

**BÄRBEL MOHR**  
**MANFRED MOHR**

*Das Wunder der  
Selbstliebe*

Der geheime Schlüssel zum  
Öffnen aller Türen

Gräfe und Unzer

# Inhalt

Vorwort 6



## Aller Anfang ist nicht schwer 10

- Ist Selbstliebe überhaupt okay? 12
- No-Aging und der Untergang der Selbstliebe 16
- Bessere Beziehungen dank Selbstliebe 23
  - Das habe ich gut gemacht! 29
- Hinderliche Glaubenssätze einfach umdrehen 34
  - Die Stärke hinter der Schwäche 39
  - „Nein“ sagen um der Liebe willen 45
  - Der Selbstliebe-Test 49



## Selbstliebe für Fortgeschrittene 58

- Meckern oder wertschätzen? 60
- Die Liebe in jedem Menschen sehen 63
  - Denkmuster verändern 67
- Selbstliebe mag Langsamkeit, Partnerschaft auch 75

Wie gehst du mit dir selbst um? 80

Wie sprichst du mit dir selbst? 87

Langsame Wunscherfüllung 95

Körper, Geist und Seele lieben 104



## Auf dem Weg zum Selbstliebe-Profi 110

Vergeben wird leichter 112

Der Klang der Selbstliebe 118

Stabil in deiner eigenen Energie 125

Kannst du gut allein sein? 133

Unverzichtbar: Frieden mit den Eltern 137

Die Kraftquelle in dir 140

Sende Liebe zum göttlichen Kern in dir! 144

Nächstenliebe dank Selbstliebe 151

Nachruf 156

Bücher, Links und mehr 158

Impressum 160

A glowing white crescent moon is positioned on the left side of the image, set against a solid orange background. The moon's glow is soft and diffused, creating a subtle gradient around its edges.

*Aller Anfang ist*

*nicht schwer*

# Ist Selbstliebe überhaupt okay?

„Ja, ist es denn überhaupt in Ordnung sich selbst zu lieben? Ist das nicht das Gleiche wie Selbstgefälligkeit und überhaupt Frevel, Selbstüberhöhung, sinnlose Eitelkeit und Egoismus?“ Diese Frage hat mir sinngemäß ein indisches Ehepaar in London bei einem Vortrag gestellt. Es gibt darauf eine ganz simple Antwort: Selbstliebe ist schon deshalb wichtig, weil du nur geben kannst, was du schon hast. Wer keine Liebe hat, kann sie auch nicht weitergeben. Also brauchen wir Selbstliebe. Denn wenn alle Menschen Liebe erst dann geben könnten, wenn vorher jemand anderes ihnen Liebe gegeben hat, dann wäre die Liebe längst komplett verloren gegangen, weil jeder nur auf den anderen warten würde. Liebe funktioniert nur, wenn jeder – ganz unabhängig vom Außen – die Quelle dazu in sich selbst findet. Selbstliebe ist also nicht nur okay, sie ist sogar die Voraussetzung dafür, dass wir andere lieben können, dass wir Nächstenliebe empfinden können.

In diesem Buch teile ich gern meine Sichtweise zur Selbstliebe mit dir, möchte dich aber um eines bitten: Egal was ich sage oder schreibe – prüfe in deinem Herzen, was für dich richtig und stimmig ist. Denn nur so können wir uns wirklich weiterentwickeln: Wenn jeder lernt, in seinem Herzen seine eigene Wahrheit zu finden und zu prüfen – und nicht, indem wir einfach etwas nachplappern, egal wie gut es gerade klingen mag.

Die Fähigkeit des Überprüfens im eigenen Herzen ist bereits etwas, das zur Selbstliebe dazugehört. Denn wer sich selbst nicht liebt oder geringer schätzt als andere, der neigt dazu, die Meinungen anderer für wichtiger zu halten als die eigenen, und traut sich nicht, der Wahrheit des eigenen Herzens zu folgen. Er hört gar nicht oder nicht so genau auf die inneren Impulse, Hinweise und Eingebungen: „Ist doch nicht so wichtig, das ist doch nur mein dummes Unterbewusstsein, meine unwichtigen albernen Einfälle, wer bin ich schon...?“ Und er traut sich nicht, „nein“ zu sagen, wenn um ihn herum alle „ja, ja“ sagen (selbst wenn es nur zu offensichtlich ist, dass nicht ihre Herzen sprechen).

