

W O R K B O O K

aus *Liebe*  
zu Dir

5 Wochen, um in eine tiefe Verbindung mit Dir  
selbst zu finden



*Sandra*  
SZALDOWSKY

# Tag 1

## Deine tägliche wiederkehrende Routine:

Die Kunst der **Selbstreflexion** ermöglicht es uns, **bewusster** mit uns selbst umzugehen und unser **Wohlbefinden** zu fördern.

In diesem Workbook werden wir uns darauf konzentrieren, **achtsam mit uns selbst** umzugehen und unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen zu erkunden.

## Wie geht es mir? Jetzt. Heute. Hier?

Wie geht es meinem **Körper**? Wie geht es mir **emotional**?  
Was für **Gedanken** denke ich und wie geht es mir damit?

## Dankbarkeit

Wofür bin ich **dankbar**?

## Deine wertvolle Lebenszeit

Wie kann ich mir heute etwas **Gutes** tun?  
Wie kann ich mir eine **Freude** machen?

# Selbst-Mitgefühl

## METTA

**Mitgefühl** gilt im Buddhismus als wesentliche Tugend, wobei ausdrücklich das Selbstmitgefühl gemeint ist.

**Liebe und Mitgefühl verbinden sich zu Metta**, der liebenden Güte, die mithilfe der **Metta-Meditation** kultiviert werden soll - und zwar zuerst bei sich selbst, dann bei Nahestehenden, schließlich bei Fremden und am Ende bei Menschen, mit denen wir Schwierigkeiten haben.

Den meisten Menschen hier bei uns im Westen ist das nicht vertraut, denn hier ist die fürsorgliche Selbstliebe keine Selbstverständlichkeit und gilt für viele gar nicht unbedingt als erstrebenswert.

Vielmehr wird Selbstlosigkeit sogar als besondere Tugend gesehen und jemand, der sich gut um sich selbst kümmert, gerät leicht in Verdacht, egoistisch zu sein. Wie sieht das bei Dir aus?

**Fällt es Dir manchmal schwer, Dir mitfühlend zu begegnen?  
Würdest Du mit einer anderen Person so umgehen, wie Du mit Dir umgehst?**

**Kümmere ich mich so liebevoll und einfühlsam um mich selbst,  
wie ich es bei einem geliebten Menschen tue?**

**Was brauche ich heute, in diesem Moment?**

**Wie kann ich mir das, was ich brauche, am besten geben? Heute.**

# Tag 2

## Wie geht es Dir? Jetzt. Heute. Hier?

Wie geht es meinem **Körper**? Wie geht es mir **emotional**?  
Was für **Gedanken** denke ich und wie geht es mir damit?

## Dankbarkeit

Wofür bin ich **dankbar**?

## Deine wertvolle Lebenszeit

Wie kannst ich mir heute etwas **Gutes** tun?  
Wie kann ich mir eine **Freude** machen?

## Impuls 2

Stell Dir vor, Dein Leben würde einen Brief an Dich schreiben. Ihr werdet die gesamte Zeit Deines Lebens miteinander verbringen, daher ist eine liebevolle Beziehung zwischen Euch beiden von großem Wert. Nimm Dir etwa 15 Minuten Zeit für diese Zeilen.

### Ein Brief von Deinem Leben

#### Schritt 1

##### Einführung

Setze Dich an einen ruhigen Ort, an dem Du Dich wohl fühlst. Schließe Deine Augen und atme tief ein und aus, um Dich zu entspannen und ganz bei Dir zu sein. Stelle Dir vor, dass Dein Leben einen Brief an Dich schreiben möchte. Dieser Brief wird eine liebevolle Verbindung zwischen Dir und Deinem Lebensweg schaffen.

