

Engelmann

Auf der Sonnenseite

Wege zu mehr Selbstliebe,
Selbstbewusstsein und Selbstwert



BELTZ

Leseprobe aus Engelmann, Auf der Sonnenseite,
ISBN 4019172101183 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101183](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101183)

Einführung

Wie schön, dass Sie sich dafür entschieden haben, mit diesen Karten mit Ihren Patient:innen bzw. Klient:innen zu arbeiten. Es ist mir ein echtes Herzensanliegen, Sie in Ihrer Arbeit zu unterstützen, damit Sie Menschen in ihrer Entwicklung stärken können – insbesondere in einer Zeit, in der psychische und psychosomatische Erkrankungen dermaßen rasant steigen.

Dieses Kartenset ist ein Herzensprojekt für mich, weil ich in der Arbeit mit meinen Klient:innen und Workshopteilnehmer:innen – unabhängig von Alter und Geschlecht – die Beobachtung gemacht habe, wie wichtig Selbstliebe ist. Für mich ist Selbstliebe nach all den Jahren in der Arbeit mit Menschen zum zentralen Kernthema geworden. Selbstliebe ist die Voraussetzung für psychische und mentale Gesundheit! Wenn sie gestützt wird von Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstverantwortung, macht sie uns Menschen fit fürs Leben.

Menschen, die sich selbst lieben – und ich spreche nicht von überzogener Liebe zu sich selbst, sondern von der so wichtigen Fähigkeit, ein aufrichtiges, inneres Ja zu sich selbst zu haben zu können –, sind in der Lage, gut zu sich selbst zu sein. Innerlich starke Erwachsene

können ihr Leben mit all seinen Herausforderungen leichter meistern und werden resilienter.

Und Sie sind ein wichtiger Begleiter bzw. eine wichtige Begleiterin an ihrer Seite! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Arbeit mit diesem Kartenset – möge es Ihnen und Ihren Patient:innen bzw. Klient:innen auf ihrem Weg Freude bereiten.

Eine Bemerkung zum Abschluss:

Ich gebe meinen Klient:innen immer folgenden Gedanken mit auf den Weg:

Nur erkennen, nicht werten!

Ihre Bea Engelmann

5 Bausteine, um sich selbst anzunehmen



Selbstliebe – das zentrale Element

Selbstliebe ist kein modernes Konstrukt, sondern ein elementares Gefühl, das die Basis für eine gesunde Selbstbeziehung darstellt. Selbstliebe beinhaltet, dass wir Menschen lernen, uns selbst so anzunehmen, wie wir jetzt sind – mit all unseren Werten, Bedürfnissen, Gefühlen, Stärken und Potenzialen. Wir können lernen, selbstaufwertende Gedanken zu denken oder selbstfürsorgliches Verhalten zu zeigen, und gleichzeitig lernen, mit selbstabwertenden, dysfunktionalen Gedanken aufzuhören oder uns selbst zu verletzen.

Selbstvertrauen

Selbstvertrauen entsteht aus der Erfahrung heraus, sich auf sich selbst verlassen zu können und Vertrauen in sich und das eigene Sein zu haben. Wenn wir als Erwachsene die Erfahrung machen, dass wir Versprechen halten, die wir uns selbst gegeben haben, ist das die Voraussetzung für ein gutes Selbstvertrauen.

Selbstwertgefühl

Ein gutes Selbstwertgefühl resultiert aus den Komponenten Selbstbewertung und Selbstwertschätzung. Ihre Patient:innen oder Klient:innen können lernen, gut über sich selbst zu denken und sich gut mit sich selbst zu fühlen, so dass sie gut zu sich selbst sein können. Sich als wertvoll zu erachten, ist ein Ausdruck von Selbstliebe..

Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein im Sinne von »sich seiner selbst bewusst zu sein« bildet eine weitere Säule für mentale Gesundheit. Damit wir uns selbst lieben, benötigen wir ein gutes Selbstbewusstsein. Es ist dafür unerlässlich, dass wir als Erwachsene in der Lage sind, unsere eigene innere und äußere Welt aufmerksam und bewusst erleben zu können.

Selbstverantwortung

Die Bereitschaft und Fähigkeit, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, wird Ihre Patient:innen oder Klient:innen dazu befähigen, Gestalter:innen des eigenen Lebens zu werden, zu sein und zu bleiben. Wenn sie begreifen, dass nur sie die Verantwortung für ihre Gedankenwelt, ihre Gefühle und ihr Verhalten haben und übernehmen können, werden sie proaktiv den Herausforderungen auf ihrem Lebensweg begegnen können.

Aufbau des Kartensets

Das Kartenset »Auf der Sonnenseite« enthält insgesamt 60 Karten mit fünf unterschiedlichen Themenbereichen:



Die Themen sind durch unterschiedliche Farben gekennzeichnet, damit Sie auf den ersten Blick erkennen können, welche Karte zu welcher Kategorie gehört.

Jeder der fünf Themenbereiche enthält die folgenden 12 Kategorien, welche ich Ihnen am Beispiel von Selbstliebe vorstelle:



Bei zwei oder drei Karten pro Thema variiert die Methode – da habe ich mir etwas »Freestyle« erlaubt.

Ihr inneres Kind möchte sich selbst lieben

Können Sie sich vorstellen, dass in jedem von uns ein inneres Kind wohnt? Egal, wie alt wir sind, wir alle haben unser inneres Kind in uns. Sie auch!

