

# 12 Wochen De-Stressing – Programm



• Entschleunige dein Leben

# Liebe dich und dein Leben

LIEBE – ein großes, mächtiges Wort !

Die Definition für dieses Wort lautet, nach dem deutschen Duden:  
„ein starkes, intensives Gefühl der Zuneigung zu jemanden, den man sehr schätzt und kann ggf. auch eine starke sexuelle Anziehung beinhalten.“



JEMANDEN: **also, auch Sie selber**

ZUNEIGUNG: **zu geneigt sein ... auch sich selber**

... Gerade damit haben wir in der heutigen  
Zeit ganz oft ein Problem

Haben Sie schon einmal vor dem Spiegel gestanden und gesagt:

„Hey, toll das es dich gibt. Ich liebe dich!“ ?



Noch nie?  
Schon lange nicht mehr?

Gar nicht so einfach?  
Das tut man nicht?

Welcher dieser Aussagen schießt  
Ihnen durch den Kopf?

Wer weiß aber am Besten, was wirklich das Beste für Sie ist?

SIE!

Wer weiß daher auch am Besten, wie liebenswert Sie sind?

SIE!



... dann können Sie sich das gerne mal sagen!

... denn gesunde Eigenliebe macht stark!

# Übung

Schreiben Sie bitte 10 Eigenschaften / Persönlichkeitsmerkmale auf, die Ihnen an Ihnen gefallen bzw. die Sie an sich selbst lieben / lieben könnten:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

# Gesunde Eigenliebe

Gesunde Eigenliebe ist ein wichtiger Baustein, authentisch leben zu können. Sie führt dazu, die eigenen Interessen mindestens genau so wichtig zu nehmen, wie die Interessen anderer.

Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern nur damit, seine persönlichen Interessen nicht unberücksichtigt zu lassen bzw. zu sehr in den Hintergrund zu stellen. Leider neigen wir Menschen nämlich all zu oft dazu, die Interessen anderer über unsere eigenen Interessen zu stellen.

# Eigenliebe - sich selber so annehmen können, wie man ist

Sie sind wie Sie sind, weil

- Sie diese Erbmasse haben
- Ihre Erfahrungen Sie zu dem Menschen gemacht haben, der Sie gerade jetzt sind
- Ihre Glaubenssätze Sie dazu bringen, sich so zu verhalten
- die Menschen in Ihrem Umfeld Sie mitprägen

Sie sind wie Sie sind ... und das ist für den Moment gut so! ... Sonst wären Sie nämlich anders!

Wenn Sie wirklich den Wunsch haben etwas zu verändern, dann werden Sie es auch schaffen. **Grundvoraussetzung** dafür ist, dass Sie es schaffen sich erst einmal so anzunehmen, wie Sie gerade sind.

... mit all Ihren Schwächen und mit all Ihren Stärken!

Halten Sie einen Augenblick inne und überlege Sie sich, was für ein Mensch Sie sind und in wieweit das dem entspricht, wie Sie gerne sein möchten.

# Übung

Denken Sie bitte an eine Situation, die Sie hinterher immer wieder ans grübeln bringt, ob Sie sich nicht besser anders Verhalten hätten oder andere meinen, dass Sie sich anders Verhalten müssten.

Analysieren Sie die Situation bitte kurz an Hand der folgenden Fragen:

Müssen Sie wirklich Ihr Verhalten ändern?

Was für eine positive Veränderung würde das für Sie bedeuten?

Ja / Nein

Wenn ja, dann

Können Sie Ihr Verhalten ändern?

Was können Sie anstatt dessen vielleicht tun / sagen

Ja / Nein

Wenn ja, dann

Wollen Sie Ihr Verhalten ändern?

Ja / Nein

# Eigenliebe - die Fähigkeit entwickeln, überholtes loszulassen

Entrümpeln Sie Ihr Leben!

Das Leben ist Veränderung, also verändern sich auch Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Pläne.

Lassen Sie alles los, was hier nicht mehr hingehört! Es ist unnötiger Ballast, den Sie herumtragen, der Ihnen das Leben nur unnötig schwer macht.





Falls sie jetzt feststellen sollten, dass sich Ihre Einstellung zu bestimmten Dingen verändert hat, sich Ihr Verhalten dem allerdings noch nicht angepasst hat, dann handeln und verändern Sie das und zwar am besten **SOFORT!**

Das Handeln der Vergangenheit wird Ihnen nicht weiter helfen, neue Wege zu gehen und sich auf neue Dinge einzulassen.