#### Schritt 2

##### Beginn des Briefes

Nun öffne Deine Augen und nimm Stift und Papier zur Hand. Beginne den Brief Deines Lebens an Dich selbst mit folgenden oder ähnlichen Worten:

**Liebe (Dein Name),**

nun schreibe weiter, als ob Dein Leben mit Dir sprechen würde. Folge gerne Deinen eigenen Impulsen. Wenn es Dir jedoch leichter fällt, dann nutze dabei gerne die hier vorgegebenen Worte und vervollständige die Sätze:

**Wir haben schon länger nichts mehr voneinander gehört und ich habe große Lust, das zu ändern.**

**Wir zwei haben doch noch so viel miteinander vor, stimmt's?**

**Erinnere Dich:**

**Ich habe Dich mit diesen wunderbaren Eigenschaften... ausgestattet.**

**Mit diesen Eigenschaften ist es Dir möglich, dass Du...**

### Schritt 3

Glaube an Dich

Schreibe nun weiter im Brief:

**Ich glaube an Dich.**

**Ich glaube fest daran, dass Du ...**

**Du bist in der Lage dazu, dass Du Deine besonderen Fähigkeiten und Potenziale für uns nutzen kannst ...**

**Bitte erinnere Dich, Deine besonderen Fähigkeiten sind ...**

### Schritt 4

Freude und Abschluss

Beende den Brief mit den Worten:

**Ich freue mich so, dass Du Dir diese Zeit für mich genommen hast, und freue mich schon darauf, wenn Du Deiner inneren Stimme wieder folgst. Ich bin immer bei Dir und ich meine es gut mit Dir. In tiefer Verbundenheit – Dein Leben**

### Schritt 5

Reflexion

Lies Dir den Brief laut vor oder lies ihn im Stillen. Nimm Dir bewusst einen Moment Zeit, die Worte auf Dich wirken zu lassen.

Reflektiere, wie Du Dich dabei fühlst und welche Erkenntnisse Du aus diesem imaginären Dialog mit Deinem Leben ziehen kannst.

Diese Übung dient dazu, eine liebevolle Verbindung zu Deinem Lebensweg zu stärken und kann Dir neue Perspektiven über Deine Fähigkeiten und Potenziale aufzeigen.

Wiederhole die Übung bei Bedarf zu einem späteren Zeitpunkt und lass Dich überraschen!

