

Kerstin Hack



Ja zu mir

Mich selbst annehmen und gut behandeln

DfE





www.meinquadro.de

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

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

Lektorat: Andrea Specht

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

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

Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag:

Down to Earth bei Chrismedia

Robert-Bosch-Str. 10

35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

bestellung@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter

www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de





Wenn ich nicht ich bin,
wer wird dann ich sein?

—Henry David Thoreau

Ja zu mir

■ »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, Selbstanahme. 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

—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.

Woche 1
Ja zu mir – die Basis



Wo willst du hin?

■ Herzlich willkommen zu diesem Weg, auf den du dich gemacht hast. Was ist dein Ziel? Willst du dein »Ja« zu dir stärken und vertiefen? Was genau möchtest du erreichen? Wo möchtest du – wenn du dieses Quadro durchgearbeitet hast – angekommen sein?

Wünsche wie »mehr Selbstannahme« oder »zunehmende Gelassenheit« sind gut. Ihre volle, wegweisende Kraft entfalten sie jedoch erst, wenn klar ist, wie das konkret aussieht.

Um dir zu mehr Klarheit zu verhelfen, möchte ich dich zu einem Experiment einladen: Stell dir vor, es sind vier Wochen vergangen. Du hast dieses Quadro durchgearbeitet und bist Schritt für Schritt deinem Ziel näher gekommen. Du bist zum Beispiel innerlich stärker geworden. Du hast mehr Selbstvertrauen gefunden. Du kannst plötzlich 100% »Ja« zu dir sagen. Voll und ganz. Ein echtes Wunder!

Und jetzt sollst du einen Film über die Veränderungen drehen.

*Wenn du nicht weißt, wohin du gehst,
wirst du garantiert woanders ankommen.*

—Laurence J. Peter

Wie würdest du die Veränderung in einem Film zeigen? Was ist am Ende anders, als es jetzt ist? Welches Verhalten zeigst du dann, das du bisher nicht gezeigt hast? Welche Gedanken denkst du über dich und andere? Woran zeigt sich, dass die Veränderung geschehen ist? Und woran würde man es noch merken? Woran noch? Und woran würden andere merken, dass du dein Ziel erreicht hast und Veränderung geschehen ist? An welchem Verhalten würden sie merken, dass du dich verändert hast und du tiefer »Ja« zu dir sagen kannst?

■ Denk mal

Woran würdest du die Veränderung hin zu mehr »Ja zu dir« zuerst bemerken? Und woran noch?

■ Mach mal

Nimm dir 10 bis 20 Minuten Zeit für das Nachdenken über dein Ziel. Notiere die wichtigsten Erkenntnisse.

3.2



Bilder für dich

■ Du hast dich bereits mit den Frage auseinandergesetzt: Wer bin ich? Wer bin ich nicht? Was kann ich? Und was kann ich nicht? Du hast dir Gedanken dazu gemacht und Worte gefunden, um das zu beschreiben.

Häufig ist es so, dass ein Bild mehr sagt als tausend Worte. Es könnte sein, dass dein Prozess der Selbstbejahung tiefer geht, wenn du auch Bilder findest, um dich zu beschreiben. Vielleicht durch Nachdenken oder auch im betenden Dialog mit Gott.

Frage dich: Welches positive Bild kann ich für das, was mich ausmacht, für meine Stärken und Besonderheiten, finden? Das Bild kann eine Landschaft sein, ein Bauwerk, ein Fahrzeug, ein Tier oder auch ein Mensch, der genau den Aspekt lebt und ausstrahlt, der dir wichtig ist.

Zum Beispiel: Vielleicht bist du ein Mensch, der sich gerne Zeit nimmt, Dinge gründlich zu durchdenken und anderen erst nach einer ganzen Weile mitteilt, was er denkt.

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.

—Sprichwort

Das kannst du ausführlich mit vielen Worten beschreiben – oder in einem Bild. Zum Beispiel: »Ich bin wie ein tiefgründiger See.« Möglicherweise bist du ein Garten, in dem andere Ruhe finden. Vielleicht aber auch sprudelnd wie ein Wasserquell und du erfrischst Menschen um dich herum. Vielleicht bist du ein dynamischer Vulkan, der andere mitreißt. Oder eher wie eine Katze, die weiß, wie sie Leben und Sonne genießen kann. Oder du bist einfach ein Fisch im Wasser, der das Leben und die Bewegung genießt.

■ Denk mal

Welches Bild beschreibt dich treffend?

■ Mach mal

Finde Fotografien, Kunstwerke oder Gegenstände, die dein Bild für dich darstellen. Betrachte sie mit Wohlwollen und Wärme.

