

Workbook zum Thema Selbstwert



Für welchen deiner Schattenanteile (einer Charaktereigenschaft oder Erfahrung in deinem Leben) empfindest du im Moment die größte Ablehnung oder Vorwurf an dich selbst?

Stelle dir jetzt vor, du würdest in eine direkte Kommunikation mit diesem Schatten von dir gehen. Verbinde dich mit diesem Anteil in dir und biete ihm/ihr ein Friedensgespräch an. Stelle deinem Schattenanteil jetzt die folgenden Fragen und beobachte, welche Antworten du geschenkt bekommst:

Wofür bist du da?

Wann bist du in mein Leben gekommen?

Welchen Segen hältst du für mich bereit?



Was brauchst du von mir, um dich gesehen und geliebt zu fühlen?

Lies dir noch einmal alle Antworten durch, die du von deinem Schattenanteil empfangen hast. Du kannst schon jetzt unglaublich stolz auf dich sein! Wenn bei dieser Übung auch unangenehme Gefühle hochgekommen sind, dann ist das normal. Gerade bei den Anteilen in uns, die wir lange abgelehnt haben oder bei denen wir schon lange einen Widerstand spüren, kann einiges an Emotionen losgelöst werden. Erlaube dir zu fühlen, was gerade hochkommt und die Gefühle dann auch wieder gehen zu lassen. Es gibt keinen Grund mehr an ihnen festzuhalten. Beantworte dir im Anschluss ganz ehrlich die folgende Frage – vielleicht kannst du jetzt auch erkennen, warum dieser Schatten für dich ein so wichtiger und wertvoller Begleiter war:

Wer wäre ich ohne diesen Schatten?

Um den Schattenanteil friedlich und vollständig gehen lassen zu können, ist der nächste Schritt die Selbstvergebung. Vergib dir selbst für den Schmerz, den du durch die Ablehnung deines Schattenanteils erfahren hast und dass du es zu diesem Zeitpunkt nicht besser gewusst und mit der besten Absicht gehandelt hast. Vergib dir, dass du dich durch diese Ablehnung fälschlicherweise von deiner inneren Fülle und Vollständigkeit getrennt hast.



Schreibe sie dir anschließend auf einen schönen Zettel, den du an deinen Spiegel hängst und lies sie dir jeden Tag laut vor. Sieh vor deinem inneren Auge, wie diese neuen Überzeugungen eine ganz neue Realität für dich ermöglichen. Sieh, wie du ab heute bessere und kraftvollere Bauchentscheidungen triffst, wie du in Dankbarkeit deine innere Fülle und Vollkommenheit in dein Leben strömen lässt und wie du voller Leichtigkeit dein authentisches Ich in der Welt zum Ausdruck bringst.

Beginne dich selbst zu lieben

Mantra: Ich bin vollständig.

Mache dir immer wieder bewusst, dass du bereits vollständig bist. Du bist du und genauso bist du richtig. Wann immer du die Verbindung zu deiner wahren Essenz, deiner inneren Kraft verlieren solltest und deinen Wert in Frage stellst, dann erinnere dich daran, dass du dich nicht optimieren musst, um wertvoll und geliebt zu sein. Du entwickelst dich, um zu deinem wahren Kern zu gelangen und dich an das tief in dir verwurzelte Wissen zu erinnern, dass du bereits vollkommen bist.

Sage zu dir selbst:

Ich bringe mich in meiner Vollständigkeit voll und ganz zum Ausdruck!

Anstatt dich immer wieder zu fragen, was "falsch" mit dir ist, warum du xy nicht kannst oder warum du immer wieder die selben "Fehler" machst, fange an deinen Fokus auf das Positive zu richten und frage dich stattdessen z.B.:

- Was kann ich heute tun, um mich locker zu machen und mich nicht mehr abzuwerten?
- Wie kann ich heute meine imperfekte Perfektion feiern?
- Welche meiner Schattenanteile kann ich diese Woche noch liebevoller umarmen?
- Wann kann ich mir noch mehr Selbstfürsorge schenken?
- Wie bringe ich meine Vollständigkeit heute voll und ganz zum Ausdruck?
- Was schenkt mir inneren Halt und unterstützt mich, mich in meiner Mitte zu fühlen?