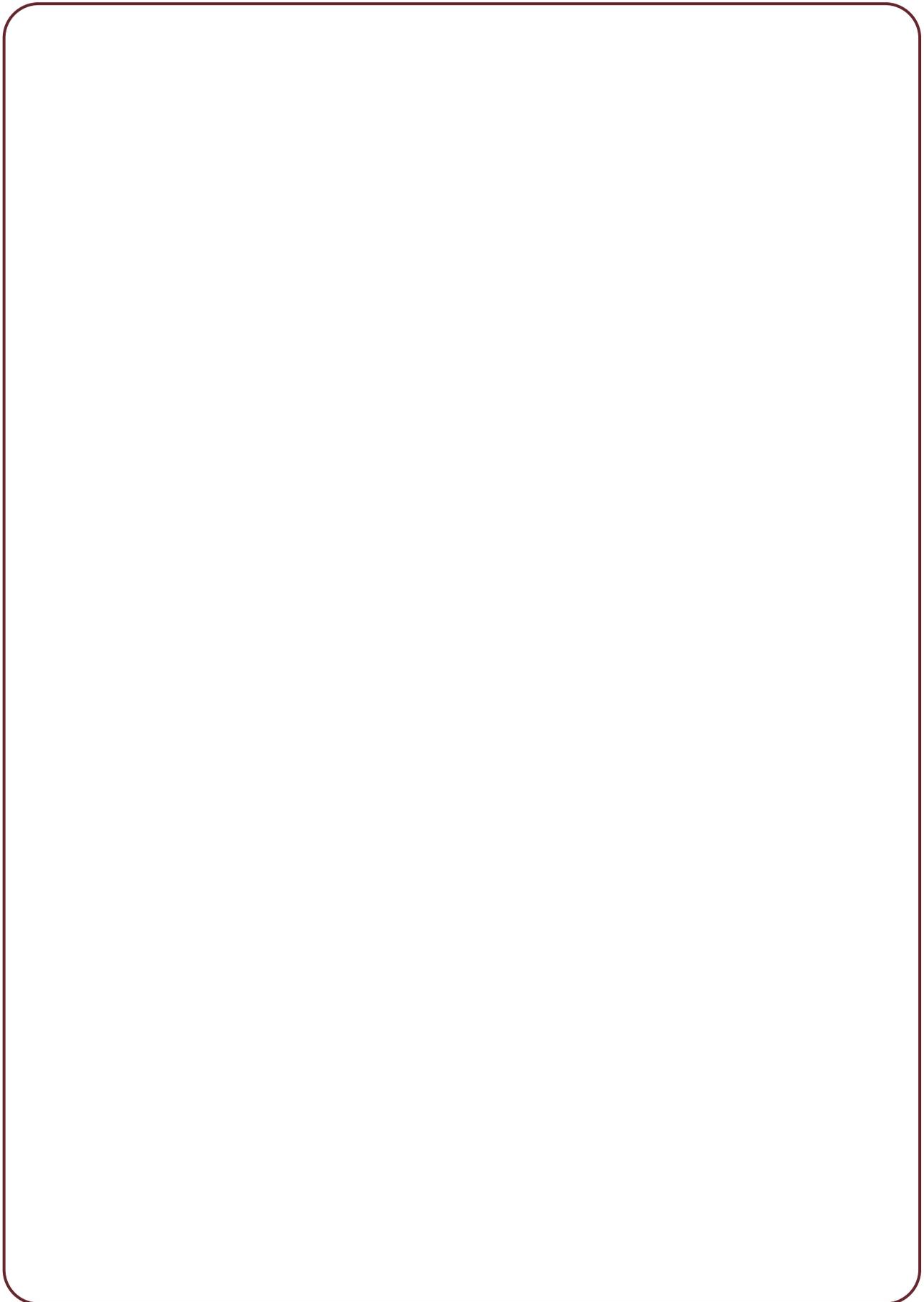
Und für heute: Starte mit genau dieser

*Ausrichtung*

in Deinen Tag.

Sollte der Tag schon vorgeschritten sein, so erfreue Dich an Dir.

## Ein Brief von Deinem Leben - oder eine Postkarte



# Tag 3

## Wie geht es Dir? Jetzt. Heute. Hier?

Wie geht es meinem **Körper**? Wie geht es mir **emotional**?  
Was für **Gedanken** denke ich und wie geht es mir damit?

## Dankbarkeit

Wofür bin ich **dankbar**?

## Deine wertvolle Lebenszeit

Wie kannst ich mir heute etwas **Gutes** tun?  
Wie kann ich mir eine **Freude** machen?

## Impuls 3

# Archetypen

Basierend auf der griechischen Mythologie entwickelte **C.G. Jung** in den 1930er Jahren die Lehre von den **Archetypen**, die im kollektiven Unterbewusstsein verankert sein sollen.

Auch das Wort Archetyp selbst kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Urbild oder Vorbild.

Laut Jung sind diese Urbilder in jeder und jedem von uns angelegt. Um einen bestimmten Typus in uns zu integrieren und in unserem Leben zu realisieren, müssen wir demnach nur aufwecken, was ohnehin schon in uns schlummert.

Die **Lehre von den Archetypen** kann uns helfen, uns selbst und andere mit noch mehr Wohlwollen und Neugierde zu betrachten. So kann das Bewusstsein, dass weder wir noch ein anderer Mensch jemals eindimensional sind und **wir alle Seiten – zu unterschiedlichen Anteilen – bereits in uns tragen**, uns an unsere Verbundenheit erinnern und Verständnis für andere eröffnen. Und es zeigt uns auch, dass wir in uns nicht erst erschaffen müssen, was wir an anderen bewundern:

**All diese Seiten sind bereits da, auch in uns.**

Selbst falls sie im Tiefschlaf liegen sollten, wir können sie jederzeit erwecken und lebendig werden lassen - nicht mehr und nicht weniger.

**Welche dieser 12 Anteile sind Dir bekannt und welche weniger?**

Die **12 Archetypen** kurz erklärt:

1 - Die **Rebellin**, der **Rebell**

Kämpft gegen den Status quo, liebt Veränderung, fürchtet Machtlosigkeit.

