

WORKSHOPSCRIPT- UND METHODEN

Selbstliebe & Vergebung



genial-leben.com

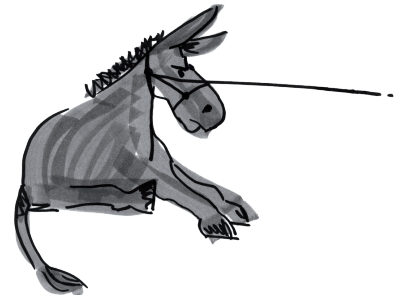
AKADEMIE | COMMUNITY

Dr. Martina Nohl | 69115 Heidelberg
www.genial-leben.com | info@genial-leben.com

Selbstliebe und Vergebung gehören zu den tiefgreifendsten Themen der persönlichen Entwicklung. Beide verlangen uns etwas ab – Ehrlichkeit, Mut, innere Bewegung. Und beide schenken uns etwas, das wir im Alltag oft vermissen: Frieden, Weichheit, ein Gefühl von tiefer Verbundenheit mit uns selbst.

Doch was heißt es eigentlich, sich selbst zu lieben? Und wie können wir uns selbst die vielen Umwege, Versäumnisse und den wenig liebevollen Umgang mit uns selbst in unserer vergangenen Lebenszeit vergeben? Was bedeutet wahre Selbstliebe, die uns heute eher als Wellness-Metapher oder Selbstoptimierung verkauft wird.

In diesem Workshop lade ich dich ein, tiefer zu schauen. Dahin, wo echte Heilung beginnt. Denn Selbstliebe und Vergebung sind keine Techniken. Sie sind Haltungen. Und sie brauchen Zeit, Raum und vor allem: deine Hingabe und die Bereitschaft, dich ab heute nochmal neu wahrzunehmen und dich selbst liebevoller zu führen.



1. Selbstmitgefühl und Selbstvergebung als Fundament von Selbstliebe

Selbstvergebung ist eine der stillsten und gleichzeitig kraftvollsten Formen der inneren Heilung. Viele von uns tragen seit Jahren oder Jahrzehnten Vorwürfe mit sich herum: „Ich hätte das anders machen müssen.“ „Ich war nicht stark genug.“ „Ich habe versagt.“

Diese inneren Sätze sind wie kleine Nadeln im Selbstwert. Sie wirken unterschwellig – und dennoch massiv. Solange wir uns selbst nicht vergeben, können wir auch keine echte, tragfähige Selbstliebe entwickeln. Denn wie sollen wir jemanden lieben, den wir gleichzeitig verurteilen?

Selbstvergebung heißt nicht, sich aus der Verantwortung zu ziehen. Im Gegenteil: Sie beginnt mit der Anerkennung dessen, was war. Aber sie hört nicht bei der Schuld auf. Sie übersetzt das Urteil in Verständnis, das Urteil in Mitgefühl. Und sie führt zu einem inneren Satz, der wie ein Balsam wirkt: „Ich habe getan, was ich damals konnte. Und ich bin bereit, mich jetzt mit meiner Geschichte anzunehmen.“

Selbstvergebung wirkt auch neurobiologisch entlastend: Das limbische System reagiert mit weniger Alarmbereitschaft, wenn wir uns mit Selbstmitgefühl statt Abwertung begegnen. Es entstehen neue neuronale Verschaltungen, die uns helfen, in der neuen Haltung immer selbstsicherer zu werden.

Diese Form der Selbstzuwendung ist tief transformierend. Studien zeigen, dass Menschen, die lernen, sich selbst zu vergeben, resilienter sind, emotional ausgeglichener und weniger anfällig für Selbstzweifel. Selbstvergebung ist also nicht nur ein Akt der Selbstliebe, sondern auch ein Fundament für psychische Gesundheit. Sie ermöglicht uns, uns selbst als ganze, fehlerhafte und gleichzeitig wertvolle Wesen anzuerkennen.

Selbstmitgefühl lernen

Die Selbstmitgefühls-Pause („Self-Compassion Break“)

Diese Übung ist besonders nützlich in emotional herausfordernden Momenten und hilft dir, mit dir so liebevoll umzugehen wie mit einem guten Freund.

