



WORKBOOK

*Selbstliebe-Reise für
Mamas*

Liebe beginnt in uns



Herzlich Willkommen

Heute beginnt eine wunderbare Reise. Und das Fantastische ist: Du brauchst dafür kein Flugticket, keine Bahnkarte und kein Auto.

Denn die Selbstliebe-Reise ist eine Reise zu dir selbst. Oder, wie Oskar Wild einst sagte: "Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze."

Stell dir vor, wie unsere Welt wäre, wenn wir selbst und alle Menschen um uns herum sich selbst bedingungslos annehmen und lieben können?

Denn wenn wir uns selbst bedingungslos lieben, -und nicht erst, wenn wir die perfekte Figur haben, die perfekte Mutter sind und in der harmonischste Partnerschaft ever leben, dann können wir wahre Wellen des Glücks einfach über unsere bloße Existenz spüren.

Wir können wieder so strahlen, so wie wir einst als kleines Kind gestrahlt haben, als wir voller Neugier durch die Welt gingen und die Welt voller Wunder war. Wir alle sind aus Sternenstaub gemacht!
Du bist ein Stern! Lass es leuchten!

Ich freue mich, diese Reise mit dir zu machen.

Dagmar Gericke



Hey Du!

Ich bin Dagmar Gericke, ...

...Elterncoach, Theaterpädagogin und Mutter von 4 großartigen Kindern.

Mein ältestes Kind ist bereits 29 Jahre alt und so bin ich in den vielen Jahren meines Mutterseins durch wunderschöne und auch herausfordernde Zeiten gegangen.

Und ich habe in all den Jahren gelernt, wie wichtig Selbstliebe ist, um gut für mich und meine Lieben zu sorgen.

Meine Vision ist es, Müttern, die gerade außerhalb ihrer Kraft und völlig erschöpft sind, dabei zu unterstützen, ihren Weg zu finden. Wenn ich dazu beitragen kann, dass Mütter ihren eigenen Weg gehen und dass in Einklang mit ihren und den Bedürfnissen ihrer Familie, dann macht mich das glücklich.

Ich bin davon überzeugt, dass wir, indem wir uns selbst und unsere Familien heilen, auch unsere tief zerstrittene Welt heilen. Der Wandel beginnt immer bei uns selbst.



Warum ist Selbstliebe so wichtig

Selbstzweifel und die Sehnsucht nach Anerkennung ist Ausdruck einer mangelnden Selbstliebe.

Wenn wir nicht in wahrhaftiger Selbstliebe sind, suchen wir Erfüllung und Anerkennung im Außen.

Bekommen wir sie, fühlen wir uns kurzfristig besser. Doch wenn wir uns nicht wirklich selbst annehmen und lieben, sind wir bald darauf erneut hungrig nach der Anerkennung von anderen.

Dadurch leben wir nicht nach dem, was wir uns wünschen, sondern nach dem, wofür wir Anerkennung erhoffen.

Selbstliebe gibt dir den Mut, dein Leben zu leben.

Kein anderer Mensch kann diese Lücke füllen, die durch fehlende Selbstliebe entsteht. Und du gibst eine Last an deine Kinder weiter, denn sie spüren deinen Hunger nach Anerkennung. Doch es ist nicht ihre Aufgabe, das zu erfüllen.

Du bist hier auf der Welt, um Erfüllung und Freude zu leben. Das ist dein Geburtsrecht.

Jedes kleine Kind lebt noch in diesem Bewusstsein, absolut richtig und liebenswert zu sein.

Denn Glauben daran haben viele von uns im Laufe des Größerwerdens verloren. Die Prägung der Familie und der Gesellschaft haben ihre Spuren in dir hinterlassen.

Wir empfangen bis zu unserem 18. Lebensjahr ungefähr 180.000 negative Botschaften.

180.000!!!!

