

Gut genug

Ich dachte immer ...

... ich muss angepasst sein,
um nicht abgelehnt zu werden.

... ich muss fleißig und erfolgreich sein,
um anerkannt zu werden.

... ich muss schlank und attraktiv sein,
um gesehen zu werden.

... ich muss perfekte Leistungen bringen,
um wertvoll zu sein.

... ich muss nett und fröhlich sein,
um gemocht zu werden.

... ich muss viel Geld verdienen,
um etwas darzustellen.

... ich muss einfach noch besser werden,
um liebenswert zu sein.

Ich habe mich nach anderen gerichtet,
meine persönlichen Werte und Grenzen nicht erkannt,
ich habe mich zu Stärke und Perfektion gezwungen
und meinen Kummer tief in mir vergraben.

Doch alles war nie gut genug.



Jetzt will ich mich bewusst und aktiv entscheiden,
zu denken:

Egal, was ich tue oder leiste,
egal, wie ich aussehe oder mich fühle
egal, was andere von mir halten –

ich bin gut und wertvoll, so wie ich bin.
Ich nehme mich in meiner Einzigartigkeit an
und erfreue mich an meinem Liebenswert.

Jeden Tag auf's Neue!



An mein Selbst

Du bist das Wichtigste,
denn ohne dich ist alles nichts.

Ich möchte, dass es dir gut geht,
drum versorge und verwöhne ich dich.

Ich achte deine Wünsche
und respektiere deine Grenzen.
Ich schätze deine Stärken
und akzeptiere deine Schwächen.
Ich lobe deine Leistung
und gönne dir Auszeiten.
Ich schenke dir Aufmerksamkeit
und achte auf deine Signale.
Ich bereite dir Freude
und ich erfreue mich an dir.

Ich will zart sein mit dir
mit all meinen Worten, Gesten und Sinnen.

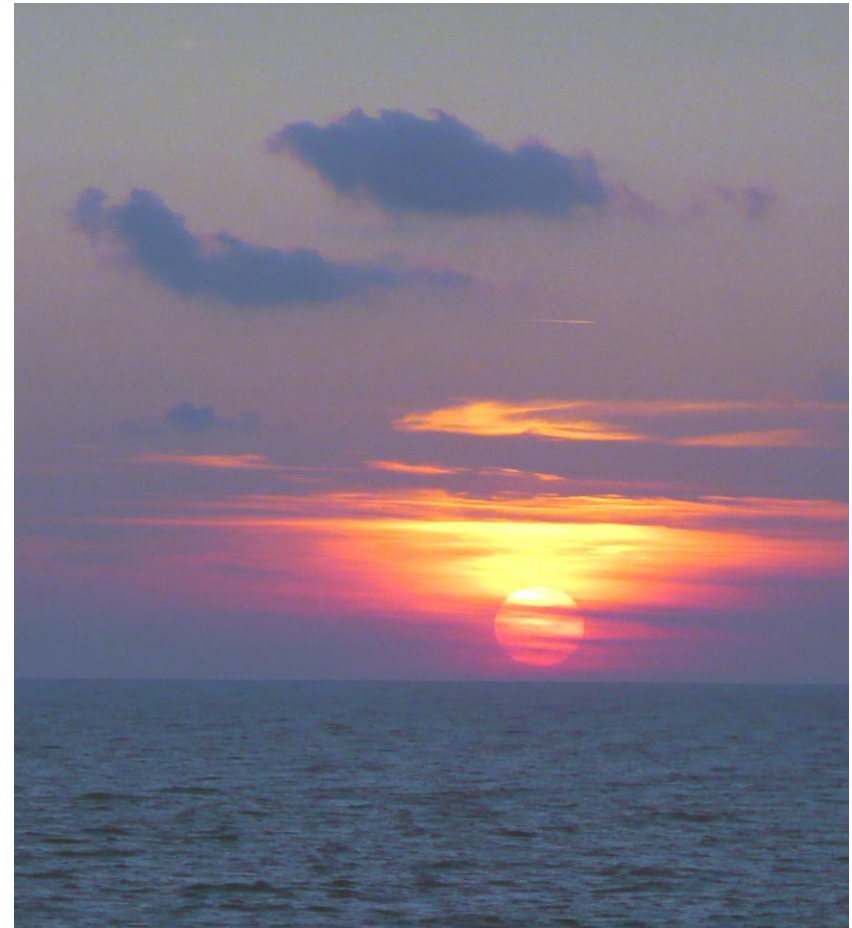
Du bist das Wichtigste,
denn ohne dich ist alles nichts.