2 - Die **Magierin**, der **Magier**

Idealistisch, visionär, kann charismatisch oder manipulativ sein

3 - Die **Heldin**, der **Held**

Nimmt Herausforderungen an, aufrichtig, mutig, vermeidet Schwäche

4 - Die **Liebende**, der **Liebende**

Sinnlich, leidenschaftlich, sucht Intimität, fürchtet Einsamkeit

5 - Die **Närrin**, der **Narr**

Spielerisch, genießt das Leben, fürchtet Langeweile

6 - Der **Jedermann**, die **Durchschnittsfrau**

Strebt nach Anpassung, bescheiden, loyal, Gefahr des Identitätsverlusts

7 - Die **Betreuerin**, der **Betreuer**  
Selbstlos, fürsorglich, Gefahr der Ausnutzung

8 - Die **Herrscherin**, der **Herrscher**  
Kontrolliert, selbstbewusst, dominant, Schwierigkeit Aufgaben abzugeben

9 - Die **Schöpferin**, der **Schöpfer**  
Kreativ, träumerisch, strebt nach Bedeutung, leidet unter Perfektionismus

10 - Die **Unschuldige**, der **Unschuldige**  
Möchte sich sicher fühlen, folgt Regeln, naiv optimistisch

11 - Die **Weise**, der **Weise**  
Sucht nach Wahrheit, analytisch, Gefahr in Details zu versinken

12 - Die **Entdeckerin**, der **Entdecker**  
Furchtlos, abenteuerlustig, sucht Authentizität, fürchtet Gefangenschaft.

## Gehe auf Entdeckungsreise - Entdecke die Archetypen in Dir

### Reflexion

Lese die kurzen Beschreibungen der 12 Archetypen.  
Welcher spricht Dich spontan an oder löst eine emotionale Reaktion in Dir aus?

### Auswahl

1 - Wähle einen Archetypen aus, der Dich besonders anspricht.

2 - Wähle einen Archetypen aus, der Dich eher herausfordert.

### Eigene Merkmale

Überlege, welche Merkmale des Dich **ansprechenden Archetyps** Du in Dir selbst wieder erkennst. Notiere diese.

Überlege, welche Merkmale des Dich **herausfordernden Archetyps** Du in Dir selbst wieder erkennst. Notiere diese.

### Reflexionsfrage

Überlege, wie Du diese Merkmale in Deinem täglichen Leben stärker entfalten könntest?

Überlege, was Du von diesen Merkmalen lernen könntest?

Diese kurze Reflexionsübung ermöglicht es Dir, Dich mit Deinen Archetypen zu verbinden und auf diese Weise einen erweiterten Einblick in Deinen inneren Reichtum der Vielfältigkeit zu gewinnen.

# Tag 4

## Wie geht es Dir? Jetzt. Heute. Hier?

Wie geht es meinem **Körper**? Wie geht es mir **emotional**?  
Was für **Gedanken** denke ich und wie geht es mir damit?

## Dankbarkeit

Wofür bin ich **dankbar**?

## Deine wertvolle Lebenszeit

Wie kannst ich mir heute etwas **Gutes** tun?  
Wie kann ich mir eine **Freude** machen?

## Impuls 4

# Bedürfnisse

### Erfüllst Du Dir Deine Bedürfnisse?

**Ein sich selbst liebender Mensch kennt seine Bedürfnisse und achtet sie.**

**Er setzt sich selbstverantwortlich für ihre Erfüllung ein.**

**Bedürfnisse** wirken oft tiefer als bewusste Wünsche.

Es ist wichtig, Dir Deine essenziellen **Bedürfnisse zu erfüllen**, sonst wirst Du unglücklich.

Jede Pflanze in der Natur braucht einen guten Boden, Sonne, Regen, Wärme im optimalen Maß. Was passiert, wenn sie kein Wasser mehr bekommt? Sie geht ein. Stell Dir vor, sie könnte denken und würde versuchen sich einzureden, dass sie kein Wasser bräuchte. Vielleicht weil ihre Eltern ihr beigebracht haben, dass sie es nicht wert ist, Wasser zu bekommen. Also versucht sie, genügsam zu leben und es sich zurechtzuerklären, warum der Boden trocken ist. Irgendwann verwelkt sie dennoch, denn eines ihrer Grundbedürfnisse wurde nicht erfüllt.