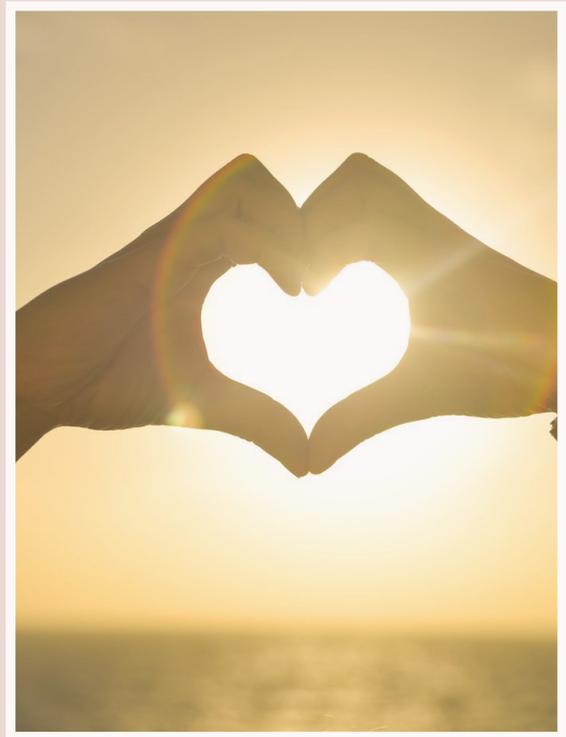
Kein Wunder, dass so viele Menschen an sich zweifeln, sich für wertlos und nicht liebenswert halten.

Doch das ist kein unabänderliches Schicksal.

Wir können wieder zu der in uns wohnenden Selbstliebe finden.

Du trägst alles, was du dafür brauchst, bereits in dir.

Du bist Liebe



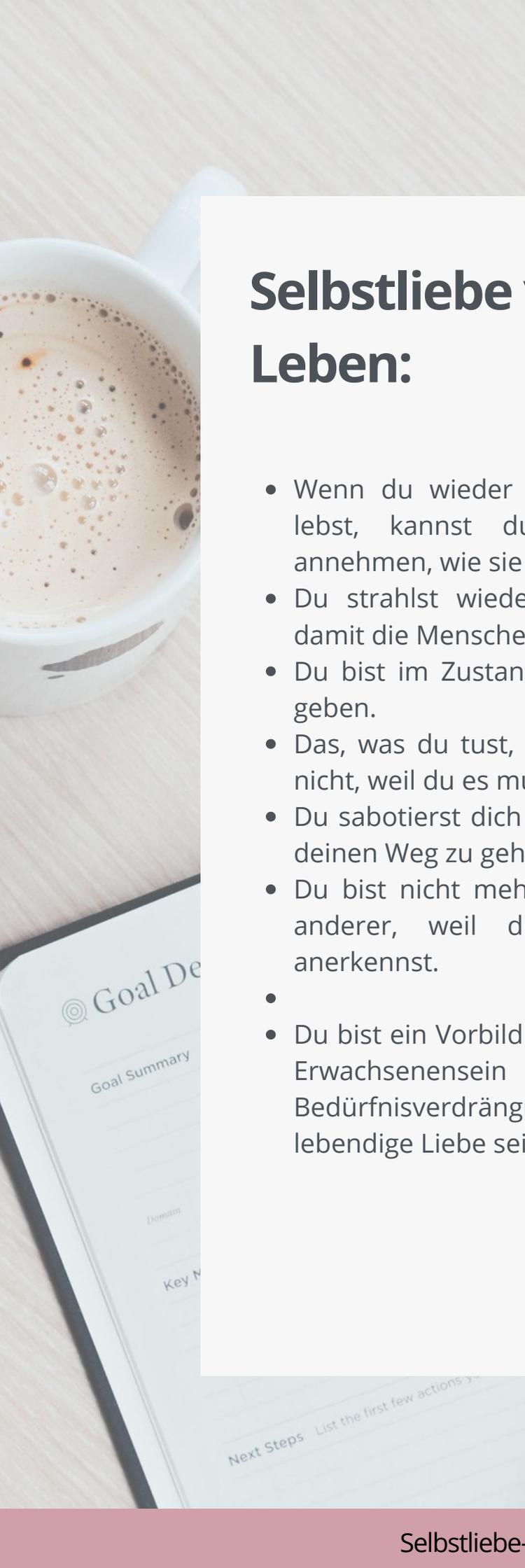
Ein Ja zu sich selbst ist manchmal ein Nein zu jemand anderem. Ein Nein kann ein Ausdruck von Liebe sein.

