

mind
& soul

ROBERT BETZ



DEIN
WEG
ZUR
SELBST-
LIEBE

Mit **Mut** zur Veränderung
deine Wahrheit leben

G|U



Mit kostenloser App und Audio-CD
Robert Betz live erleben!



6 Einführung

- 14 Wer sich selbst nicht lieben lernt, verzichtet auf ein glückliches Leben
- 19 Führt Selbstliebe nicht zu Egoismus, Selbstsucht und Narzissmus?
- 23 Du bist der erste und wichtigste Mensch in deinem Leben

- 28 Sich selbst zu verurteilen, hat jeder als Kind gelernt
- 33 Je mehr du andere kritisierst, desto weniger liebst du dich selbst
- 39 Je mehr Druck du dir machst, desto schwerer wird dein Leben
- 42 Das Kind in dir – die Schlüsselperson für dein glückliches Leben
- 48 Warum sich Erwachsene oft wie Kinder verhalten
- 53 Was tust du bis heute, um von anderen geliebt zu werden?
- 58 Was du bisher an dir ablehntest, will jetzt von dir geliebt werden
- 63 Durch unsere ›schwachen‹ Seiten zu wahrer Stärke gelangen
- 68 Wie du über dich denkst, so fühlst du dich
- 74 Jeder Mensch spürt, was du über dich denkst, und reagiert darauf
- 77 Dir selbst zu vergeben heißt, neu über dich zu denken





- 80 Lauf nicht weiter vor deinen Ängsten weg
- 87 Kleinheit, Schuld und Scham – das jahrtausendealte Erbe
- 93 »Ach, hätte ich doch nur nicht ...!« – Bereuen und Bedauern
- 97 Dein Selbstwertgefühl hängt nicht von anderen ab
- 101 Wer sich selbst zu lieben beginnt, darf mit Gegenwind rechnen
- 105 Wer auf seine Macht verzichtet, der wählt Ohnmacht
- 110 Liebe deinen Körper – deinen treuesten Diener
- 116 Die Liebe deines Partners kann deine Liebe zu dir nicht ersetzen
- 121 Am Abend erschöpft zu sein, ist völlig unnatürlich
- 125 Wer nicht anhält, um innezuhalten, den hält das Leben jetzt an
- 128 Takt und Rhythmus im Alltag durch Pausen
- 132 Meditationen führen dich zum Wesentlichen – zu dir selbst
- 135 Dein Weg ist dein Weg – dein ureigener Weg
- 142 Nachwort
- 143 Vorträge, geführte CD-Meditationen und Bücher
- 144 Impressum

Wer sich
selbst nicht
lieben lernt,
verzichtet
auf ein
glückliches
Leben

ES MAG RADIKAL KLINGEN,

aber ich bin überzeugt, dass der Mensch gelernt hat, sich selbst der größte Feind zu sein. Er hat gelernt, sich selbst zu verurteilen und abzulehnen, sich ›hinab zu denken«, zu kritisieren und seinem eigenen Glück im Weg zu stehen. Von Kindheit an lernen wir, schlecht und abwertend über uns zu denken, und kommen so zu der Überzeugung, wir seien nicht gut und es nicht wert, geliebt zu werden. Wir müssten uns anstrengen, ein guter Mensch zu werden, um den Erwartungen der anderen zu genügen und geliebt zu werden. Diese über viele Jahre erlernte und von anderen übernommene Haltung steckt fast allen Menschen in den Knochen. Falls dir das überzogen erscheint, mache als Erstes die Anleitung zu Selbsterforschung auf Seite 32, aber tue es mit dem Mut zur Ehrlichkeit.