Damit wir aber eigenverantwortlich und in größtmöglicher Wahrheit, Reinheit und Liebe handeln können, ist es nötig, in einem liebevollen, vertrauensvollen Verhältnis zu uns selbst zu stehen. Wir können lernen, die Weisheit des eigenen Herzens – unsere Intuition und unser Bauchgefühl – wieder wahrzunehmen und ihr zu folgen. Deshalb ist es so wichtig, zuerst einmal herauszufinden, was du selbst wirklich magst, was dir wichtig ist und womit du deine Zeit verbringen möchtest.

## *Übung*

Mach dir eine Liste mit 30 Dingen, die du gern machst. Das kann alles sein: gute Gespräche führen, spazieren gehen, lesen, Musik hören, tanzen, Freunde treffen, Kuchen backen ...

- Dann frage dich, wann du diese Dinge zuletzt getan hast. Was hast du vielleicht stattdessen gemacht?
- Frage dich außerdem, wie du wirklich gern leben würdest: Wie viele Web- und wie viele persönliche Kontakte möchtest du pflegen?

- ▶ Wie viel Zeit möchtest du überhaupt mit Email, Internet, Handy, TV & Co. verbringen? Wie viel davon bereitet dir wirklich Freude? Was verpasst du in der Zeit, was dir vielleicht wichtiger wäre?

Betrachte anschließend deine Liste: Gibt es etwas, das du jetzt schon in deinem Leben ändern möchtest und kannst, wenn du sie dir ansiehst?

*Tipp*

Sollte deine Liste mit 30 Dingen, die du gerne machst, so aussehen:

- ▶ Shopping
- ▶ High Society-Partys
- ▶ Saufen
- ▶ Shopping
- ▶ Shopping
- ▶ Shopping
- ▶ Helikopter-Skifahren
- ▶ Kreuzschifffahrten
- ▶ Weltreisen
- ▶ ...

dann hätte ich einen Spezialtipp: Probier es mal mit einem 30-tägigen Survival-Training in der Wüste. Möglicherweise erwachen danach völlig neue Interessen in dir.

Wir hatten vor drei Jahren einen Au-pair-Jungen, den seine Eltern zur Strafe für schlechte Schulnoten drei Wochen lang in eine Art Survival-Camp im Wald geschickt haben. Es gab nur das zu essen, was man selbst

im Wald fand. Das Leben dort war ohne jeden Komfort und Luxus. Erst war er einfach nur entsetzt. Aber nach kurzer Zeit erwachten die Liebe zur Natur, die Liebe zum Schlichten und die Freude an der Gemeinschaft in ihm. Als er heimkam, erwarteten ihn seine Eltern mit einem schlechten Gewissen wegen ihrer vielleicht doch etwas harten Strafe. Doch sie waren bass erstaunt, dass ihr Sprössling hell begeistert war und sich gleich fürs nächste Camp wieder anmelden wollte. Er hatte sich in diesen drei Wochen um 180 Grad gedreht.

## Das Wunder der Selbstliebe

*Das Wunder der Selbstliebe setzt bereits hier ein: Häufig haben wir uns mit unserem Lebensstil einfach nur an die Gepflogenheiten unseres Umfeldes angepasst. Wir stellen uns gar nicht die Frage: Was will ich eigentlich? Allein sich darüber bewusst zu werden, kann schon wahre Wunder wirken. Plötzlich weißt du, was du tun musst, um dich wieder zufriedener und erfüllter zu fühlen.*

*In der Regel ist es nämlich so, dass die meisten Punkte aus der Liste ganz einfache Dinge sind und kaum oder gar kein Geld kosten. Es fühlt sich wunderbar an, einfach wieder mehr davon zu tun.*



„*Jedes Werden* in der Natur,  
im Menschen, in der Liebe muss *abwarten*,  
geduldig sein, bis *seine Zeit*  
*zum Blühen* kommt.“

Dietrich Bonhoeffer



# Selbstliebe mag Langsamkeit, Partnerschaft auch

Ein Grund für das angebliche „Ende der Liebe“ in der Gesellschaft sieht ein Bericht der Zeitschrift *Focus* in der Zunahme von Geschwindigkeit in allen Lebensbereichen und in den zunehmenden Job- und Karrierewechseln. Wer dauernd den Job und damit vielleicht auch den Wohnort wechselt, hat Mühe, seine Partnerschaft konstant zu halten. Mehr Tempo herrscht auch im Kontakt mit Freunden, mit denen man schnell mal im Web chattet, weil das viel schneller geht, als erst in ein Cafe zu fahren und sich dort zu treffen. Viele Menschen putzen sich auch schneller die Zähne als früher, essen schneller, ziehen sich schneller an, duschen schneller und so weiter. Wir haben den Eindruck, wir müssten so viel Zeit wie möglich sparen. Wofür eigentlich? Laut Statistik verbringen wir mehr Zeit beim Fernsehen und mit dem Computer. Sind wir noch zu retten? Kein Wunder, dass die Liebe in diese Schnelllebigkeit nicht hineinpasst. Denn Liebe braucht Zeit, viel Zeit sogar, um genau hinzusehen, um alle Details zu erfassen und zu genießen. Um einen Menschen zu würdigen und zu lieben, reicht es nicht, ihn mal kurz anzusehen und festzustellen, welche Farbe seine Augen haben. Man muss sich in ihn vertiefen, sich in ihn hinein fühlen und ganz genau hinsehen, auch auf das, was im ersten Moment nicht sichtbar ist. Liebe entsteht, wenn man sich Zeit lässt, während man einen Menschen erkundet.