Alice lachte. „ich brauche es gar nicht zu versuchen“, sagte sie, "etwas Unmögliches kann man gar nicht glauben“

“Du wirst darin eben noch nicht die richtige Übung haben“, sagte die Königin.

„In deinem Alter habe ich täglich eine halbe Stunde darauf verwendet. Zuzeiten habe ich vor dem Frühstück bereits bis zu 6 unmögliche Dinge geglaubt.“

Lewis Carroll, Alice im Wunderland



Selbstliebe verändert dein Leben:

- Wenn du wieder in der vollkommenen Selbstliebe lebst, kannst du auch andere Menschen so annehmen, wie sie sind.
- Du strahlst wieder Lebensfreude aus und steckst damit die Menschen in deiner Umgebung an.
- Du bist im Zustand der Fülle und kannst daher viel geben.
- Das, was du tust, machst du aus freien Herzen und nicht, weil du es musst.
- Du sabotierst dich nicht mehr selbst und traust dich, deinen Weg zu gehen.
- Du bist nicht mehr abhängig von der Anerkennung anderer, weil du dich selbst annimmst und anerkennt.
-
- Du bist ein Vorbild für deine Kinder, die erleben, dass Erwachsenensein nicht Selbstaufgabe und Bedürfnisverdrängung, sondern Freude und lebendige Liebe sein kann.

Dein innerer Kritiker

Der innere Kritiker ist der größte Saboteur unserer Selbstliebe.

Wenn du dich selbst kritisch siehst, kann du dir im selben Moment keine warmen liebevollen Gedanken entgegenbringen.

Doch die Stimmen des inneren Kritikers sind Stimmen aus der Vergangenheit, deiner Eltern, deiner Geschwister, Verwandten, Lehrer und so weiter.

Du hast sie verinnerlicht, doch es sind nicht deine eigenen Gedanken.

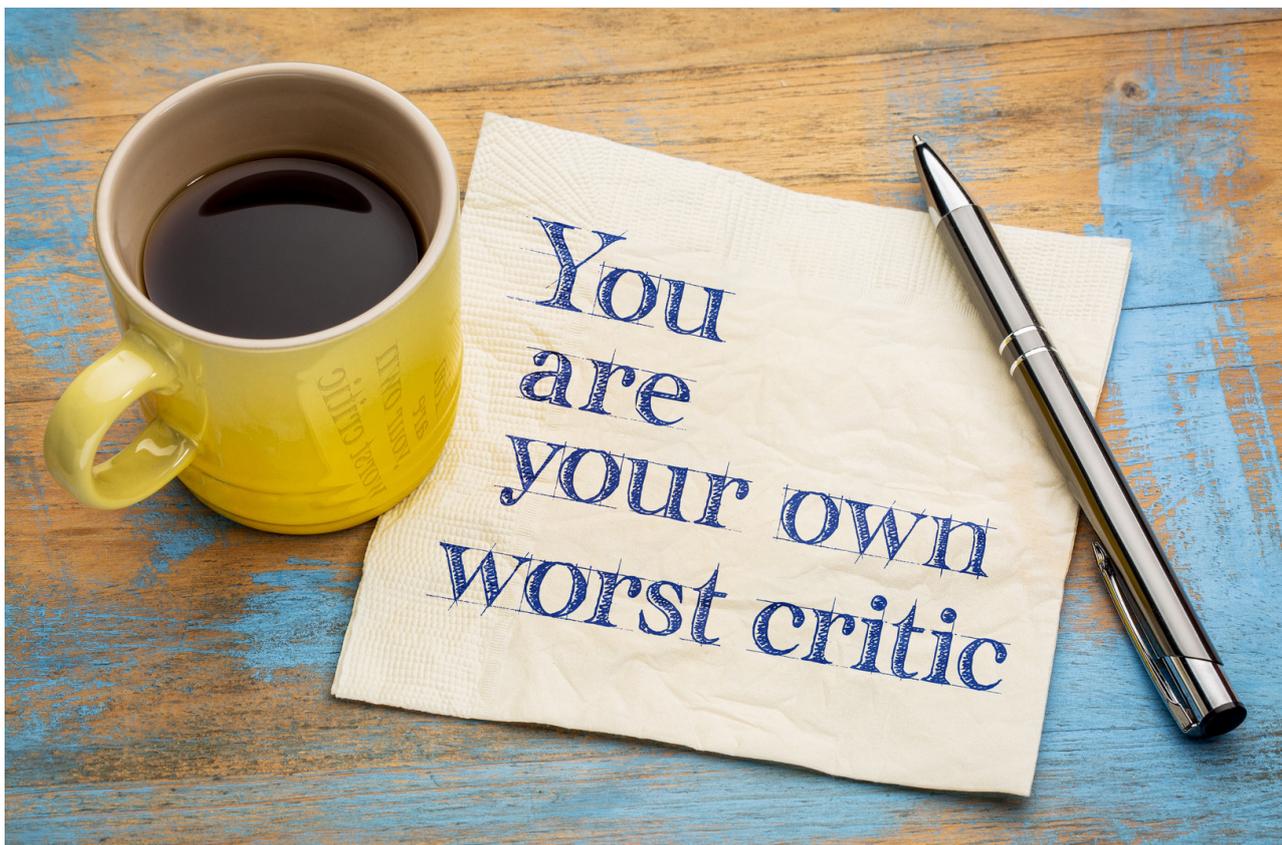
Sie wirken bis heute unbewusst in dir und prägen, wie du dich selbst wahrnimmst



