

The book cover features a background of overlapping, semi-transparent floral patterns in shades of light brown and beige. In the bottom right corner, there is a large, stylized flower in shades of blue and dark blue. The text is centered in the upper half of the cover.

*HERZ
vermögen
Ein Kurs in Selbstliebe*

Carolin Mallmann

Inhaltsverzeichnis

Dein Jahr Selbstliebe

Wofür Selbstliebe?

Träume manifestieren

Der erste Schritt

Flow

Dankbarkeitsbrille

Schatztruhe

Worte

Jüngeres Ich

Was brauchst du?

Einzigartig

Ausgezeichnet

Verliebte Zukunft

Fokus

Ein Glas voll Selbstliebe

Playlist

Verbundenheit

Persönlich

Stark

Kurzurlaub

Gute Nachricht
Jeden Tag eine gute Tat
Wertschätzung
Gesunde Grenzen
Hmm ... nein
Innere Kindheilung
Mentoren
Kreativmodus
Besonders du
Schäfchen zählen
Stell dir mal vor...
Spieglein, Spieglein...
Ganz entspannt
Die Rose im Unkrautbeet
Spiritualität
Kraftquellen
Raus damit.
Lieblingsteil
Poet*in der Schönheit
Lebenssinn.
Helferwesen
Zukunfts-Ich
Gegenteil
Ressourcen verbinden
Dankbar*2

Wie andere
Erdung
Physiologie
Rechnung
Liebevolle Sprache
Ressourcen teilen*2
Wertvoll
Die gute Fee.
Am Ende steht die Selbstliebe

VORWORT

Dein Jahr Selbstliebe

Liebe(r) Leser(in),

willkommen zu deinem Neuanfang. Dem Beginn einer wundervollen Transformation zur bedingungslosen Selbstliebe. Während der nächsten 52 Wochen wirst du Strategien und Werkzeuge kennenlernen, die das Bild, das du von dir selbst hast, verändern werden. Die verändern werden, wie du mit dir umgehst, welche Worte du dir selbst gegenüber wählst, und mit welchen Augen du morgens in den Spiegel blickst.

Selbstliebe ist sehr viel von dem, was wir wirklich zum Glücklichsein brauchen. Selbstliebe ist die Brücke zu uns selbst, unseren Gefühlen, unserem Herzen und damit zu anderen, der Natur und allem was ist. Jeder noch so kleine Konflikt hat seine Wurzeln in Wunden. Menschen streiten, weil sie verletzt sind und nicht dazu in der Lage sind, alte Verletzungen zu heilen.

Vielleicht hast du noch nicht gelernt, wie du dich selbst lieben kannst. Oder vielleicht hast du es verlernt. Auch ich habe keinen Zaubertrank, den du trinken könntest, um dein Bild von zu verändern, das dich so lange schon nicht dein volles Potenzial hat leben lassen. Aber was ich habe, ist die

unendliche Liebe und den unerschöpflichen Willen, dich mit meinem Wissen, dabei zu unterstützen, in deine Kraft zu kommen und erfüllt zu leben.

Den größten positiven Effekt, den du für diese Welt leisten kannst, ist, du selbst zu sein und die Liebe zu dir selbst wiederzufinden. Das ist HERZ-vermögen. Das Vermögen, durch Selbstliebe dein volles Potenzial zu leben und dieses Wunder in dir selbst zu entfachen, was wir viel zu oft im Außen suchen. Viele Menschen glauben nicht an Wunder. Sie seien Mythen, Lügen, Illusionen. Es gibt zahlreiche Argumente, die gegen Wunder sprechen. Ich aber glaube an Wunder. Ich glaube daran, dass jeder das Wunder in sich selbst finden kann.

Was ich von dir brauche, ist dein vollstes Commitment auf diesem Weg. Was zählt, ist deine vollste Bereitschaft, die Coaching-Übungen zu machen und auch dann dabei zu bleiben, wenn du gerade mal viel um die Ohren hast. Dabei kommt es nicht darauf an, wie schnell du das Programm machst, nur dass du jeden Tag einen kleinen Schritt in die richtige Richtung gehst. Und diese Arbeit wird sich auszahlen und in deinem Leben zeigen. Schau morgens in den Spiegel mit einem Lächeln im Gesicht. Sprüh Funken und stecke andere mit deiner Lebensfreude an und entdecke in dir dieses Wunder, das nur du selbst entfachen kannst und auf das du vielleicht viel zu lange schon im Außen gewartet hast.