DIESES BUCH ENTHÄLT KEINE ANKLAGE

gegenüber unseren Eltern, Erziehern, Lehrern oder anderen. Wir sind nicht ihre ›Opfer«, selbst wenn viele von uns sich damals so sahen und sich noch heute so fühlen. Sie alle wussten es nicht besser und haben ihr Bestes gegeben. Kannst du ihnen das noch nicht zugestehen und ihnen für ihre Leistung danken, befindest du dich noch im Bewusstsein eines Opfers, eines Menschen, der (noch) nicht bereit ist, seine Verantwortung für sein Leben selbst zu übernehmen. Ich bitte dich, hör auf, weiterhin Schuldscheine zu verteilen, anzuklagen, zu jammern und zu denken:

»Wenn meine Eltern (oder andere) besser gewesen wären, mich besser behandelt hätten, meine Kindheit anders verlaufen wäre, dann, ja dann hätte ich es nicht so schwer.«



DIESER GEDANKE KLINGT

für viele radikal und war unseren Eltern und Vorfahren fremd. Nicht wenige von ihnen hätten ihn als ›Sünde‹ empfunden und glaubten, das dürfe man nicht einmal denken. Sie lehrten uns meist das Gegenteil. »Nimm dich nicht so wichtig!« oder »Was glaubst du eigentlich, wer du bist?!« sind Sätze, die auch nach zig Jahren noch in uns nachklingen und wir unbewusst beantwortet haben mit: »Ich bin nicht wichtig.« Oder: »Ich darf mich nicht so wichtig nehmen.«

Mit solchen oft unbewussten Einstellungen erschaffen sich auch heute noch Millionen Menschen ein Leben voller Leid, Mangel, Enttäuschung und Krankheit. So wie du über dich und deinen Wert denkst, fühlst du dich auch. Kleinheit, Wertlosigkeit und Scham sind die Gefühle, die wir durch solche Gedanken in uns hervorrufen. Sie wiederum führen zu Krisensituationen und Mangelzuständen. Warum sollte uns das Leben Fülle und Freude schenken, wenn wir glauben, wir hätten es nicht verdient beziehungsweise wir seien es nicht wert?

MANGELNDE SELBSTWERTSCHÄTZUNG UND

Selbstliebe sind die erste und größte Ursache für mangelnden Lebenserfolg, Verluste, Krankheit und finanzielle Not. **Was du über dich und deinen Wert denkst, strahlst du aus – und so behandeln dich das Leben und deine Mitmenschen.** Das Leben antwortet auf jede Schwingung deiner Gedanken: »Nach deinem Denken und Glauben geschehe dir!« Du bist in dieses Leben und in deinen Körper gekommen, um etwas aus ihm und dir selbst zu machen. Und zwar das Allerbeste und Allerschönste, was du dir heute noch gar nicht vorstellen kannst. Du bist hier, um zu entdecken, welche Möglichkeiten, Talente und welches Potenzial in dir stecken, um sie zu verwirklichen und mit Freude zu leben. Von diesem Potenzial hat dein Verstand allerdings noch keine Ahnung. Das kannst du nur entdecken und ins Leben bringen, wenn du anfängst, dich selbst ins Zentrum deiner liebevollen Aufmerksamkeit

zu stellen und als deinen ersten Beziehungspartner zu betrachten. Wie oben beschrieben, ist Aufmerksamkeit gleich Energie. Und worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, dorthin fließt Energie, dort wird etwas genährt, dort kann etwas wachsen. Bist du bereit, dich selbst zu entdecken, deine Größe zu zeigen und dein Potenzial zu entfalten?





ANLEITUNG ZUR SELBSTERFORSCHUNG

Wodurch hast du dir Liebe, Lob und Anerkennung verdient?

Kinder und Jugendliche ›holen‹ sich überlebenswichtige Energien, indem sie die Aufmerksamkeit eines Menschen (Mutter, Vater, Oma, Opa, Erzieher, Lehrer etc.) auf sich ziehen – entweder positiv oder negativ. Denn ein Kind, das ausgeschimpft oder bestraft wird, erhält ebenfalls Energie, und zwar weitaus mehr als ein Kind, das ignoriert oder wie Luft behandelt wird.