Sobald Sie beginnen aufzuräumen, wird Ihr Gehirn schneller in der Lage sein, neue Denk- und Handlungsmuster fest zu etablieren und danach vorzugehen.



# Neue Denkmuster etablieren

**Machen Sie sich Gedanken über das, was Sie wirklich wollen!**

Das ist einfacher als Sie vielleicht gerade denken!

Sie wissen, was Sie nicht wollen und damit wissen Sie automatisch was Sie wollen, nämlich das Gegenteil von dem was Sie nicht wollen. 😊



Also, nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und denken Sie darüber nach, was Ihnen

- gut tun würde ...
- gefallen würde ...
- Spaß machen würde ...

Was würde Ihr Leben wirklich bereichern?

Also los:

Was wäre,

- wenn ...
- cool ...

Was würden Sie dann gerne

- machen?
- haben?
- verändern?



Sobald Ihr Denken sich in diese Richtung verändert,  
verändert sich auch Ihr Verhalten!

**Was ist von dem, was Sie wirklich wollen,  
in Übereinstimmung mit dem,  
was Sie gerade tun und leben?**

100 % ... gratuliere!

weniger?

... dann ist Handlungsbedarf!

Beschäftigen Sie sich mit folgenden Fragen:

- Was muss sich dafür verändern?
- Was müssen Sie dafür verändern, damit Sie das bekommen, was Sie wirklich wollen?

Selbst wenn Sie im Moment noch keine Antworten auf diese Fragen kennen, Sie werden von nun an, mehr danach suchen und aufmerksamer durch Ihr Leben gehen.

# Eigenliebe - die eigenen Wünsche wahrnehmen und sich das Recht zugestehen, diese in Erfüllung gehen zu lassen

SIE dürfen eigene Wünsche haben!

und ...

SIE haben das Recht darauf, dass sie in Erfüllung gehen!

## Definition WUNSCH:

“Ein Wunsch ist

- das Begehren nach einer Sache oder Fähigkeit,
- das Streben oder zumindest die Hoffnung auf Veränderung der Realität oder Wahrnehmung

oder

- das Erreichen eines Zieles für sich oder andere.“

Also,

- Welche Sache oder Fähigkeit wünschen Sie sich?
- Wonach streben Sie?
- Wo möchten Sie etwas verändern?
- Welches Ziel verfolgen Sie damit?

**ES IST IHR LEBEN,  
NIEMAND ANDERS KANN ES FÜR SIE LEBEN!**

# 3 Arten von Wünschen

Es gibt 3 Arten von Wünschen:

1. notwendige, natürliche Wünsche
2. nicht notwendige, natürliche Wünsche
3. nicht notwendige, nicht natürliche Wünsche

# Natürliche, notwendige Wünsche

Sie entsprechen dem menschlichen Grundbedürfnis und sollten immer befriedigt werden:

zum Beispiel:

- Nahrung
- Kleidung
- Obdach
- LIEBE



## Nicht natürliche, notwendige Wünsche

Das sind Wünsche, die unseren Sinnen angenehm erscheinen und erfüllt werden können, aber nicht das Überleben sichern:

zum Beispiel:

- ein eigenes Auto
- ein eigenes Haus
- ein eigenes Schiff



## Nicht natürliche, nicht notwendige Wünsche

Das sind Wünsche, die wir zum überleben absolut nicht brauchen. Im Gegenteil, sie rauben uns Kraft und Energie, die wir viel besser für andere Dinge einsetzen sollten:

zum Beispiel:

- ein 3., 4., 5. Auto



Der griechische Philosoph Epikur schrieb:

„Der Reichtum, der keine Grenzen hat, ist große Armut.“

Wie wahr, denn ganz oft vernachlässigen Menschen die nach diesen Wünschen streben, die wirklich wertvollen Dinge im Leben, wie z.B. die Familie.

Der Wunsch und der Wille sind miteinander verwandt!

Der Wille ist in der Regel, ein starker Wunsch!

# Der Wunsch unterscheidet sich vom Willen

Ein Wunsch ist das frühe Stadium unseres Willens, den wir noch zögerlich formulieren, abwägen und überlegen, ob es das wirklich ist, was wir wollen. Er ist verwandt mit unseren Sehnsüchten.