Alles, was Sie auf Ihrem Lebensweg bis hierhin erlebt haben, hat einen Einfluss darauf, wie es Ihnen geht und was Sie über sich selbst denken. Ihr Körper und Ihr Gehirn haben all Ihre Erfahrungen, Ihre Gefühle und auch Ihre Verletzungen gespeichert. Wenn Sie sich gut um Ihr inneres Kind kümmern, können Sie durch liebevolle Zuwendung dazu beitragen, dass es ihm gut geht. Und dann geht es Ihnen auch jetzt gut.

Ihrem inneren Kind tut es gut, wenn Sie ihm sagen:

- ◆ Ich bin bei dir!
- ◆ Ich bin für dich da!
- ◆ Schön, dass es dich gibt!

Ihr inneres Kind freut sich, wenn Sie sich regelmäßig um es kümmern. Könnten Sie sich vorstellen, jeden Tag mit Ihrem inneren Kind zu sprechen? Vielleicht abends vor dem Einschlafen? Oder morgens beim Zähneputzen? Machen Sie es zu Ihrem Ritual.



3 Glaubenssätze zum Selbstvertrauen

Es gibt nur einen Menschen, den Sie mit dem Wort »Ich« bezeichnen können – und das sind Sie selbst!

Ich vertraue mir.

- ◆ Wie sehr vertrauen Sie sich selbst?
- ◆ Welche guten Gründe haben Sie, sich selbst zu vertrauen?
- ◆ Was tun Sie aktiv und bewusst dafür, dass Sie sich selbst vertrauen können?

Ich kenne meine Stärken.

- ◆ Wie gut kennen Sie Ihre Stärken?
- ◆ Wie stolz sind Sie auf Ihre Stärken?
- ◆ Wie gut können Sie Ihre Stärken sich und anderen gegenüber benennen?

Ich glaube mir.

- ◆ Inwiefern können Sie an sich glauben?
- ◆ Wann fällt es Ihnen leicht, sich selbst zu glauben?
- ◆ Wann fällt es Ihnen schwer, an sich selbst zu glauben?



Mein geringschätziges Ich

Wenn ich das heute nicht schaffe, können mich die anderen nicht ausstehen.

Manchmal bin ich so peinlich. Ich schäme mich ...

Ist jetzt auch total egal, ob ich gut auf mich achte.

Ich bin auch echt zu blöd ...

Mein wertschätzendes Ich

Ich beschließe, dass ich genug bin.

Ich entdecke, dass ich okay bin.

Ich bin es wert, dass ich gut zu mir bin.

Ich bin okay.

29

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem leeren Theater: Der Vorhang lüftet sich, Sie sehen eine leere Bühne, auf der zwei Mikrofonständer stehen. Dann tritt jemand auf die Bühne vor eines der beiden Mikrofone und spricht. Sie merken, es ist Ihr geringschätziges Ich – und das, was es zu sagen hat, tut Ihnen nicht gut. Der Platz vor dem anderen Mikrofon bleibt leer. Stellen Sie sich weiter vor, dass Sie nun Ihr wertschätzendes Ich mit wohltuendem Text auf die Bühne schicken und es bitten, pausenlos seinen Text vorzutragen – und zwar laut und deutlich. Vergessen Sie bitte nicht, dass Sie das andere Mikrofon stumm schalten!

Wie geht es Ihnen damit? Was wäre das Gute für Sie daran?



3 Glaubenssätze zum Selbstbewusstsein

Es gibt nur einen Menschen, den Sie mit dem Wort »Ich« bezeichnen können – und das sind Sie selbst!

Ich bin ich!

- ◆ Wie nehmen Sie dieses selbst wahr?
- ◆ Wer ist dieses »Ich«?
- ◆ Wie denken Sie über sich selbst?

Ich bin gerne ich!

- ◆ Wie gern sind Sie Sie selbst?
- ◆ Was führt dazu?
- ◆ Was genau schätzen Sie an sich?

Ich bin mir meiner selbst bewusst!

- ◆ Wie sehr trifft dieser Gedanke auf Sie zu?
- ◆ Wie gern würden Sie sich Ihrer selbst bewusst sein?
- ◆ Was brauchen Sie dafür, um sich noch mehr Ihrer selbst bewusst zu werden?



Dein inneres Kind und Selbstverantwortung

Können Sie sich vorstellen, dass in jedem von uns ein inneres Kind wohnt? Egal, wie alt wir sind, wir alle haben unser inneres Kind in uns. Sie auch!

Alles, was Sie erlebt auf Ihrem Weg bis hierhin haben, hat einen Einfluss darauf, wie es Ihnen und Ihrem inneren Kind geht.

Wenn Sie sich gut um Ihr inneres Kind kümmern, können Sie durch liebevolle Zuwendung dazu beitragen, dass es ihm gut geht. Und dann geht es Ihnen auch jetzt gut.

Sie können Ihr inneres Kind stärken, indem Sie ihm folgenden Sätze sagen:

- ◆ Du bist frei!
- ◆ Du darfst das!
- ◆ Du hast immer eine Wahl!
- ◆ Du darfst deine Gefühle zeigen.
- ◆ Du darfst denken, was du möchtest!
- ◆ Du bist nicht für die anderen verantwortlich – nur für dich!