Welche der folgenden Strategien hast du in deiner Kindheit angewendet, um dir Aufmerksamkeit von deinen Eltern zu holen? Und welche wendest du auch heute noch bei deinem Partner, Vorgesetzten oder deinen Freunden an?

1. Anpassung: Brav, lieb, nett, pflegeleicht, unauffällig sein. Die Wünsche und Erwartungen der anderen erfüllen, um geliebt zu werden oder nicht anzuecken, nicht unangenehm aufzufallen und Konflikte zu vermeiden.
2. Leistung: Viel leisten, fleißig sein, sich anstrengen und nützlich zeigen, um in den Augen der anderen etwas zu gelten und gelobt zu werden.
3. Helfertum: Andere retten, ihnen helfen, sie trösten, aufmuntern und sich für sie aufopfern und bemitleiden.
4. Krank werden (um ein krankes Kind kümmert sich die Mutter mehr als um ein gesundes): Krankheit schafft Aufmerksamkeit und Zuwendung.
5. Rebellieren: »Nein« sagen und gegen etwas ankämpfen. Auch auf diese Weise erhält man Aufmerksamkeit und steht im Mittelpunkt.

6. Sich verstellen, Rollen spielen: Lächeln, wo es nichts zum Lachen gibt. Zeigen, was gut ankommt, und verstecken, was die anderen von dir nicht sehen/hören sollen. Immer nur seine ›Schokoladenseite‹ präsentieren.

So sinnvoll diese Strategien aus Kindersicht sind, weil sie Lob, Zuwendung und Aufmerksamkeit bringen, so kontraproduktiv wirken sie bei Erwachsenen, denn auf Dauer führen sie zu Enttäuschung, Frustration, Entfremdung und Leid. **Überprüfe bitte, welche dieser Aufmerksamkeitsstrategien du auch heute noch anwendest, um von anderen gemocht beziehungsweise geliebt – oder um nicht kritisiert und abgelehnt zu werden.**

Als erwachsener Mensch brauchst du die Energie der Aufmerksamkeit anderer NICHT MEHR zum Überleben. Natürlich freut sich jeder, wenn anderen das gefällt, was man tut oder wie man ist. Aber welchen Preis willst du dafür zahlen? Willst du dich dafür weiter verstellen, verbiegen und dein Herz verraten? Jetzt dürfen wir lernen, uns selbst die Aufmerksamkeit, Liebe, Anerkennung zu schenken, die wir früher von Mutter und/oder Vater benötigten.





ÜBUNG

Verwandle deine Ängste

Sobald du bereit bist, die Verantwortung für deine Ängste und andere Emotionen zu übernehmen, entscheide dich, ihnen mit Annahme, Bejahung und Liebe zu begegnen. Hierfür schenke dir Zeiten des Nach-innen-Gehens, auch wenn du so etwas bisher kaum kennst. Wenn – wie schon gesagt – Kinder dies können, kannst du das auch. Das können hier mal zwei oder fünf Minuten sein oder auch mal 30 Minuten mit einer begleitenden Meditations-CD*, in denen du dir Ruhe und Zeit nimmst, die Augen schließt, so entspannt wie möglich atmest und deine Aufmerksamkeit zunächst auf deinen Körper und seine Empfindungen lenkst und anschließend auf deine Emotionen. Beides – die körperlichen Empfindungen wie unter anderem Enge, Druck, Spannung, Verhärtung und die Emotionen wie Angst, Wut, Ohnmacht, Einsamkeit etc. – nennen wir Gefühle. Fang diese Zeit mit den Worten an: »**Alles in mir darf jetzt da sein. Ich bin bereit, es zu fühlen.**« Durch diese völlig neue, bejahende Einstellung zu deinen Gefühlen können diese in deinem feinstofflichen Körper anfangen zu fließen. Nebenbei beginnen auch die Augen oft feucht zu werden, und das ist ein gutes Zeichen. Hier beginnt etwas in dir weich zu werden und in Fluss zu kommen.