Wurde aus unserem Wunsch dann der Wille, dann sind wir sicher, was wir wollen, können es klar definieren und ausdrücken.

**Ihr Wunsch** bezieht sich auf ein bestimmtes Ereignis und/oder auf einen bestimmten Gegenstand, der erfüllt ist, sobald das Ereignis eingetreten ist oder der Gegenstand erhalten wurde.

**Ihr Wille** ist eine länger anhaltende Geisteshaltung, die verschiedene Ereignisse nacheinander bewirken.

Verändern Sie Ihre Geisteshaltung zu Ihrem Wunsch,  
wird er zu Ihrem Willen.

Ihr Wille ist stark genug sich durchzusetzen  
und  
in Erfüllung zu gehen.

... und es gibt noch einen Unterschied:

**Der Wille** wirkt aus eigenem Antrieb heraus, ohne das direkte Einwirken von Fremden.

**Der Wunsch** hingegen richtet sich in der Regel an einen Adressaten, denn, man kann sich / jemanden anderen etwas wünschen und/oder einen Wunsch erfüllen.

Denken Sie über den Wunsch nach und ... wenn niemand dadurch geschädigt wird, dann setzen Sie alles daran, das er zu Ihrem Willen wird und Sie ihn umsetzt.

Machen Sie sich klar,

- WAS Sie wirklich wollen ...
- WAS Sie wirklich brauchen ...

Wünschen Sie es sich und lass sich von niemanden davon abhalten, Ihren Wunsch in Erfüllung gehen zu lassen.

# Eigenliebe – die eigenen Stärken an- und wahrzunehmen und stolz darauf zu sein

Jeder Mensch hat Stärken, die ihn dabei unterstützen sein Leben zu gestalten.

Welche Stärken haben Sie?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

... und Sie können stolz darauf sein, da sie ein Bestandteil von Ihnen sind und damit Ihr Leben auszeichnen und bereichern.

Überlegen Sie bitte kurz und welche Ihrer Stärken, am stärksten ausgeprägt ist...

Ihre stärkste Stärke: \_\_\_\_\_

Warum ist das so? Was hat dazu geführt, das ausgerechnet dies Ihre stärkste Stärke ist?

**SIE HABEN  
DEN BERG  
GEMEISTERT !**

**... und sich  
diese Stärke  
angeeignet!**



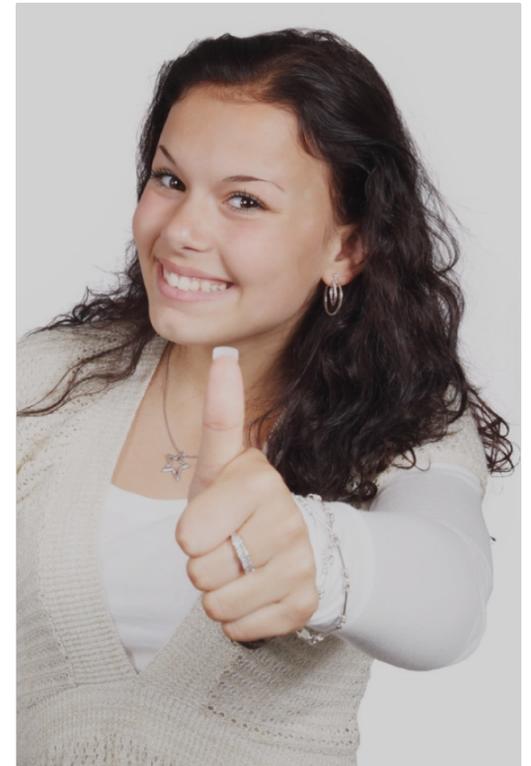
Niemand anders hätte

- die Situation so meistern können, wie Sie es getan haben  
... in dieser Geschwindigkeit  
... unter diesen Umständen  
... mit dem Erfolg

Das ist einmalig! Es kann von niemandem mehr so getan werden, auch von Ihnen nicht!