Dieses Buch ist ab heute dein liebevoller Begleiter für ein ganzes Jahr. 52 Wochen, die dich dabei unterstützen werden, in die Selbstwirksamkeit zu kommen, dein Leben aktiv zu gestalten, dir Ziele zu setzen und neue frische Perspektiven einzunehmen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten mit diesem Buch zu arbeiten. Du kannst es alleine durcharbeiten oder in einer Gruppe. Vielleicht

möchtest du das Buch zunächst durchblättern, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was jedes Kapitel beinhaltet. Die Übungen warten geradezu darauf, von dir durchgeführt zu werden, und du kannst jederzeit auf sie zurückkommen, wann auch immer du möchtest. Vielleicht möchtest du auch zuerst mit den Übungen beginnen, die dich entweder fesseln oder bei denen du Widerstände verspürst. Und hebe dir auch gerne neutrale Übungen für einen späteren Zeitpunkt auf.

Die folgende Erklärung wird dich daran erinnern, was du dir als erstes Ziel gesetzt hast: Diesen Weg hier zur bedingungslosen Selbstliebe zu gehen.

“Ich * *,

committe mich zu diesem Kurs und ich bleibe auch dabei, wenn es schwierig wird. Ich gebe immer mein Bestes, ich wachse an meinen Herausforderungen. Ich weiß genau, wofür ich diesen Kurs in Selbstliebe beginne. Ich gehe in meinem Tempo, aber ich gehe nach vorn. Ich bin bereit, mich so zu lieben, wertzuschätzen und zu akzeptieren, wie ich bin. Ich weiß, dass ich geliebt bin und dass alles schon in mir ist. Ich muss es nur nach außen tragen.”

Hier ist Platz für deine Unterschrift



“Wo auch immer du bist
und was auch immer du tust.
sei in Liebe.”
- Rumi

WOCHE 1

Wofür Selbstliebe?

Weshalb ist es eigentlich so wichtig zu lernen, sich selbst zu lieben? Selbstliebe ist die Kraft, die es dir ermöglicht, dein volles Potenzial auszuschöpfen. Wenn du dich selbst liebst, bist du voller Mitgefühl, An- und Sanftmut. Selbstliebe bedeutet, zu lernen, dir selbst gegenüber freundlich zu sein – auch in herausfordernden Zeiten. Sie hilft dir, dir selbst zu vergeben, wenn du Fehler machst. Und auch, dich selbst an Prio 1 zu stellen und dir die Erlaubnis zu geben, deine Stärken zu finden und an dich zu glauben.

Auf der körperlichen Ebene entspricht die Selbstliebe dem Herzen. Wenn das Herz beispielsweise schwach ist, hat der Mensch keine gute Verbindung zu seinem Wesenskern. Schlägt es unregelmäßig, ist diese Beziehung unbeständig. Ist es verhärtet, hat sich ein Mensch von seiner Lebendigkeit abgeschnitten. Dabei kommen wir alle mit einem offenen Herzen und der bedingungslosen Selbstliebe zur Welt. Und dann gehen wir los und treffen auf die Herausforderungen des Lebens, was das Bild uns selbst gegenüber ins Wanken bringen kann.

Aber du kannst lernen, wieder in deine Mitte zu finden, dich wieder selbst so anzunehmen, wie du bist. Lerne, wieder mehr auf deine Bedürfnisse zu achten und gesunde Grenzen

zu entwickeln. Über die nächsten Wochen erfährst du, wie wichtig du und deine Wünsche und Ziele sind. Wenn du dir Platz für deine Ziele machst und Prioritäten setzt, kannst du auch dich selbst und dein Leben voll und von ganzem Herzen annehmen.

Du hast es verdient, deine Ziele zu verwirklichen. Deshalb beginne diese Reise damit, sinnvolle Ziele für dich zu entwickeln - eine Form der Selbstfürsorge, durch die du dein Leben nach deinen Vorstellungen gestaltest.

Im Coaching beginne ich gerne damit, meinen Coachees die Aufgabe zu geben, ein Vision-Board zu erstellen. Ein Vision-Board macht all die Träume sichtbar, die wir Menschen unbewusst haben und die wir nur zu gerne verwirklichen würden. Und zugleich führt das Vision-Board dich auf den Weg, genau diese Dinge zu manifestieren. Das alles schauen wir uns nun für das Thema Selbstliebe an.