3.3

Negative Bilder verwandeln

■ Möglicherweise hast du, als du nach inneren Bildern gesucht hast, eher negative Bilder vor Augen gehabt. Eine Frau, die ich coache, hat mir einmal gesagt: »Ich bin wie ein Fass ohne Boden.« Andere Menschen sagen von sich: »Ich bin die Müllhalde für alle.«

Es kann sein, dass du ähnlich Negatives empfindest und dies einen Teil deiner Lebenswirklichkeit ausmacht. Das Gute ist: Fast alles lässt sich verändern.

Du kannst dich fragen: Was müsste geschehen, damit das Bild positiver und angenehmer wird? Was sollte sich verändern?

Bei den obigen Beispielen würde das heißen: Ich ziehe einen neuen Boden in mein Fass ein, damit es haltbar und stabil wird. Oder in Bezug auf die Müllhalde: Ich entsorge all das, was andere mir aufgeladen haben und was mich belastet. Ich pflanze in meinem Inneren Blumen, indem ich mir Zeit für schöne Dinge nehme. Und ich stelle künftig ein Schild auf »Müll abladen verboten!«

In jedem lebt ein Bild des, der er werden soll. Solange er das nicht ist, ist nicht sein Friede voll.

—Angelus Silesius

Ich werde Menschen, die Negatives bei mir abladen wollen, freundlich darauf hinweisen, dass ich das nicht mehr hören will. Du musst das auch nicht allein tun. Vielleicht mögen wohlwollende Freunde dich bei dem Veränderungsprozess unterstützen. Oder auch dein Schöpfer. Du könntest dich auch fragen, wie er dich wohl sieht.

- Welches Bild hat ein guter Schöpfer von mir?
- Wie hat er sich mein Leben wohl gedacht?
- Wie möchte er es erneuern?

■ Denk mal

Welches Negativbild von dir kommunizierst du gelegentlich oder häufig?

■ Mach mal

Plane: Was müsste geschehen, um das Bild zu verwandeln? Was wäre der erste, aller kleinste Schritt dahin? Wer könnte dich dabei unterstützen?

4.6



Das, was wir aus dem, was wir haben, machen, nicht das, was uns mitgegeben ist, unterscheidet einen Menschen von einem anderen.

—Nelson Mandela

Potential entfalten

■ Ich höre oft von Menschen: »Ich wollte eigentlich ja auch mal ein Buch schreiben.« Oder: »Eigentlich wollte ich ein Instrument lernen.« Oder: »Eigentlich wollte ich mal dieses Land bereisen oder jenes tun.« Uneigentlich haben sie es dann doch nicht gemacht und sind unglücklich mit sich und mit ihrem Leben.

Gaben, die nur nutzlos herumliegen, nützen niemandem etwas. Es fällt definitiv leichter, mit sich selbst im Reinen zu sein, wenn man etwas aus dem macht, was einem das Leben an Gaben und Talenten mitgegeben hat.

Auch ich arbeite daran, mein Potential zu entwickeln. Ich beschäftige mich mit Themen, die mich interessieren, und erweitere meinen Horizont und meine Fähigkeiten als Coach, Autorin und Meisterin des Lebens. Mit wachsendem Wissen und jeder neuen Fähigkeit, die ich mir aneigne, steigt mein Potential, mein Leben zu meistern. Ich genieße es, zu erleben, wie mein Wissen und meine Fähigkeiten wachsen.

Und mein Vermögen. Nicht unbedingt in finanzieller Hinsicht, aber auf jeden Fall in dem, was ich zu tun vermag. Und welche Möglichkeiten sich mir eröffnen. Ich vermag lieber viel als wenig.

Keiner kann alle seine Potentiale vollkommen entfalten. Doch du kannst im Rahmen deiner Möglichkeiten mehr aus dem machen, was dir anvertraut wurde.

Wie immer ist der erste Schritt, der gegangen wird – oder auch nicht –, der entscheidende. Ein kleiner Schritt, den du tatsächlich gehst, ist weit mehr wert als ein großer, von dem du nur träumst.

■ Denk mal

Welches Potential willst du entfalten? Welches ist der allererste Schritt dahin, den du jetzt gehen kannst?

■ Mach mal

Gehe den ersten Schritt. Gleich heute.



Die Kraft des Segens

■ Wir brauchen Worte des Segens – warme, wertschätzende und tröstende Worte, die wir zu uns selbst sagen. Segnen heißt in seiner Grundbedeutung: »Gutes über jemanden aussprechen.« Wir brauchen Worte des Segens, die wir von anderen Menschen zugesprochen bekommen. Und auch segnende Worte unseres Gottes, die er zu uns spricht.

