

ROLF MERKLE

So gewinnen Sie mehr  
**Selbstvertrauen**



Sich  
annehmen



Freundschaft  
mit sich  
schließen,  
den inneren  
Kritiker  
besiegen

**PAL**

210.000  
Exemplare

## 7

# Tipps für mehr Selbstliebe

*Sich selbst zu lieben ist der Anfang  
einer lebenslangen Leidenschaft.*

Oscar Wilde

Im Grunde genommen musst du nur einen einzigen Ratschlag befolgen, um dich auf Dauer von deinen Minderwertigkeitsgefühlen zu befreien:

Hör auf, deinem Kritiker zu glauben, und behandle dich selbst wie einen guten Freund.

Das ist alles. Das ist das ganze Geheimnis der Selbstliebe.

Du musst nicht daran arbeiten, liebenswert zu sein - du bist es.

Doch ganz so einfach ist das nicht, wenn du schon jahrzehntelang auf deinen Kritiker gehört hast. Dein Gefühl, nicht liebenswert zu sein, steht dir im Weg. Deshalb will ich dir einige Tipps geben, die dir helfen werden, dich anzunehmen und dir ein Freund zu sein.

Von Selbstablehnung zu Selbstachtung und Selbstliebe zu gelangen, ist ein Prozess. Du machst dich auf die Reise und Schritt für Schritt wirst du dich deinem Ziel nähern. Dein Kritiker wurde nicht an einem Tag geboren. Und so wird es auch seine Zeit dauern, bis du die Wahrheit über dich akzeptieren und fühlen kannst – dass du liebenswert bist. Es wird Tage geben, an denen du glauben kannst, liebenswert zu sein. An anderen Tagen wird dein Kritiker zurückkehren und es schaffen, dass du an dir zweifelst.

Kein Grund, deshalb daran zu zweifeln, dass du letztendlich als Sieger aus diesem Wettstreit hervorgehen wirst. Das wirst du. Du weißt ja: Hinfallen ist kein Fehler und hinfallen heißt nicht, unvollkommen zu sein. Hinfallen ist ein Teil des Lernens.

Du lernst im Folgenden 26 Strategien kennen, die dir helfen werden, deine Selbstachtung zu stärken, deinen Kritiker zu besänftigen und den Weg der Selbstliebe zu beschreiten. Manche Übungen werden dir leicht fallen, andere kosten dich Überwindung. Die, die dir schwer fallen, sind vielleicht gerade diejenigen, die am wichtigsten für dich sind und dich am weitesten voranbringen.

## **Strategien, um dir deinen Kritiker bewusst zu machen**

### **Übung 1:**



FINDE HERAUS, WIE OFT SICH DEIN KRITIKER  
ZU WORT MELDET

Achte die nächsten zwei Tage (mindestens!) darauf, wie

oft dein Kritiker einen Kommentar abgibt. Notiere dir, wie häufig er dich jeden Tag fertig macht und herunterputzt. Du wirst erstaunt, ja vielleicht sogar entsetzt sein, wie häufig das der Fall ist. Es geht also zunächst nicht darum, was er dir sagt, sondern nur, wie häufig er sich zu Wort meldet. Führe eine Strichliste, die du immer bei dir trägst.

Anfänglich wird es dir vielleicht schwerfallen, ihn bei seinem zerstörerischen Treiben zu ertappen. Seine Kommentare und seine Kritik laufen nämlich oft so schnell ab, dass du den Eindruck hast, er habe sich gar nicht geäußert. Woran erkennst du also, dass dein Kritiker am Werk ist? Ganz einfach.

Immer wenn du dich schlecht fühlst, wenn du miese Gefühle hast, kannst du sicher sein, dass dir dein Kritiker Vorwürfe gemacht hat. Meist spürst du die miesen Gefühle in deinem Bauch.

Als Rainer, ein Patient von mir, bewusst darauf achtete, wie häufig sich sein Kritiker zu Wort meldete, war er geschockt. An zwei Tagen hatte er über 250 Striche auf seiner Strichliste.