**Das alles ist Grund genug  
stolz auf sich  
und  
seine Stärken  
zu sein!**

Copyright by Kassia Seyb



# Übung

Für diese Übung brauchen Sie die Unterstützung eines Freundes. Fragen Sie ihn bitte, was nach seiner Einschätzung Ihre größte Stärke ist und warum er das denkt.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# **WAU ! DAS WAR BESTIMMT EINE KRAFTLEISTUNG, DIE SIE DA VOLLBRACHT HABEN UND ... SIE HAT SIE STARK GEMACHT.**

Ich möchte Sie nun noch um etwas Bitten! Auch wenn Sie jetzt vielleicht denken: „Was hat das mit Stärke zu tun?“ Machen Sie bitte einfach mit.

Was glauben Sie, was ist Ihre größte Schwäche?

---

Warum glauben Sie das?

---

Ist das wirklich eine Schwäche?  
Sagen andere das es deine Schwäche ist?

Wechseln Sie bitte kurz die Perspektive:

- Was wäre, wenn diese Eigenschaft, eine Ihrer Stärken wäre?
- Welche Auswirkungen hat dieser Gedanke auf Ihre Sichtweise?

Was könnten Sie tun, um aus dieser Eigenschaft eine noch stärkere Stärke zu machen?



# Übung

Denken Sie bitte kurz nach, was glauben Sie selber, was eine Ihrer Schwächen sein könnte?

---

Warum löst diese Sichtweise ein Gefühl der Schwäche in Ihnen aus?

---

---

---

---

Wenn Sie diese Situation verändern könnten, was würden Sie dann anders machen?

---

---

---

---

---

Welchen Einfluss hätte das auf Ihr Leben und auf Ihre vermeintliche Schwäche?

---

---

---

... und jetzt

Jetzt überlegen Sie bitte,

- was Sie tun könnten / möchten, um diese Eigenschaft in Zukunft positiv zu nutzen...
- was Sie tun könnten, um Ihre Stärken mit dieser Eigenschaft zu unterstützen...

---

---

---

---

---

# Eigenliebe - Grenzen aufzuzeigen und mit Respekt durchzusetzen

Alles hat seine Grenzen.

Der Gesetzgeber schützt z.B. die Grenzen des Landes.

- Schützen Sie Ihre Grenzen?
- Sind Sie sich Ihrer Grenzen überhaupt bewusst?



# Übung zum Thema Grenzen

Gibt es Situationen, in denen Sie das Gefühl haben, dass Andere eine Grenze bei Ihnen überschreiten oder nicht respektieren?

---

---

---

---

Was glauben Sie, warum das so ist?

---

---

---

---

- Ärgern Sie sich, wenn ihre Grenzen überschritten worden?
- Können Sie sich vorstellen, das Sie Ihre Grenzen vielleicht nicht klar genug definiert haben?
- Kommunizieren Sie Ihre Grenzen nicht klar genug?

Falls Sie eine dieser Frage mit „ja“ beantwortet haben, ist es an der Zeit darüber nach zu denken, wie Sie konsequenter sein können.

# Vorgehensweise

Nehmen Sie sich eine Situation, in der Sie das Gefühl hatten, dass eine Ihrer Grenzen überschritten worden ist.

---

Was haben Sie gesagt / getan, um Ihrem Gegenüber klar zu machen, dass Sie das so nicht möchten?

---

---

---

Was könnten Sie stattdessen sagen / tun?

---

---

---

---

---

Hatten Sie das Gefühl, das Sie in der Situation zu sehr aufgewühlt waren, als das Sie etwas vernünftiges, hätten sagen können? ...

Dann ...

... Sagen Sie einfach STOPP!

**Nein. – ist ein kompletter Satz !**

Sie wissen nicht, wie Sie das machen könnten?

z.B.

„Du, das geht mir jetzt etwas zu weit. Ich möchte in Ruhe darüber nachdenken und gebe dir beschied, wenn ich soweit bin und mich entschieden habe.“

oder ...

„Nein, das möchte ich jetzt nicht ...“

“ Du, das möchte ich jetzt nicht entscheiden ...“

„Danke für deine Sicht der Dinge. Ich denke in Ruhe darüber nach und überlege, was ich daraus machen kann.“

„Das ist ja interessant. Diese Sichtweise habe ich ja noch gar nicht bedacht. Danke für die Information. Ich werde mir das noch einmal genauer ansehen / darüber nachdenken.“

... und ...

Fühlt sich das jetzt etwas besser an?

Sie haben das Recht selber zu entscheiden, was gut für Sie ist und was Sie wann, wie möchten.

