

Kerstin Hack



Ja zu mir

Mich selbst annehmen und gut behandeln

DTE





Kerstin Hack: Ja zu mir. Mich selbst annehmen und gut behandeln

Quadro Nr. 38

© 2013 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

E-Book Erstellung: Stefan Böhringer, eWort www.ewort.de

Fotos: photocase.com - chrqui (1), ovokuro (6, 30), tagstiles.com (14), time.
(22)

Lektorat: Andrea Specht

ISBN: 978-3-86270-787-4; ISBN E-Book: 978-3-86270-788-1

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth
Verlag, 2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones:
www.textunes.de

Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter
www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de



Ja zu mir

*Wenn ich nicht ich bin, wer wird dann ich sein?
—Henry David Thoreau*

»Ich bin gerne ich!« - Mit diesem Satz bin ich kürzlich aufgewacht. Und er ist wahr. Zumindest in den meisten Zeiten. Natürlich gibt es Momente, in denen ich nicht gut drauf bin und mich selbst nicht leiden kann. Doch meistens bin ich tatsächlich gern ich selbst.

Das war nicht immer so. Ich kenne auch Zeiten, in denen ich mich mit mir selbst und mit meinen Begrenzungen und Erfahrungen schwergetan habe. Auch mit dem Mangel, den ich empfand: Ich habe nicht alles bekommen, nach dem ich mich gesehnt habe. Es mangelte mir. Es war ein langer Weg mit vielen Umwegen, bis ich zu dem Punkt gekommen bin, an dem ich heute stehe: Ich bin gern ich - mit all dem Schönen, was mich ausmacht, aber auch mit meinen Schwächen und Grenzen.

Es ist »typisch ich«, dass ich mich intensiv mit dem Prozess auseinandergesetzt und viel darüber gelesen

habe. Außerdem teile ich das, was ich entdeckt habe, leidenschaftlich gerne mit anderen.

Beides sind Eigenschaften, die in mir angelegt waren, die ich jedoch weiter kultiviert habe und heute sehr mag – ein Teil dessen, was es mir heute leicht macht, »Ja« zu mir zu sagen.

Es gibt für dieses »Ja zu mir« unterschiedliche Begriffe. Manche sprechen von Wertgefühl, Selbstwertschätzung, Selbstannahme. Jeder Begriff betont einen anderen Aspekt der Selbstbejahung. Egal wie man es nennt – es geht im Kern immer darum, ein warmes, entspanntes und wertschätzendes Verhältnis zu sich selbst zu entwickeln und sich als Folge davon auch gut zu behandeln.

Ich möchte dich in diesem Quadro auf eine Reise mitnehmen, die ich selbst durchlaufen habe. Zuerst einmal möchte ich grundsätzlich erklären, wie das »Ja zu mir« zustande kommt. Oder wie es dazu kommt, dass wir uns mit uns selbst schwertun. Hier werde ich die Ergebnisse wissenschaftlicher Forschung kurz und knapp zusammenfassen, um eine solide Grundlage zu legen.

Dann werde ich, weil kein Mensch sich als »Gesamtpaket« in einem Rutsch annehmen kann, darauf eingehen, aus welchen Einzelaspekten unser Leben besteht. Du wirst hier und da feststellen: »Das finde ich ja ganz okay.« Und dann wieder: »Boah, das hätte ich mir anders gewünscht.« Das zeigt dir, wo du ansetzen kannst.

Im dritten Teil gehe ich auf hilfreiche Haltungen und Handlungen ein, die dein »Ja zu dir« stärken können. Hier geht es auch um die Auseinandersetzung mit den

eigenen Stärken und Grenzen. Und mit der Frage, womit man sich vergleichen möchte.

Der vierte Teil des Quadros greift die Selbstfürsorge und das Wechselspiel von Handlungen und Emotionen auf. Wer sich selbst annimmt und bejaht, geht auch gut mit sich um. Wer sich gut behandelt, der wird sich auch leichter bejahen können. Deshalb werde ich dir viele praktische Schritte zeigen, wie du gut für dich und deine Bedürfnisse sorgen und gut mit dir umgehen kannst.

Echte Selbstfürsorge ist das Gegenteil von egozentrischem Narzissmus. Narzissten kreisen nur um sich, ohne im Innersten bei sich angekommen zu sein und zu wissen, was sie brauchen. Menschen hingegen, die sich selbst gut kennen, erkennen auch ihre Bedürfnisse. Dann können sie gut für sich sorgen, werden innerlich stark und können auch anderen gegenüber klar und offen sein. Aus dieser Stärke heraus sind sie in der Lage, auch andere Menschen in den Blick zu nehmen, sie anzunehmen und ihnen ein »Ja zu dir« zu schenken.

Ich wünsche dir, dass beim Lesen und Durcharbeiten dieses Quadros die Freude darüber wächst, wie einzigartig du bist und wie wunderbar das Leben ist, das du leben kannst. Ich wünsche dir viel Freude an und mit dir. Von Herzen



—Kerstin Hack

Tipps zur Anwendung

- Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, dann lies es ruhig mehrfach.
- Die Texte können fortlaufend oder auch einzeln gelesen werden. Fang gern mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.
- Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie ehrlich zu beantworten. Ich empfehle, die Fragen schriftlich zu beantworten. Was schriftlich ist, wird konkret. Mach dir auch Notizen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest.
- Du kannst für Notizen ein einfaches Notizbuch verwenden oder Mein Quadro, das wir speziell für die Quadro-Serie entwickelt haben.
- Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was mir der wichtigste Impuls war – was würde ich ihm oder ihr sagen?
- Lies das Quadro gemeinsam mit deinem Partner oder deiner Partnerin, mit Freunden oder in einer Gruppe. Sprecht darüber. Ihr werdet feststellen, dass ihr euch gegenseitig unterstützen, inspirieren, Rat geben und helfen könnt.
- Entwickelt gemeinsam weitere Ideen, wie ihr das Ja zu euch selbst stärken könnt.
- Nimm dir einige Minuten Zeit, um mit Gott oder Menschen über das Gelesene zu reden – dadurch verankert es sich besser.

- Bleib gelassen, Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir, in deinem Tempo zu lernen, wie du mehr Selbstannahme entwickeln kannst.
- Überlege dir, in welchen zwei oder drei Bereichen du dir am meisten Veränderung wünschst. Notiere, wie genau diese Veränderungen aussehen könnten. Und prüfe ein bis zwei Mal im Jahr, wo sich schon etwas verändert hat.
- Mach dir bereits vor dem Lesen klar, woran du ganz konkret erkennen könntest, dass du mehr »Ja« zu dir sagen kannst.