Das gilt genauso für die Liebe zu einem anderen Menschen wie für die Selbstliebe. Letztere braucht vielleicht sogar besonders viel Zeit, weil wir es nicht mehr gewöhnt sind, uns selbst in allen Gefühlsnuancen wahrzunehmen. Oder wann hast du es das letzte Mal genossen, ganz dich selbst zu fühlen, genau hinzuspüren, was in dir vorgeht, wenn du zum Beispiel vor einem Baum oder an einem See stehst?



## Der Wunsch nach Heilung

Wer sich die Zeit nimmt, sich selbst kennen zu lernen, wird auch mit den eigenen Schattenseiten und Neurosen konfrontiert. Ob er sich bemüht, diese zu heilen oder sie so anzunehmen, wie sie sind, ist dabei nicht das Entscheidende. Vielmehr geht es darum, dass er sich wirklich kennt und um seine Besonderheiten weiß, damit er sich selbst lieben und glücklich mit sich sein kann. Diese Kraft der Selbstliebe wirkt auch ansteckend und heilend auf den Partner, dem ein „Liebesmensch“ ganz automatisch mit mehr Mitgefühl und Verständnis begegnet, weil er die innere Not dahinter erkennen kann. Das funktioniert sogar bei einem Menschen, dessen Kommunikation von Angst bestimmt wird, der in seiner Angst feststeckt und die Liebe nicht sieht. Auch ein solcher „Angstmensch“ reagiert anders auf einen verständnisvollen „Liebesmenschen“ als auf einen Vertreter seines eigenen Typus, der ebenfalls unfreundlich ist oder nur die Schwächen des anderen sieht (damit er seine eigenen nicht wahrnehmen muss, weil diese ihm Angst machen). Eine Beziehung läuft also sehr unterschiedlich, je nachdem, welche Kombination aufeinander trifft.

### **Angstmensch trifft auf Angstmensch:**

Partner A stellt eine normale Frage. Partner B reagiert mit Angst und denkt: „Aha, der will mich angreifen...“, und er antwortet patzig. A wird sauer, B wird noch saurer, Riesenkrach, Trennung, nächster Partner. Alles geht von vorne los, ohne große Änderungen. Beide Partner verstärken sich vielmehr gegenseitig in ihren Schattenseiten und Neurosen.

### **Angstmensch trifft auf Liebesmensch:**

Partner A stellt eine normale Frage. Partner B reagiert mit Angst und denkt: „Aha, das kann nur ein Angriff sein...“, und er antwortet patzig. A erkennt die Angst dahinter und reagiert mit Mitgefühl und Selbstliebe. Das heißt A grenzt sich liebevoll ab ohne auszugrenzen, duckt sich aber auch nicht, sondern sorgt für sich selbst. Bs Ärger verfliegt recht bald, je nach Grad und Tiefe der Angst. A lässt sich nicht irritieren und bleibt in seiner Selbstliebe, alles ist kurz darauf wieder gut.

### **Liebesmensch trifft auf Liebesmensch:**

Partner A hat schlechte Laune und stellt eine Frage mit zynischem Unterton. Partner B holt Luft, fühlt sich selbst und informiert dann A: „Bei diesem Tonfall fühle ich mich angegriffen oder bekomme automatisch Schuldgefühle. Mir kommt es so vor, als wüsste ich gar nicht, worum es wirklich geht. Gibt es da noch ein Problem, das ich kennen sollte?“

A erkennt, dass er seine schlechte Laune an B ausgelassen hat, denkt nach und antwortet: „Meine Kollegin hat mich heute beim Chef schlecht gemacht, das hat mich total frustriert. Ich glaube, in meiner Frage hat mein Ärger mitgeschwungen, tut mir leid. Meine eigentliche Frage ist...“

Im letzten Beispiel ist jedes Auftauchen von Problemen eine Gelegenheit für beide Partner heiler, innerlich freier, liebevoller und glücklicher zu werden. Aber für so etwas braucht man Zeit – und zwar zuerst für die Selbstliebe. Denn nur wer seine Gefühle im Einzelfall kennt, kann auch andere verstehen, wenn sie A sagen und eigentlich B meinen.