Wenn du dem inneren Kritiker weniger Macht geben willst, dann ist es wichtig, ihn erst mal zu kennen.

Schreibe auf der folgenden Seite alle kritischen Gedanken, die du über dich selbst hast, auf.

Du wirst im Laufe der Selbstliebe-Reise lernen, diese Gedanken zu wandeln und ihnen die Macht zu nehmen.



Als ich mich selbst zu lieben begann...

Als ich mich selbst zu lieben begann erkannte ich, dass Seelenschmerz und emotionales Leid nur Warnzeichen dafür sind, dass ich entgegen meiner eigenen Wahrheit lebe.

Heute weiß ich, das ist "AUTHENTISCH SEIN".

Als ich mich selbst zu lieben begann verstand ich, wie sehr es jemanden beeinträchtigen kann, wenn ich versuche, diesem Menschen meine Wünsche aufzuzwingen, auch wenn ich eigentlich weiß, dass der Zeitpunkt nicht stimmt und der Mensch nicht dazu bereit ist – und das gilt auch, wenn dieser Mensch ich selber bin.

Heute nenne ich das "RESPEKT".

Als ich mich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und ich konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung ist zu wachsen.

Heute nenne ich das "REIFE".

Als ich mich selbst zu lieben begann verstand ich, dass ich mich in jedem Moment und bei jeder Gelegenheit stets zur rechten Zeit am richtigen Ort befinde und alles genau zum richtigen Zeitpunkt geschieht. Von da an konnte ich gelassen sein.

Heute nenne ich das "SELBST-VERTRAUEN".

Als ich mich selbst zu lieben begann hörte ich auf, mich meiner eigenen Zeit zu berauben, und ich hörte auf, große Zukunftsprojekte zu entwerfen. Heute mache ich das, was mir Freude bereitet und mich glücklich macht, Dinge, die ich gerne tue und die mein Herz zum Lachen bringen – und ich tue sie auf meine Weise und in meinem Rhythmus.

Heute nenne ich das "EINFACHHEIT".

Als ich mich selbst zu lieben begann, befreite ich mich von allem, was nicht gesund ist für mich – Nahrung, Menschen, Dinge, Situationen – und von allem, was mich immer wieder hinunterzog und weg von mir selbst. Anfangs nannte ich diese Haltung "gesunden Egoismus".

Heute weiß ich, das ist "SELBSTLIEBE".

Als ich mich selbst zu lieben begann ließ ich es sein, immer Recht haben zu wollen, und seitdem habe ich mich viel weniger geirrt.

Heute habe ich entdeckt, das ist "DEMUT".

Als ich mich selbst zu lieben begann habe ich mich geweigert, immer in der Vergangenheit zu leben und mich um die Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur für diesen Augenblick, wo ALLES stattfindet.

