

Kerstin Hack



Selbstannahme

Impulse zum entspannten Leben mit sich selbst

DTE



www.impulshefte.de

Kerstin Hack: Selbstannahme. Impulse zum entspannten Leben mit sich selbst
Impulsheft Nr. 11

© 2010 (2. Auflage) Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Lektorat: Beate Weiß, Ben Marienfeld

Fotos: photocase.com - The_poster (2), Alex- (5, 9), Gerti G. (7), LadyLeoni (11),
real-enrico (13), Jürgen W (19), adina80xx (21), Grammbo (25), bungo (27), kallejipp (29);
sxc.hu (15, 17, 23)

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN: 978-3-935992-36-7; ISBN E-Book: 978-3-86270-152-0

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

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia Tel: 06406 - 8346 0
Robert-Bosch-Str. 10 Fax: 06406 - 8346 125
35460 Staufenberg bestellung@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte gibt es unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de

Selbstannahme – Impulse zum entspannten Leben mit sich selbst

Jede Blume hat ihren eigenen Duft. —aus Afrika

Du hast es schon oft gehört: »Du musst dich selbst annehmen!« Ja, wenn das so einfach wäre. Dafür erhält man weder im Kindergarten noch in der Schule eine Anleitung. Auch die eigenen Eltern haben uns nicht immer vermittelt, dass gerade unsere Anwesenheit diese Welt wunderbar bereichert. Die meisten von uns haben es nicht gelernt, den einmaligen, einzigartigen, aber auch begrenzten Menschen, der uns morgens aus dem Spiegel entgegenschaut, anzunehmen und zu bejahen.

»Selbstannahme« vermittelt dir im ersten Teil grundsätzliche Gedanken zur Selbstannahme. Im zweiten Teil behandelt es sieben Aspekte deines Lebens, die du im Detail betrachten und bejahen kannst. Viel Spaß beim Entdecken!

Tipps zur Anwendung dieses Heftes



Du kannst ganz unterschiedlich vorgehen:

- Alles hintereinander lesen.
- Ein Thema, das dich besonders anspricht, mehrfach lesen und vertiefen.
- Das Heft als Gesprächsimpuls für Einzel- oder Gruppengespräche nutzen.
- Gedanken, die dir beim Lesen kommen, festhalten.
- Das Heft immer dann zur Hand nehmen, wenn du dir Impulse zum entspannteren Leben mit dir selbst wünschst.
- Aus Platzgründen mussten die Tipps und Impulse sehr knapp und direktiv formuliert werden. Du kannst sie so wie vorgeschlagen umsetzen – oder anders – auf deine Weise eben!
- Das Heft verschenken, um einem anderen Menschen bei der Selbstannahme zu helfen.



Risiken und Nebenwirkungen

Es ist leicht, andere dafür verantwortlich zu machen, dass man so geworden ist, wie man ist.

Wenn man sich auf den Prozess einlässt, das eigene Leben bewusst zu bejahen, bedeutet das auch, dass man selbst die Verantwortung dafür übernimmt, wie man es gestaltet.

Es bedeutet, dass du deine bisherigen Grenzen erkennst und dort erweiterst, wo es möglich und wünschenswert ist. Und es kann auch bedeuten, dass du anderen Menschen Grenzen setzen wirst, deren einengende Sicht deines Lebens dich blockiert. Das kann zu Konflikten führen – wenn z.B. Mitmenschen es gewohnt waren, dass du dich immer als armes Opfer gefühlt hast, und irritiert sind, wenn du zu mehr innerer Stärke findest. Schlimm ist das nicht – nur herausfordernd!

Mein genialer Körper

1

Sei freundlich zu Deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen. —Theresa von Ávila

Egal ob dick oder dünn, schlaksig, zierlich, groß oder klein, egal ob du mit dem einen oder anderen Schönheitsfehler behaftet bist – dein Körper ist ein Wunderwerk. Milliarden von Zellen, Informationen, Funktionen fließen zusammen, damit du leben, atmen, handeln, lieben, lachen, weinen, sprechen, kuscheln, kämpfen oder einfach nur da sein kannst.

Tipp: Nimm dir Zeit und betrachte deinen Körper, als hättest du ihn noch nie gesehen. Staune über deine Augen, Hände, Ohren, deinen Bauch, deine Füße, die zarten Härchen auf den Beinen, die kräftigen Knochen, die dich tragen. Staune – einmal und immer wieder.