Hören Sie sich die Anregungen - und mehr sind es nicht, als Anregungen - an und entscheiden Sie für sich in aller Ruhe, was Sie davon für sich annehmen möchten und was nicht.

Sie entscheiden! Sie setzen die Grenze!

Sie zeigen so genügend Eigenliebe zu sich und Ihrem Leben!

# Lieben Sie sich und Ihr Leben - haben Sie das nötige Vertrauen

Sie sind in Ihrem Leben immer zur rechten Zeit, am rechten Ort. Alles was in Ihrem Leben passiert, geschieht aus einem bestimmten Grund, auch wenn dieser nicht immer sofort erkennbar ist.

Es bereitet Sie auf das vor, was als nächstes kommen könnte. Entweder Sie lassen sich weiter hin und her treiben oder Sie sorgen ab sofort dafür, dass Sie gezielt dahin kommen, wohin Sie hinkommen möchten.

Je bewusster

- Sie leben
- Ihre Wünsche und Ziele definieren

um so schneller,

- sind Sie, an dem für Sie richtigen Ort und können Ihr Leben genießen



# Lieben Sie sich und Ihr Leben - seien Sie authentisch

Seien Sie

- wer Sie wirklich sind!
- wie Sie wirklich sind!
- was Sie wirklich sind!

Niemand anderes – nur SIE – können eine Situation

- von Ihrem Standpunkt aus betrachten
- aufgrund Ihres Erfahrungsschatzes in Kombination mit Ihren Emotionen wahrnehmen
- Ihre Gefühle erleben

Das können nur SIE!

Sie können sich Tipps und Anregungen von Anderen gerne anhören und sich auch gerne überlegen, was davon zu Ihnen passt.

Sie sollten allerdings nur das davon annehmen, was wirklich gut für Sie ist.

Wenn Sie mögen und es sich gut für Sie anfühlt, überlegen Sie dann folgendes:

- Wäre es positiv, anders für mich verlaufen, hätte ich mich so verhalten?
- Hätte es einen positiven Einfluss auf den Verlauf meiner Zukunft gehabt?

Wenn Sie beide Fragen schnell mit JA beantworten können, dann können Sie sich überleben,



- was Sie an Ihrem Verhalten für die Zukunft verändern möchten!

# Lieben Sie sich und Ihr Leben - sein Sie ehrlich

Leben Sie BEWUSST !

Seien Sie ehrlich zu sich selbst!

Gehen Sie ehrlich mit sich und Ihren Wünschen, Zielen und Plänen um!

Lassen Sie alles los – so schnell Sie es können – was nicht 100 % zu Ihnen und Ihrem Leben passt. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, das was Sie wollen und was wirklich zu Ihnen gehört auch wirklich zu bekommen.

# Lieben Sie sich und Ihr Leben - haben Sie die nötige Demut

Sie können jede Situation Ihres Lebens von Ihrem Standpunkt aus betrachten und leben und den Mut haben, zu sagen: "Ich bin nicht da."

Es geht nicht um Recht oder Unrecht, es geht um SEIN oder nicht SEIN.

Es entstehen SICHTWEISEN und keine STREITPUNKTE!



Es ist nicht erforderlich, dass Sie in den Augen anderer richtig leben und das tun, was sie für gut halten!

## HABEN SIE DEN MUT ZU SAGEN:

„Ich bin da, wo ich sein will !  
Ich bin, wie ich sein will  
und  
es ist gut für mich !“



# LIEBE DAS, WAS DEIN HERZ ZUM LACHEN BRINGT





**LIEBE  
DICH  
SELBST**

Copyright by Kassia Seyb

# Mentales Power Training: gesunde Eigenliebe

In Ihrem Download – Bereich befindet sich das mentale Power –Training „**Gesunde Eigenliebe**“.

Es unterstützt Sie dabei, dass was Sie hier aufgenommen haben, schneller zu verinnerlichen und auszuleben.

Ihr Gehirn kann Ihnen so schneller Impulse der Umsetzung geben.



Im nächsten Teil beschäftigen wir uns mit  
achtsamen Geben und Nehmen.

Schaffen wir es beides ausgeglichen zu halten,  
ist es uns möglich gesunde Eigenliebe noch besser auszuleben  
und  
stressfreier zu leben.