Heute lebe ich einfach nur Tag für Tag und nenne es "BEWUSSTHEIT".

Als ich mich selbst zu lieben begann erkannte ich, dass mein Denken mich verstören, unruhig und krank machen kann. Doch als ich es mit meinem Herzen verbunden hatte, wurde mein Verstand ein wertvoller Verbündeter.

Diese Verbindung nenne ich heute "HERZENSWEISHEIT".

Wir brauchen uns nicht länger vor Argumenten, Konfrontationen und Problemen mit uns selbst oder anderen zu fürchten. Selbst Sterne prallen aufeinander, und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich: "DAS IST DAS LEBEN"!

Charly Chaplin

NÄHRENDE GEDANKEN

Liebevoll mit dir selbst reden

Wir können lernen, dem inneren Kritiker immer weniger Einfluss auf unser Leben zu geben und statt dessen uns mit warmen liebevollen Gedanken selbst zu nähren.

Schreibe sie auf der folgenden Seite auf und lies sie dir selbst so oft wie möglich vor.

Dann können sie immer mehr in dein Unterbewusstsein wandern. Du kannst auch unterstützend dafür die Selbstliebe-Trance machen.

Folgende Fragen helfen dir:

Was magst du an mir besonders?

Worin bin ich wichtig gut?

Worin liegt meine Einzigartigkeit?

Was sind meine Stärken?

Welche Herausforderungen habe ich gut gemeistert?

Wofür kann ich mich anerkennen?

Unsere tiefste Angst

Unsere tiefste Angst ist nicht,
dass wir unzulänglich, unsere tiefste Angst ist, dass wir über
die Maßen machtvoll sind.

Es ist unser Licht, vor dem wir am meisten erschrecken, nicht
unsere Dunkelheit.

Wir fragen uns: Wer bin ich, dass ich so brillant, großartig,
talentiert, fabelhaft sein sollte?

Aber wer bist du denn, dass du es nicht sein solltest?

Du bist ein Kind Gottes.

Dich klein zu halten, dient der Welt nicht.

Dich klein zu halten, damit die anderen um dich herum sich
nicht unsicher fühlen: das hat nichts mit Erleuchtung zu tun.

Wir sind dazu bestimmt, zu leuchten wie Kinder.

Wir sind geboren, um die Größe Gottes, der in uns lebt,
zu verwirklichen.

Und diese Größe ist nicht nur in einigen von uns,
sie ist in jedem Menschen.

Und wenn wir unser Licht leuchten lassen, dann geben wir
unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis,
das selbe zu tun.

Wenn wir selbst von Angst frei sind, dann sind die anderen
durch unser Dasein auch frei.

MARIANNE WILLIAMSON, Rückkehr zur Liebe

IM SPIEGEL DER ANDEREN

Wenn es dir schwerfällt, genügend wohlwollende Gedanken über dich selbst zu finden, dann frage dich:

Was mag meine beste Freundin an mir?

Wofür schätzen mich andere Menschen?

Was kann ich in ihren Augen besonders gut?

Worin fragen sie mich um Rat?

Wie würde meine beste Freundin mich beschreiben?

Wofür würde sie mich anerkennen?

Wofür schätzen mich meine Kollegen?

Du kannst auch Menschen, die dir nahe stehen, bitten, dir diese Fragen zu beantworten.



“

Du bist aus
Sternenstaub
gemacht.



Das größte Geschenk,
dass du deinen Kindern
machen kannst, ist dich
selbst voll und ganz zu
lieben. Denn nur, wer
auch sich selbst liebt, kann
lieben frei von
Erwartungen und
Bedingungen.

Dagmar Gericke



Jetzt sind wir am Ende unserer gemeinsamen Reise angekommen.

Und wie es bei jeder Reise so ist, hast du sicher einige neue Erfahrungen und Erkenntnisse für dich mitgekommen. Vielleicht auch andere Menschen kennengelernt, die ebenfalls unterwegs sind.

Ich freue mich sehr, von dir zu hören, was für dich die wichtigste Erkenntnis aus der Selbstliebe-Reise war und was du ab jetzt mit in dein Leben nimmst.

Gute Weiterreise und alles Liebe

Dagmar Gericke



Dagmar@kibonline.de