### Was hat das jetzt mit Dir zu tun?

Im menschlichen Leben gibt es **6 Grundbedürfnisse**:

#### **1 - Sicherheit**

Damit ist Balance, Harmonie und Sicherheit gemeint. Stabilität. Wir alle brauchen sie, wenn auch in unterschiedlichem Maß. Gerät das Bedürfnis Sicherheit außer Balance, dann geraten wir in Stress, Unruhe, Unwohlsein – bis hin zu Panikattacken oder Burn-out.

#### **2 - Stimulanz**

Damit sind äußere Reize, Input, Abwechslung und Abenteuer gemeint. Gibt es keine Stimulanz, wird unser Leben langweilig und fad.

#### **3 - Dominanz**

Das ist der Wunsch, dass dort, wo Du bist, möglichst das stattfindet, was Du für richtig hältst. Auch introvertierte oder eher schüchterne Menschen haben dieses Bedürfnis. Sie leben es nur zu wenig aus. Wird es nicht erfüllt, werden wir erst verstimmt, dann ärgerlich, dann wütend. Wut platzt entweder nach außen oder frisst sich nach innen und wird zur Depression.

#### **4 - Nähe**

Dieses Bedürfnis leben Menschen in sehr unterschiedlichem Maße aus, manche brauchen davon mehr, andere weniger. Wir sind jedoch alle im Rudel lebende Säugetiere und brauchen ein Mindestmaß an Nähe. Wir möchten gesehen werden, verstanden werden. Kommt Nähe zu kurz, erfahren wir Einsamkeit und Traurigkeit.

#### **5 - Wachstum**

Hiermit ist vor allem geistige Weiterentwicklung gemeint. Unser Gehirn bildet den Vernetzungsgrad der Neuronen zurück, wenn es nicht ausreichend gefordert wird. Mit anderen Worten: Wir wachsen stetig oder verblöden schleichend.

#### **6 - Geben**

Das Bedürfnis, anderen etwas zu geben (Altruismus) wurde lange nicht als evolutionsfördernd angesehen. Mittlerweile wissen wir, dass es uns auf vielen Ebenen sehr gut tut, im Leben anderer einen Unterschied zu bewirken.

**Wie sieht es bei Dir aus?**

**Bist Du Dir dieser 6 Bedürfnisse im Leben bewusst?**

**Notiere Dir gerne zu jedem der Bedürfnisse ein Beispiel dazu, wie Du dieses Bedürfnis in Dein Leben integriert hast.**

# Tag 5

## Wie geht es Dir? Jetzt. Heute. Hier?

Wie geht es meinem **Körper**? Wie geht es mir **emotional**?  
Was für **Gedanken** denke ich und wie geht es mir damit?

## Dankbarkeit

Wofür bin ich **dankbar**?

## Deine wertvolle Lebenszeit

Wie kannst ich mir heute etwas **Gutes** tun?  
Wie kann ich mir eine **Freude** machen?

## Impuls 5 *Deine innere Führung*

Manchmal sehnen wir und danach, dass uns jemand einen Rat gibt, wissender ist als wir und uns den Weg weist.

In solchen Momenten scheinen wir vollkommen vergessen zu haben, dass wir so jemanden schon kennen. Uns selbst.

Du selbst trägst alle Antworten auf Deine Fragen in Dir. Wer sonst würde Dich besser und länger kennen als Du Dich selbst? Möglicherweise liegt diese Weisheit in Deinem Unbewussten verborgen, doch es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, wie Du den Zugang wieder erlernen kannst.

Eine Möglichkeit besteht darin, dass Du Dir eine innere Führung, ausgestattet mit Deiner inneren Weisheit, vorstellst.

**Welches Bild entsteht da in Dir?**

Diese innere Führung ist die Verkörperung Deines tiefsten Wissens über Dich selbst. Die innere Führung kann unterschiedliche Gestalten annehmen. Sie könnte Dir in der Gestalt eines Lehrers oder einer Lehrerin begegnen, eines Elternteils, einer Freundin oder eines Freundes, einer Heldin, eines Helden oder vielleicht in der Gestalt eines Tieres...