Stille

Manchmal kann ich die Stille
nicht aushalten,
denn sie konfrontiert mich
mit meinem Alleinsein.

Wenn es mir aber gelingt,
mich auf die Ruhe einzulassen,
sie in meinem Innern zuzulassen,
kann ich wieder mir selbst begegnen.

Dann lausche ich meinen Gedanken,
spüre meine Empfindungen
und entdecke in der Stille
eine ungeahnte Lebendigkeit.





Lass' die Seele fliegen

Die alltäglichen Verpflichtungen,
aneinander gereihte Termine
engen uns oft ein.

Unser Denken über Pflichterfüllung,
geprägte Vorstellungen, Ansprüche und Erwartungen
bestimmen unser Handeln.

So bleibt unserer Seele
weder Zeit noch Raum
zur Entfaltung.

Erst wenn wir uns Zeit für uns selbst nehmen,
den Weg zu unserem Innersten wieder finden,
wenn wir uns frei machen
und mutig unsere Wahrheit leben,
wenn wir in Muße Visionen entwickeln
und zu träumen wagen,
wenn wir das tun,
was unser Herz vor Freude tanzen lässt,
dann bekommt unsere Seele Flügel.

Getragen von der Energie des Universums
vereint sie sich mit den göttlichen Kräften
und heilt Körper und Geist.

Ich liebe

und plötzlich wachsen meine Vorstellungen
nicht mehr im Kopf, sondern im Herzen.

Ich liebe

und allmählich weichen Ängste und Zweifel
dem Mut zur vertrauensvollen Begegnung.

Ich liebe

und habe das Gefühl,
dass das Leben mich umarmt.

Ich liebe

und bin unendlich dankbar,
dass ich lieben kann.





Liebe braucht Nahrung

Eine dauerhafte Partnerschaft funktioniert nicht allein dadurch dass wir uns einmal füreinander entschieden haben!

Die Beziehung zwischen zwei Menschen ist wie eine zarte Pflanze, die gehegt und gepflegt werden will. Sie braucht Sonne und Wasser, die sie am Leben erhalten. Manchmal braucht sie Schatten, wenn die Sonne droht, ihre Blätter zu verdorren. Sie braucht Dünger, um weiter zu wachsen und einen größeren Topf, wenn ihre Entfaltung behindert wird.

So braucht auch eine Partnerschaft die Nähe und Wärme des anderen, aber ebenso den Freiraum zur eigenen Entwicklung. Sie braucht das Aufeinander-Zugehen nach einer Entfremdung, sie braucht Verlässlichkeit ohne unbeweglich zu werden, Offenheit und Vertrauen.

Liebe bleibt nicht einfach bestehen. Drum sollten wir sie pflegen, nähren und beschützen, damit sie wachsen und blühen kann, immer wieder.

Spiegelnde Begegnungen

Das, was du in anderen siehst
und was dich besonders bewegt,
verweist auf eigene Anteile in dir.

Nutze die Begegnungen mit Menschen,
um durch deine Reaktionen auf sie
wie in einem Spiegel auf dich selbst zu blicken.