*Die Meditations-CDs »Negative Gefühle in Freude verwandeln« und »Ärger, Wut und Hass in Frieden verwandeln« eignen sich hierfür besonders.

Unsere Ängste gehören zu unserer menschlichen Erfahrung wie auch alle anderen Emotionen. Betrachte auch sie nicht als ein ›Problem‹, sondern als Türen in eine größere Freiheit hin zu einem wahrhaftigen, erfüllten Leben. Das Fühlen führt zu Fülle und Erfüllung. In Wirklich-

keit ist die Angst eine Scheinwirklichkeit, eine Illusion, selbst wenn sie uns sehr bedrückt und sich zu Panikattacken auswachsen kann, falls wir uns ihr nicht bewusst und liebevoll zuwenden. Wir erschaffen sie durch Gedanken wie »Hoffentlich passiert nicht dies oder jenes«, »Ich muss aufpassen, dass ...«, »Ich fürchte, dass ...« und andere. Sobald wir genau in uns hineinschauen, können wir entdecken, dass das, wovor wir Angst haben, in unserem Kopf schon längst geschehen ist.

Hast du zum Beispiel Angst davor, dass dein Partner mit einem anderen Menschen Sex haben könnte, wirst du ihn dir mit Sicherheit schon einmal in den Armen eines anderen Menschen vorgestellt haben. Und je mehr ich diese Angstvorstellungen nähre, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass das Befürchtete auch eintritt. Unsere Vorstellungskraft ist eine immer noch weit unterschätzte magnetische Kraft, mit der wir Schönes wie auch Schmerzhaftes in unser Leben ziehen können.

Je stärker dein Kontroll- und Sicherheitsbedürfnis ist, je mehr du dich selbst oder andere zu kontrollieren versuchst oder dein Leben »in den Griff« bekommen möchtest, desto größer müssen deine Ängste sein, die dich hierzu veranlassen, umso geringer ist dein Vertrauen in das Leben und deine eigene Schöpfungskraft. Dieses mangelnde Vertrauen weist wiederum auf das Kind hin, das du einmal warst, dessen Ur-Vertrauen ins Leben in der Kindheit erschüttert wurde und Risse bekam, weil deine Eltern und andere es selbst nicht hatten und es dir deshalb auch nicht vermitteln konnten.

Angst kann als eine Art Vakuum der Liebe angesehen werden, also als ein Ort oder Raum, der noch nicht mit Liebe gefüllt wurde. Und so wie Dunkelheit die Abwesenheit von Licht anzeigt, zeigen unsere Ängste uns auf, wo unsere Liebe (noch) fehlt, wo wir etwas noch nicht lieben.

Die Angst verhält sich wie alle Emotionen ähnlich wie ein kleines Kind, das nach einem Menschen ruft, nach Zuwendung, Berühren, Nähren und Lieben. Solange wir eine feindselige Haltung unseren Ängsten gegenüber haben und sie mit Pillen oder anderen Methoden bekämpfen und loswerden wollen, können sie sich nicht verwandeln und warten darauf, sich wieder zu Wort zu melden.

LEBE DEINE WAHRHEIT!

Was findest du an dir selbst zutiefst liebenswert und liebst es? Sich selbst zu lieben ist ein Weg, für den sich jeder entscheiden kann und der nichts mit Egoismus zu tun hat. Denn der Mensch, der zu sich selbst steht, seine eigene Wahrheit lebt und auch mal »Nein« sagen kann und seinem Herzen folgt, ist ein Vorbild für seine Mitmenschen. Er geht seinen ganz eigenen Weg durch's Leben.

Robert Betz, Bestsellerautor und Diplom-Psychologe, zeigt in diesem Buch den Weg zu einem glücklichen Leben auf, dessen Grundlage die Liebe zu sich selbst ist. Eine kostenlose APP sowie eine beiliegende CD mit insgesamt 7 Meditationen und Übungen macht dieses Buch zu einem Grundlagenwerk der Selbstliebe.

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-4143-9



9 783833 841439

www.gu.de

G|U