Du kannst Dich bewusst für eine Gestalt entscheiden oder aber Du schaust, was Dir gleich in der nun folgenden Übung begegnet, was Dein Unterbewusstsein hervorbringt.

### **Begegne Deiner inneren Führung**

**Schließe die Augen und stell Dir vor, dass es an der Tür klingelt.** Du beobachtest Dich dabei, wie Du Dich auf die Tür zubewegst. Die Tür ist noch geschlossen.

Es ist eine Tür aus Rauchglas und Du erkennst durch die verschlossene Tür nur die Umriss.

Deine innere Führung steht auf der anderen Seite vor der Tür.

**Was kannst Du erkennen?**

Ist der Umriss eher groß oder klein? Dick oder dünn?

**Nun öffnest Du die Glastür** und dahinter ist noch eine weitere Tür mit einem Fliegengitter, diese ist noch verschlossen. Und obwohl Deine innere Führung noch im Schatten steht, kannst Du sie Dir nun schon in Ruhe anschauen. **Ein Gefühl von Vertrautheit steigt in Dir auf.** Ist das jemand, den Du kennst? Jemand, von dem Du gelesen hast? Oder jemand, den Du aus einem Film kennst? Oder jemand, den Du aus Deinem Leben kennst? Oder ist es vielleicht eine Mischung aus unterschiedlichen Menschen?

Sobald Du Dich mit dem Anblick der Gestalt vor der Tür vertraut gemacht hast bittest ihn oder sie hinein und öffnest die Tür mit dem Fliegengitter.

Du lächelst die Person an und freust Dich, dass sie zurücklächelt.

**Wenn Du magst**, dann kannst Du ihr die Hand geben oder sie umarmen.

Frage Deine innere Führung: **Bist Du bereit, mir zu helfen?**

Du wartest die Antwort ab. Die Antwort kann sprachlich kommen oder mit Gesten oder vielleicht erspürst Du sie einfach.

Nun frage: Was kann ich tun, um mir selbst zu vertrauen?

Wie kann ich meine inneren Qualitäten finden?

Akzeptiere jede Antwort, ohne sie gleich zu beurteilen.

**Möglicherweise ist es so, dass Du die Übung mehrmals wiederholen darfst, bevor Du eine für Dich verständliche Antwort erhältst.**

**Du kannst Deiner inneren Führung jederzeit wieder begegnen** und sie zu allen möglichen Themen befragen. Zu Problemen, zu Dingen, die Dir Sorge bereiten, zu anstehenden Entscheidungen oder zu Aspekten in Deinem Leben, die Dir noch unklar sind.

**Du wirst über die Klarheit und Einfachheit der Antworten überrascht sein.**

Wenn Du fertig bist mit Deinen Fragen, verabschiede Dich. Ihr geht dann auf eine herzliche Art auseinander - in dem Wissen, dass Du jederzeit wieder einen Rat erhalten kannst, wenn Du ihn brauchst.

**Notiere hier die Antworten, die Du erhalten hast.**

**Wie geht es Dir?**

# Tag 6

## Wie geht es Dir? Jetzt. Heute. Hier?

Wie geht es meinem **Körper**? Wie geht es mir **emotional**?  
Was für **Gedanken** denke ich und wie geht es mir damit?

## Dankbarkeit

Wofür bin ich **dankbar**?

## Deine wertvolle Lebenszeit

Wie kannst ich mir heute etwas **Gutes** tun?  
Wie kann ich mir eine **Freude** machen?

## Impuls 6

# Annahme

**JA zu Dir selbst** – in guten wie in schlechten Zeiten

Ein inneres **JA** zu Deiner inneren **Vielfalt** zu sagen bedeutet, alles, was Du bist, anzunehmen. Dies schließt sowohl die Facetten unserer Selbst mit ein, die wir mögen, als auch diejenigen, die wir weniger mögen.

Sammle hier **20** Gedanken, Handlungen oder Gefühle, die Du von Dir kennst.