Dein Solarplexuschakra*

Auf körperlicher Ebene steht das Solarplexuschakra als energetisches Zentrum für unser Selbstverständnis als Persönlichkeit, unsere innere Identität, unsere Kraft und Macht ins Handeln zu kommen und unser authentisches Ich wahrhaftig zu leben. Das Solarplexuschakra befindet sich oberhalb des Nabels auf der Höhe der auslaufenden Rippenbögen, knapp unter deinem Solarplexus.

Wenn die Energie im Solarplexuschakra frei fließt, sind wir in unserer Identität gefestigt, empfinden Selbstvertrauen, fühlen uns kraftvoll und mit uns selbst in tiefer Verbundenheit und es fällt uns leicht unsere Lebensbestimmung mit Tatkraft zum Ausdruck zu bringen.

Solarplexuschakra



3. Chakra
(Sanskrit: Manipura;
"Mani" = Edelstein, Juwel,
"Pura" = See, Flut)

*Was sind die Chakren? In den Veden, den ältesten schriftlichen indischen Überlieferungen (ca. 1500 Jh. v. Chr.), wird das erste Mal von den Chakren gesprochen. Die Wissenschaft der Chakren befasst sich mit dem feinstofflichen Körper des Menschen, in dem es sieben Hauptchakren/Energiezentren gibt, die die Schnittstelle zwischen Körper und Geist darstellen. Der feinstoffliche Körper ist das elektromagnetische Kraftfeld, das in und um alle Lebewesen gemessen werden kann. Die Arbeit mit den Chakren hilft dabei alte Muster zu heilen, die sich auf körperlicher, energetischer und geistiger Ebene manifestiert haben.

Übung

Schliesse deine Augen und gehe mit deiner Aufmerksamkeit zum Solarplexus Chakra.

Stelle dir nun vor, dass dieses anfängt zu drehen (im Uhrzeigersinn) und sich dein Körper mit gelbem Licht füllt und du dich kraftvoll und mit dir verbunden fühlst.

- Nutze die Kraft der positiven Verstärkung: Halte in deinem Alltag einen Zettel oder ein kleines Notizbuch bereit. Solltest du einen Moment haben, in dem du dich kritisierst oder innerlich für etwas negativ beurteilst, nimm deinen Zettel oder das Buch zur Hand und schreibe dir auf für was du dich kritisiert hast. Schreibe dir direkt daneben 3 Erfolge auf oder Dinge, auf die du stolz oder für die du dankbar bist. Schon ganz bald, wird sich dein Geist viel mehr auf die positiven Aspekte in deinem Leben konzentrieren.
- Mach es dir schön! **Du bist es wert** , dass du dir jeden Tag eine Umgebung erschaffst, die dich inspiriert, dich nährt und dich wohlfühlen lässt. Sei es daheim oder auch auf der Arbeit. Es sind die kleinen Details und Gesten im Alltag, die oft einen großen energetischen Shift bewirken können. Kaufe dir Blumen, hänge inspirierende Bilder oder Karten auf, bereite dir einen leckeren Snack oder ein erfrischendes Getränk zu, gönne dir ein kaltes Fußbad oder eine Gesichtsmaske oder umgebe dich mit angenehmen Düften und beschwingender Musik. Wenn wir uns täglich mit Schönheit in allen Facetten umgeben, schenken wir uns selbst große Wertschätzung und erkennen gleichzeitig die Fülle in unserem Leben an.
- Stärke deine innere Mitte mit leichten Bauchmuskelübungen. Wenn du deine Bauchmuskulatur stärkst, stärkst du automatisch auch dein Solarplexus-Chakra und fühlst dich mehr in deiner Mitte verankert. Schon täglich 2-3 Minuten am Morgen können einen großen Unterschied machen.