■ Das Besondere an deinem Körper

Es gibt keinen Durchschnittskörper. Gerade das, was vom Durchschnitt abweicht, macht dich einzigartig – selbst wenn du dir das eine oder andere Detail anders gewünscht hättest.

Tipp: Sieh dir die Körperteile und Eigenschaften deines Körpers an, die dir nicht so gut gefallen. Du musst davon nicht begeistert sein, aber sag wenigstens: »Ja, das bin ich!«

■ Körperliche Veränderung

Dein Körper verändert sich im Laufe des Lebens durch Wachstum, Pubertät und Altern. Auch das gehört zu deinem Leben. Manche Veränderungen musst du als unveränderlich hinnehmen, andere kannst du durch Ernährung, Bewegung und Pflege beeinflussen.

Überlege: Wie will ich meinem Körper Gutes tun?

Mein Geschlecht



Mann und Frau

Der »kleine« Unterschied macht einen großen Unterschied. Männer und Frauen haben körperlich andere Voraussetzungen – und damit andere Möglichkeiten und Grenzen. Testosteron, Östrogene und andere Hormone sind unterschiedlich verteilt, es gibt den weiblichen Zyklus, die Fähigkeit, Kinder zu zeugen und auszutragen, Unterschiede in Körperbau, Gewebe- und Gehirnstrukturen. All diese geschlechtlichen Eigenheiten prägen dein Leben und machen dich zu dem, wer du bist.

Tipp: Setze oder stelle dich hin und betrachte deinen Körper von oben bis unten. Sage dir: »Ja, das ist mein Körper. Es ist der Körper eines Mannes/einer Frau. Ja, das bin ich. An meinem Körper und seinen geschlechtsspezifischen Eigenschaften liebe ich besonders ... Was ich weniger mag ist ...«



Zuschreibungen und Rollenverhalten

Wir sind nicht nur in biologischer Hinsicht Mann und Frau, sondern leben auch ein »soziales« Geschlecht. Erwartungen, Rollen und Verhaltensmuster, die den Geschlechtern zugeschrieben werden (»Männer sind so, Frauen sind so«), bestimmen unsere Wahrnehmung mit und werden durch unser Handeln verstärkt.

Diese Rollenzuschreibungen können verwirrend wirken: »Ein Mann weint nicht!«, »Eine anständige Frau ...« Du wirst innerlich gelassener, wenn du anerkennt: »Ja, diese Zuschreibungen existieren und haben mich geprägt.«

Entscheide dich:

- Welche Rollen, die in meiner Kultur mit meinem Geschlecht verbunden werden, will ich bewusst leben?
- Welche Erwartungen an mein Geschlecht möchte ich bewusst nicht erfüllen? Wie will ich das anders gestalten?

Ganz praktisch



Mein Leben ist besonders reich durch ...

Ich kann das Leben anderer Menschen bereichern durch ...

Ich will mich in folgenden Bereichen verändern ...



Kerstin Hack
Emotionen

Impulse, das eigene Herz zu entdecken

Nur wer sein Herz kennt, kann ihm folgen. Dieses Impulsheft hilft dir, deinen eigenen Emotionen auf die Spur zu kommen.

Impulsheft 32 Seiten



Kerstin Hack
Glück

Impulse für ein reiches Leben

Glück wächst immer dann, wenn wir unser Leben gut gestalten. Dieses Heft gibt Anregungen für Haltungen, die glücklicher machen.

Impulsheft 32 Seiten



Kerstin Hack
Swing

Dein Leben in Balance

Ein Buch, das zu einem Leben in Balance, Dynamik und voller Lebensfreude einlädt. Mit vielen Tipps und praktischen Hilfen.

Buch 144 Seiten

Selbstannahme

Dein Leben ist einmalig und einzigartig. Niemand ist so wie du, hat deinen Körper, deine Erfahrungen, deine Fähigkeiten. Das ist wunderbar.

Manchmal ist es schwer, zu dieser individuellen Mischung zu stehen und auch Erfahrungen zu bejahen, die du lieber vermieden hättest. Dieses Impulsheft hilft dir dabei, zu entdecken, was dein Leben geprägt hat. Du kannst Schritt für Schritt lernen, dein einzigartiges Leben anzunehmen und zu gestalten.

Ideal für alle, die sich neu entdecken und von Herzen bejahen möchten.

 **Impulsheft** | Das Wichtigste in Kürze

DTE
Down to Earth



ISBN 978-3-935992-36-7



9 783935 992367