Wähle solche, die Du an Dir schätzt und auch solche, die Du weniger an Dir magst:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

Nun lies Deine Liste durch und erkenne die Vielfalt in Dir an. Akzeptiere, dass es Dinge gibt, die Du an Dir liebst, und andere, die Dich herausfordern. Dies ist menschlich und universell. Kannst Du Dich in Deinem So-Sein annehmen?

## Übung

Wenn Du bereit bist, lies Dir selbst die Liste laut vor und sage nach jedem Aspekt von Dir **JA** zu dem, was Du liest. Du musst es nicht gut finden. Es ist für den Moment völlig ausreichend, dass Du es nicht verleugnest, sondern anerkennt.

Lass die Worte wirken und spüre, wie sie Dich beeinflussen, wenn Du sie laut aussprichst. Teile sie vielleicht sogar mit jemandem, dem Du vertraust.

## Übungs-Mantra für den Tag

Ich bin gut, so wie ich bin. Mit all meinen

- Höhen und Tiefen,
- Wünschen, Träumen, Sehnsüchten und Ängsten,
- meinen Stärken und Schwächen...

Unterstütze Dich dabei, Dir selbst mit

*Liebe* und Annahme zu begegnen.

Verändere das Mantra nach Belieben, so dass es für Dich passt. M. Rosenberg (GFK) sagte zum Beispiel: **Ich bin okay. Du bist okay.**

Wie lautet **Dein Mantra**?

# Tag 7

## Wie geht es Dir? Jetzt. Heute. Hier?

Wie geht es meinem **Körper**? Wie geht es mir **emotional**?  
Was für **Gedanken** denke ich und wie geht es mir damit?

## Dankbarkeit

Wofür bin ich **dankbar**?

## Deine wertvolle Lebenszeit

Wie kannst ich mir heute etwas **Gutes** tun?  
Wie kann ich mir eine **Freude** machen?

# Impuls 7    Dein *Ja*    zu Dir

Suche und finde bitte eine gemachte Lebenserfahrung, in der Du ein klares **JA** zu Dir selbst gelebt und vielleicht auch geäußert hast und somit friedlich und kraftvoll für Dich eingestanden bist.

**Nun nimm bitte diese Erfahrung mit in die Übung:  
\*Diese Fragen stehen Dir auch als kleine Meditation zur Verfügung.\***

1. Was siehst Du? Hörst Du? Was fühlst Du in dieser Situation?  
Schmeckst oder riechst Du vielleicht etwas?

2. Was machst Du? Wie verhältst Du Dich in dieser Situation?

3. Welche Fähigkeiten hast Du? Wie nutzt Du sie?

4. Was ist Dir hier wichtig? Worum geht es Dir?

5. Was für eine Frau bist Du? Wie bist Du? Wie findest Du Dich selbst?

6. Mit wem oder was fühlst Du Dich verbunden?

7. Gibt es vielleicht ein Symbol, eine Farbe, einen Satz, der sich in diesem Moment stimmig für Dich anfühlt?

Genieße bitte diesen Moment der *Verbundenheit*

und gehe dann Schritt für Schritt wieder zurück ins Hier und Jetzt:

- Spüre Deine Verbundenheit mit dem, was Dich umgibt.
- Was für eine Frau bist Du hier?
- Was ist Dir als diese Frau wichtig?
- Welche Fähigkeiten besitzt Du hier? Wie nutzt Du sie?
- Was tust Du?
- Wann, wo und mit wem bist Du in dieser Situation?

Und nun entspanne Dich in die Dich JETZT umgebende Wirklichkeit.

Wenn Du magst:

Auf der folgenden Seite ist Platz, um Deine Gedanken zu dieser kurzen Übung zu notieren.

**Mache Dir hier gerne Notizen.**

Spüre nach. Kräftige Dich.

Was ist Dir möglich, wenn Du in diesem **JA-ZU-DIR-Zustand** bist?

Was denkst Du gerade über Dich?

Wie geht es Dir?

Könnte ein Wort oder Symbol Dich zukünftig an diese Situation erinnern und diesen Zustand leichter abrufbar machen?