Wir hören tagtäglich und unser ganzes Leben lang viele negative Worte. Worte, die Menschen über uns aussprechen. Und die wir selbst zu uns sagen – laut oder auch nur innerlich. Es ist erstaunlich und erschreckend, wie manche Menschen sich selbst innerlich oder sogar laut hörbar beschimpfen können. »Was bist du für ein Idiot.« »Wie kannst du nur so dumm sein?«

Wer sich so verhält, handelt wie jemand, der ständig Gift auf die Pflanzen im Garten seiner Seele gießt. Das kann der Seele nicht guttun!

Wir brauchen kein Gift. Wir brauchen Leben spendendes Wasser.

Ich will dich segnen – und du sollst ein Segen sein.

—Gott, *Die Bibel* in Genesis 12,2

Im alten Israel hatten die Priester den Auftrag, den anvertrauten Menschen den Segen Gottes zuzusprechen: »Der Herr segne und behüte dich, er lasse leuchten sein Angesicht über dir und sei dir gnädig.« Modern formuliert könnte man sagen: »Du bist kostbar. Du bist es wert, beschützt und behütet zu werden. Du bist einzigartig. Dein Gott sieht dich – und strahlt vor Freude.«

Wir brauchen es, Worte des Segens zu hören. Wir können zum Beispiel in der Bibel Gottes Segensworte lesen und / oder Menschen, denen wir vertrauen, bitten, dass sie uns sagen, was sie an uns schätzen.

■ Denk mal

Wer könnte dir wahre, wohlthuende Worte zusprechen?

■ Mach mal

Bitte heute einen Menschen, dir konkret zu sagen, was er an dir schätzt.



Mitnehmen und Vertiefen

- Was ist mir wichtig geworden?

.....

.....

.....

.....

.....

- Was möchte ich?

.....

.....

.....

.....

.....

Vertiefen

Du möchtest weiterkommen: Ich bin Coach und biete dir die Möglichkeit an, das Thema bei einem Einzelcoaching zu vertiefen. Für Organisationen und Firmen biete ich auch Vorträge und Seminare zum Thema »Work-Life-Balance« und »Besser leben« an. www.dte-training.de





Kerstin Hack
Selbstannahme
Impulse zum entspannten Leben mit sich selbst, 32 Seiten

Ein Impulsheft, das dabei hilft, »Ja« zu dem Menschen zu sagen, der man ist, und sich selbst mit dem, was das Leben einem gegeben hat, anzunehmen. Es macht Mut, das eigene Leben zu bejahen und zu gestalten.

Impulsheft Nr. 11



Kerstin Hack
Lebensfreude
Die Fülle des Lebens entdecken, 40 Seiten

Dein Leben ist eigentlich ganz in Ordnung, aber irgendwie fehlt es dir an Lebensfreude? Dann ist dieses Quadro genau richtig für dich. Es erklärt, welche Haltungen und Handlungen zur Freude führen. Es bietet Inspiration, wie du verlorene Lebensfreude wiederfinden kannst.

Quadro Nr. 15



Kerstin Hack
Leben
schlicht + ergreifend, 160 Seiten

Dein Leben ist es wert, gut gelebt zu werden. Inspiration und Anregungen findest du hier. Der Hauptteil dieses Buches enthält 26 Ideen von A bis Z für ein vielfältiges, lebenswertes Leben – und praktische Tipps, wie du das gleich umsetzen kannst.

schlicht + ergreifend Nr. 2



Rosemarie Stresemann
Mich zeigen
Leben ohne falsche Scham, 40 Seiten

Vielen Menschen fällt es schwer, sich anderen Menschen unverstellt zu zeigen. Oft sind Schamgefühle die Ursache. Dieses Quadro hilft, Wege aus falscher Scham zu finden. Für alle, die sich unbeschwerter erleben und anderen zeigen möchten.

Quadro Nr. 12

Viele Titel auch als
E-Book erhältlich.

Q Ja zu mir

Wenn du nicht du selbst bist – wer wird es dann sein?

Du bist einzigartig und wunderbar. Doch vielleicht fällt es dir manchmal schwer, »Ja« zu dir zu sagen, weil du auch deine Grenzen und Schwächen siehst.

In diesem Quadro entdeckst du, was gesunden Selbstwert ausmacht und wie du Schritt für Schritt zu mehr Selbstannahme und Freude an dir finden kannst.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die sich selbst mehr lieben lernen möchten.

Q Quadro | Sich lieben – leicht gemacht

DTE
Down to Earth

Mit freundlicher Empfehlung von:

ISBN 978-3-86270-787-4



9 783862 707874