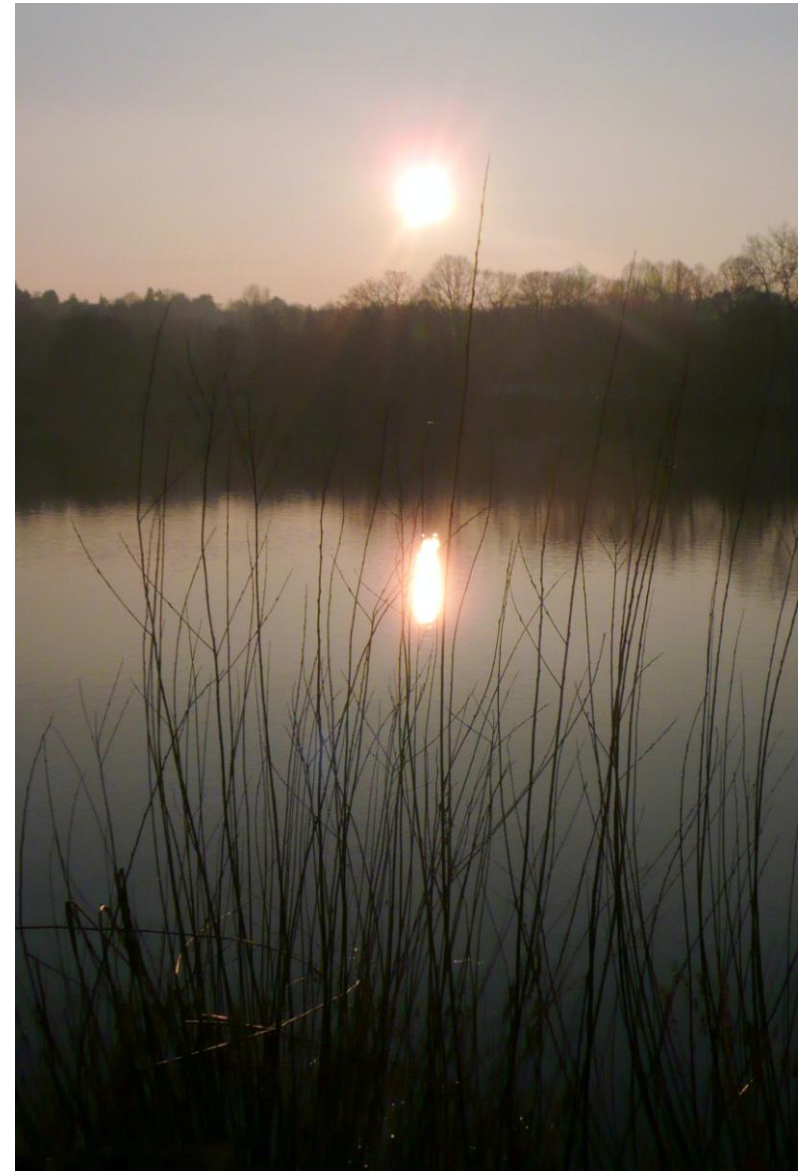
Es sind DEINE Reaktionen.

Ärgert dich ihr Egoismus,
weil du es nicht schaffst,
selbst so gut für dich zu sorgen?

Stört dich eine Eigenart,
die du von dir selbst kennst,
sie aber für dich ablehnst?

Missfällt dir ihre Leichtigkeit,
die du auch gern leben würdest,
wenn du dich nur trauest?

Beobachte genau
und du kannst durch den Spiegel
in verborgene Winkel deiner Seele blicken.



Loslassen

Manche Bäume halten immer noch fest an ihren braunen, verdorrten Blättern, während andere schon mit frischem Grün dem neuen Frühling entgegen sprießen.

Als ob sie nicht an den stetigen Wandel glaubten und festhalten wollten, was sie haben.
Als ob sie nicht dem Neuanfang trauten, der auf die Kargheit folgt.



Doch müssen sie erst ihre Blätter fallen lassen, sich frei machen und der Leere stellen, damit neue Energie fließen und neues Leben erwachen kann.

Auch wir müssen Altes loslassen, müssen Platz schaffen und uns reinigen bevor Frisches, Neues, Schönes in uns zur Entfaltung kommen kann.

Sei dein bestes Stück!

Die Beziehung zu dir selbst
ist der Boden, auf dem du durch's Leben gehst.
Sie bestimmt deinen Blick auf die Welt
und deine Beziehungen zu anderen.

