thai-Massage. Oder etwas anderem, dass du nur für dich tust!

Richte dir Zeiträume ein, die du ganz allein für dich zur Verfügung hast. Das  kann ein Workout sein, ein Massage-Termin oder vielleicht kochst du dir einmal etwas richtig Gutes. Idealerweise tust du das täglich, doch das ist natürlich oftmals schwer darstellbar. Einmal pro Woche sollte aber das Minimum sein. Denn was auf der Welt könnte dir wichtiger sein, als du selbst?  Du kannst nur für andere Menschen richtig da sein, wenn du dich selbst gut pflegst.

# Lass los!

Alte Dinge loszulassen, kann Wunder bewirken! Probiere doch mal aus, wie frei und leicht du dich plötzlich fühlst, wenn du deinen Kleiderschrank oder den Keller ausgemistet hast! Trenne dich von Altlasten und bringe neue Struktur in deinen Alltag.  Denn das hat viel mit Selbstliebe zu tun, auch wenn es auf den ersten Blick bestenfalls nach Beschäftigungstherapie klingt.  Du schaffst auf diese Weise nicht nur eine Umgebung, in der du viel angenehmer lebst, sondern zeigst dir auch, dass du es wert bist, dir dieses private Paradies zu schaffen. Alte Kleidungstücke, die du nicht mehr trägst, und die hässliche Weihnachtsdeko, die du nie benutzt aber aufbewahrst, weil Tante Elfriede sie dir geschenkt hat, stehen symbolisch auch für Sorgen und Ängste, die dich nicht weiterbringen, aber die du trotzdem mit dir herumträgst. Schaffst du Freiraum in der physischen Welt, überträgt sich das leichter auf die psychische.

# Was du an dir magst

Schreib einfach mal auf, was dir an dir selbst gefällt.

1 An deinem Körper

Magst du deine Augen oder deine Haare? Liste alles auf, was du gut findest!

_____
_____
_____
_____
_____
_____

2 Deine Fähigkeiten

Bist du besonders kreativ oder sprichst du eine Fremdsprache? Worauf kannst du stolz sein?

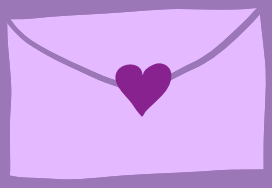
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3 Deine Eigenschaften

Verfügst du über eine Engelsgeduld oder bist du sehr empathisch für die Gefühle deiner Mitmenschen? Welche positiven Eigenschaften fallen dir ein?

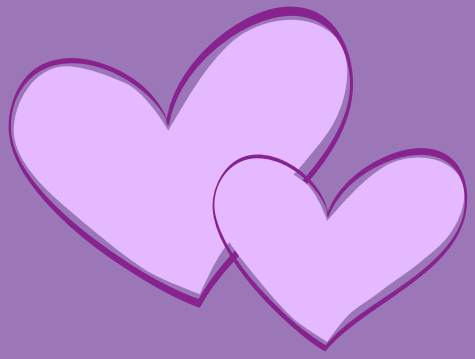
_____
_____
_____
_____

# Brief an dich selbst



Und nun schreibst du einen Brief an dich selbst. Schreib dir, wie großartig du bist. Was du schon alles gemeistert hast. Was du alles zu ertragen hast und wie toll du trotzdem immer weitermachst. Danke dir für alles, was du bisher erreicht hast. Erinnere dich an schöne Momente, die du nicht vergessen möchtest. Lobe dich für Leistungen, die du erbracht hast. Vergib dir für vermeintlich falsche Entscheidungen, die du getroffen, und Fehler, die du gemacht hast. Erlaube dir, dich von jetzt an besser um dich zu kümmern und verpflichte dich dir selbst gegenüber, dass du nun gut auf dich Acht geben wirst. Versprich dir, nie wieder zu vergessen, dass du ein Wunder der Natur bist. Dass du gut bist, genauso wie du bist. Dass du genug bist. Dass du liebenswert und wertvoll bist.

Und wann immer sich künftig eine düstere Wolke des Zweifels über dich schiebt, holst du diesen Brief hervor und liest ihn durch.
Du kannst ihn auch schön gestalten, auf hochwertigem Briefpapier verfassen oder mit Zeichnungen, Aufklebern oder Fotos verzieren. Dann kannst du ihn an deine Pinnwand, den Kühlschrank oder übers Bett hängen, wo du ihn immer vor Augen hast. Ganz wie du möchtest.



# Ein kleines Notfall-Ritual

Natürlich kann es immer wieder Situationen geben, die - auf Deutsch gesagt - einfach scheiße sind. Davor ist selbst der ausgeglichenste Mensch nicht hundertprozentig sicher. Für diese Moment möchte ich dir ein kleines aber wirkungsvolles Ritual an die Hand geben.

Schreibe alles auf einen Zettel, was dich gerade nervt, ärgert, verunsichert oder überfordert.
Alle Sorgen und Ängste. Stress im Job, Zoff mit dem Partner, der wartende Abwasch, der negative Schwangerschaftstest.
Schreib es dir buchstäblich von der Seele.
Dann verbrennst du den Zettel in einem feuerfesten Gefäß und streust die Asche in einen Fluss oder ins Meer, was auch immer dir zugänglich ist. Es muss aber ein bewegtes Gewässer sein, also kein Gartenteich oder Tümpel, denn all die negativen Energien sollen symbolisch fortgetragen werden.
Vielleicht fühlst du dich unmittelbar danach befreit, vielleicht ist es aber auch ein Prozess, dessen Ergebnis sich erst mit der Zeit einstellt.

Du vertraust deine Sorgen und Nöte den Elementen an: Das Feuer verbrennt sie, die Asche symbolisiert die Erde, durch die Luft lässt du sie ins Wasser rieseln.

Ob dick oder dünn, ob arm oder reich, ob emotional oder rational, ob mit Kind oder ohne:

**Du bist wertvoll!**
**Du bist genug!**
**Du bist großartig!**