## Übung

Wann immer dir jemand eine Frage stellt oder etwas sagt, das unangenehme Gefühle in dir wachruft, notiere dir die Situation und nimm dir sobald es geht die Zeit, dich selbst zu erkunden: Was hat mich daran gestört und warum? Was ist dabei in mir passiert? Zu Beginn findest du vielleicht nicht immer ein Gefühl in dir. Aber je öfter du deine Gefühle untersuchst und anschaust, desto besser geht es, automatisch wird sich in vielen Situationen dein Ärger in Verständnis und Mitgefühl verwandeln. Denn wer sich selbst wirklich versteht, versteht auch andere besser.

Ein Beispiel: Ein Kollege hat dich gefragt, ob du seine aktuelle Arbeit gut findest. Bei dir haben die Alarmglocken geläutet. Hier ein paar der unzähligen möglichen Gründe, warum:

- Du hattest Angst, der Kollege wollte dir unterschwellig sagen, dass er besser ist als du.
- Du traustest dir kein kompetentes Urteil zu und wolltest dir mit einer dummen Antwort keine Blöße geben.
- Du dachtest, er will gelobt und angeschleimt werden, und wenn du die Wahrheit sagst, würde er dich mobben.

Es gibt so viele absonderliche Gedanken, die unsere inneren Ängste auf eine einfache Frage hin produzieren können. Je genauer wir sie

wahrnehmen und verstehen, umso besser lernen wir uns selbst kennen. Übrigens auch, wenn wir unsere positiven Gefühle ergründen. Wenn dir ein Satz oder ein Gespräch besonders gut getan hat, spüre ebenfalls nach: Was genau war es, was dir so ein gutes Gefühl dabei gegeben hat? Wie kannst du mehr von dem Gefühl bekommen? Kannst du es anderen auch geben? Lass deine Liebe zu dir selbst wieder wachsen durch mehr Zeit für das, was dir wirklich wichtig ist. Streiche viel von dem aus deinem Leben, was dich nicht wirklich befriedigt.

## Das Wunder der Selbstliebe

*Wer mehr liebt, wird mehr geliebt: Setze es dir zum Ziel, dass jeder Mensch, der von dir geht, ein kleines bisschen glücklicher geht, als er gekommen ist. Wundervolle Dinge können geschehen: Manchmal ändern Menschen dir gegenüber ihr Verhalten, die du für hoffnungslos negativ gehalten hast. Plötzlich sind sie dir gegenüber positiv und geben dir unerwartet ein Vielfaches zurück. Das kann wie ein großes Wunder sein. Es mag nicht immer klappen, aber allein die Absicht wird deine Liebe zu dir selbst und deine Feinwahrnehmung für Gefühle stärken.*

*Nimm dir Zeit für solche Kleinigkeiten, sie können Großes bewirken.*

*Liebe mag Langsamkeit und entfaltet sich nur, wenn sie wirklich Raum in dir und deinem Leben bekommt. Das Wunder der bewusst genossenen Langsamkeit liegt darin, dass sie schnell dein ganzes Leben bereichern kann und dir ein zufriedeneres, erfüllteres Lebensgefühl gibt.*

## **Bringen Sie die Liebe in sich selbst zum Blühen!**

Wer sich selbst liebt, der findet leichter Freunde,  
lebt Partnerschaft auf einer nährenden Ebene,  
ist erfolgreicher und lebt gesünder. Wer sich selbst  
liebt, den liebt das Leben.

So ist Selbstliebe der Schlüssel zu allen Türen, denn  
wer die Liebe in sich trägt und vermehrt, zieht  
alles Gute und Positive magisch an. Wer sich dagegen  
in einem inneren Mangelzustand befindet, dem  
wird das kaum gelingen.

Bärbel Mohr hat mit ihrem Millionen-Bestseller  
„Bestellungen beim Universum“ eine große Bewegung  
begründet. Gemeinsam mit ihrem Mann Manfred Mohr  
zeigt sie hier in ihrer leichtfüßigen und liebevollen Art,  
wie das Gesetz der Resonanz denjenigen reich beschenkt,  
der in sich selbst den richtigen Nährboden schafft für:  
das Wunder der Selbstliebe.

14,90 € [D] 15,40 € [A]  
ISBN 978-3-8338-2283-4  
WG 481 Lebenshilfe