Das Selbstliebe-Vision-Board ist eine wundervolle Möglichkeit, deine Träume, Wünsche und Ziele in Bezug auf das Thema Selbstliebe aus deinem Unbewussten hervorzulocken. Auf dem Vision-Board kannst du Bilder, Zitate, Gegenstände, Aufkleber und alles, was dir wichtig ist, sammeln.

Ein häufiges Problem ist doch, dass wir oft gar nicht genau wissen, was wir wollen, ehe wir unsere Ziele nicht sichtbar gemacht haben. Vielleicht ist Selbstliebe gerade für dich noch ein schwammiges Gefühl, das du schwer beschreiben kannst. Vielleicht kennst du deine Ziele auch deshalb noch nicht. In den folgenden Wochen wirst du lernen, wie du herausfinden kannst, dich selbst besser zu verstehen, das Thema Selbstliebe greifbar und konkret zu machen und Ziele entsprechend spezifisch zu definieren. Sieh diese Aufgabe als den ersten Schritt, deine Ziele näher an dich

heranzuholen. Nur, was du klar sehen kannst, kannst du auch in die Realität umsetzen.

Deine Visionen und Ziele motivieren dich und geben allem, was du tust, eine Richtung. „Where focus goes, energy flows.“ Wie Tony Robbins sagt, fließt Energie dorthin, wo die Aufmerksamkeit hingeht.

Um das zu bekommen, was du im Leben wirklich willst, brauchst du ein klares Ziel, das einen Sinn und Zweck hat. Sobald dies der Fall ist, kannst du deine Ener

gie auf das Ziel konzentrieren und alle deine Entscheidungen davon leiten lassen. Dann geschehen manchmal ganz erstaunliche Dinge.

Wenn du dir also fest vornimmst, dass du deine Selbstliebe stärken willst, dann brauchst du auch die richtige Motivation dazu. Dein Wofür du diesen Weg gehen willst. Etwas, was dich so magisch anzieht, dass du mit Energie dabei bleibst.

Es ist wichtig, dass du dich regelmäßig mit deinem Board beschäftigst. Wenn du dein Vision-Board an einem Ort platzierst, an dem du es häufig sehen kannst, machst du jeden Tag automatisch eine Visualisierungsübung. Und damit beginnst du auch mit dem Manifestieren.

Welche Utensilien du für die Gestaltung brauchst:

- » Ein Board (Pinnwand, Poster, Plakat etc.)
- » Schreibutensilien (Stifte, Marker usw.)
- » Fotos, Souvenirs, Schmuckstücke, ein paar Magazine, aus denen du Bilder und Schriftzüge ausschneiden kannst.
- » Kleber, Klebeband oder Stecknadeln
- » Aufkleber, Sticker ... und alles, was du sonst noch zum Dekorieren deines Vision-Boards nutzen kannst.

Sammele in dieser Woche so viele Inspirationen wie möglich für dein Selbstliebe-Vision-Board.

Diese Fragen unterstützen dich dabei:

- » Welche Person, die sich selbst aus ganzem Herzen liebt, kennst du? (Familie, Freunde oder auch eine Person des öffentlichen Lebens)

- » Was ist dir wichtig im Bezug auf das Thema Selbstliebe?

- » In welchem Bereich deines Lebens fehlt dir gerade Selbstfürsorge?

- » In welchen Momenten möchtest du mehr zu dir selbst stehen können?

- » Welche Dinge, Aktivitäten, Gedanken und Fähigkeiten verbindest du mit Selbstliebe?

- » Was glaubt wohl jemand über sich, der sich selbst liebt?

- » Und was würde diese Person über sich selbst sagen?

- » Wozu möchtest du mehr Selbstliebe lernen?

Vielleicht kam dir gerade beim Durchlesen schon die ein oder andere Sache in den Kopf, die unbedingt auf dein Vision-Board sollte! Dir könnten als Inspirationsquellen dienen:

- » Magazine & Zeitschriften

- » Soziale Netzwerke, Pinterest und Co.

- » Lieblingsromane, Newsseiten und Artikel

- » Zitate, Gedichte etc.

- » Filme, Serien usw.

Finde jeden Tag 2-3 Inspirationen für dein Vision-Board und du wirst in einer Woche eine breite Auswahl an Schätzen für dein Projekt haben. In der nächsten Woche arbeiten wir mit diesen Materialien weiter und es geht an die Gestaltung. Ich wünsche dir viel Freude mit dieser ersten Aufgabe!