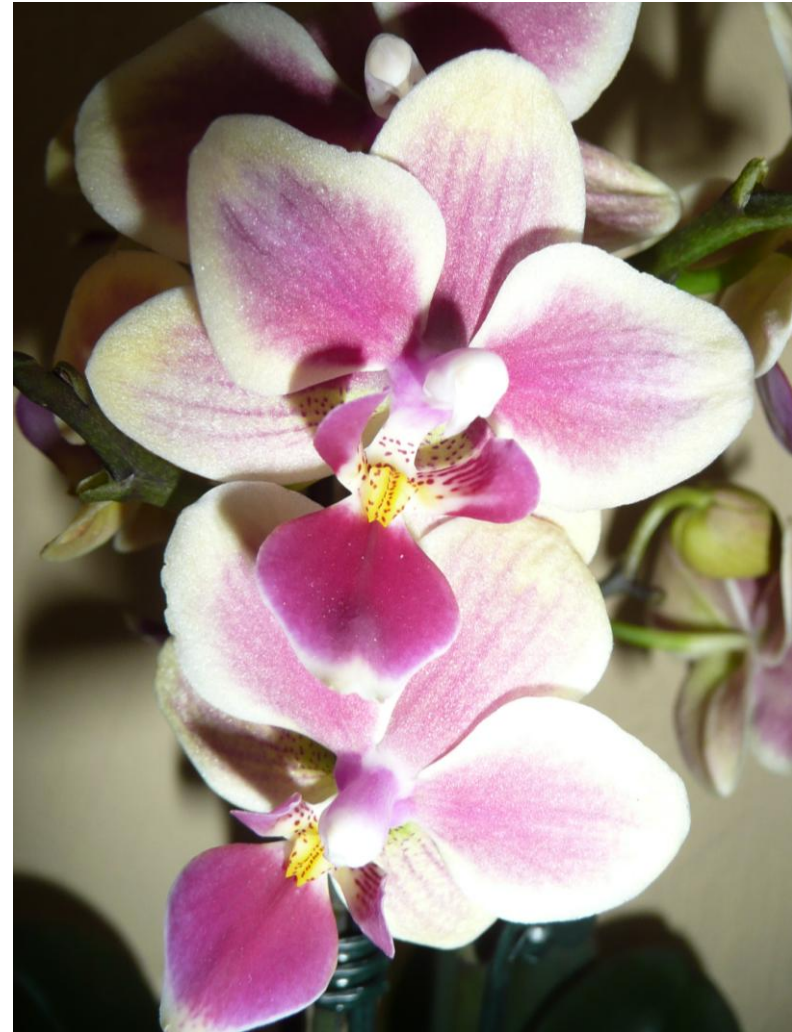
Also versuche doch mal bewusst,
dich wie deinen besten Freund zu behandeln,
dir liebe- und verständnisvoll zu begegnen
und dich selbst wertzuschätzen.

Wenn du dich frustriert beschimpfst,
weil mal wieder etwas nicht geklappt hat,
könntest du dir tröstend Mut zusprechen
und optimistisch einen neuen Versuch wagen.

Wenn du dich selbst runter ziehst
mit Zweifeln, Kritik und Vorwürfen,
könntest du dich lobend besinnen
auf all deine erreichten Ziele und Erfolge.

Wenn du dich gestresst zerreibst
zwischen all deinen Verpflichtungen,
könntest du dich gezielt mit dir selbst verabreden
und mit einer wohlthuenden Auszeit verwöhnen.

Wenn du traurig oder enttäuscht bist
und beklagst, dass niemand für dich da ist,
könntest du dich selbst in den Arm nehmen
und dich dankbar an alles Schöne und Gute erinnern.



Glaube an deine eigene Großartigkeit,
entfalte Mitgefühl für dich selbst,
gehe behutsam und achtsam mit dir um.
Sei dein bestes Stück!

Erfüllung

Wenn ich mich frei mache von äußeren Zwängen
und auf mein Innerstes höre;

Wenn ich in der Natur bin,
bei Sonne und Wind Frieden spüre;
Wenn ich mich im Spiegel anlächle
und mich liebevoll umarme;

Wenn ich für andere etwas Gutes tue
und deren Freude mein Herz berührt;

Wenn andere mir einen Gefallen tun
und ich merke, dass sie es gern für mich tun,
bin ich erfüllt.



Wenn ich schöne Musik höre
und die Melodie meine Sinne bewegt;

Wenn ich entspanne
und ein Wohlgefühl meine Seele streichelt;
Wenn ich mir den Bauch halte vor Lachen
und den Spaß mit anderen teilen kann;

Wenn ich schöne Dinge sehe oder rieche
und genussvoll in mich aufnehme;

Wenn ich etwas Leckeres esse
und mein Gaumen nicht genug kriegen kann,
bin ich erfüllt.

Wenn ich mir und anderen Gutes tue,
mich und andere mit Respekt
und Wertschätzung behandle;

Wenn ich an dich denke
und meine Liebe zu dir spüre;

Wenn ich darauf vertraue, Gott,
dass du mich liebst und für mich da bist
bin ich Erfüllung.



Liebe, Dankbarkeit, Freude und Glaube
sind die Tore zur Erfüllung.

Erfüllung entsteht nicht im Verstand
und nicht durch materielle Güter.
Erfüllung ist die Freude des Herzens.