Anleitung:

1. Achtsamkeit: Erkenne deine aktuelle Schwierigkeit an, indem du dir sagst: *„Das ist gerade ein schwieriger Moment.“* oder *„Ich spüre Schmerz/Leid in mir.“*
2. Gemeinsames Menschsein anerkennen: Mache dir bewusst, dass Leid Teil der menschlichen Erfahrung ist: *„Leiden gehört zum Leben. Ich bin nicht allein mit diesem Gefühl.“*
3. Freundlichkeit dir selbst gegenüber: Lege eine Hand auf dein Herz oder wähle eine andere beruhigende Geste und sage dir: *„Möge ich freundlich zu mir selbst sein.“* oder *„Ich verdiene Mitgefühl, genauso wie jeder andere Mensch.“*

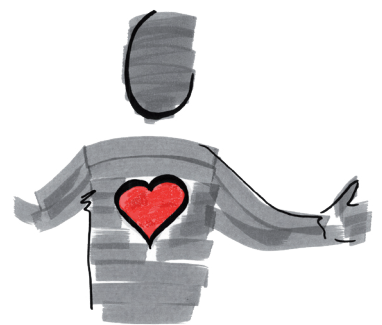
Führe diese kurze Übung immer dann durch, wenn belastende Emotionen auftauchen, z. B. nach einem Streit oder in Momenten von Selbstzweifeln.

Mitgefühl durch Berührung („Soothing Touch“)

Da unser Nervensystem stark auf Berührung reagiert, kann eine bewusste, beruhigende Selbstberührung dabei helfen, Trost und Mitgefühl in belastenden Momenten zu aktivieren. Du kannst auch Übung 1 mit einer Geste aus Übung 2 verbinden.

Anleitung:

1. Finde eine Geste, die sich für dich angenehm anfühlt, beispielsweise:
 - Die Hand sanft auf das Herz legen
 - Eine Hand auf die Wange legen
 - Beide Hände auf den Bauch legen



- Die Arme sanft um sich selbst legen (als würde man sich selbst umarmen)
2. Atme tief ein (erster Teil des Satzes) und aus (zweiter Teil des Satzes) und sage dir innerlich immer wieder beruhigende Worte wie:
- „Ich bin – für mich da.“
 - „Ich bin – sicher.“
 - „Ich schenke mir – Mitgefühl.“
 - „Ich mag mich – wie ich bin.“

Wiederhole die Übung ein paar Minuten lang, bis du merkst, dass dein Körper und dein Geist sich entspannen.



Was es ist

Es ist Unsicherheit,
sagt der Zweifel.
Es ist Schwäche,
sagt die Scham.
Es ist, was es ist,
sagt die Liebe.

Es ist Selbsttäuschung,
sagt die alte Stimme.
Es ist lächerlich,
sagt die Angst.
Es ist zu spät,
sagt der Schatten.
Es ist, was es ist,
sagt die Liebe.

Es ist nie genug,
sagt der innere Kritiker.
Es ist anstrengend,
sagt die Müdigkeit.
Es ist nicht zu retten,
sagt die Unversöhnlichkeit.

Es ist, was es ist,
sagt die Liebe.

nach Erich Fried

2. Heilung des inneren Dialogs

Unsere inneren Dialoge sind wie ständig laufende Programme im Hintergrund. Manchmal sind sie freundlich und ermutigend, aber oft sind sie kritisch, hart und entwertend. „Warum hast du das wieder so gemacht?“ – „Das hättest du besser wissen müssen.“

Diese Stimmen kommen nicht aus dem Nichts. Sie entstehen durch Erfahrungen, Erziehung, alte Überzeugungen. Doch solange wir sie nicht bewusst wahrnehmen, bestimmen sie unser Selbstbild (Selbstbild = Mindset). Der Weg zur Selbstliebe beginnt also damit, diesen inneren Stimmen zuzuhören, sie zu hinterfragen und behutsam zu ändern.

Was würde ein liebevoller, mitfühlender Anteil in dir sagen? Wie würde ein guter Freund mit dir sprechen? Diese neue Stimme ist nicht aufgesetzt oder oberflächlich. Sie ist still, klar, ehrlich – und radikal freundlich.

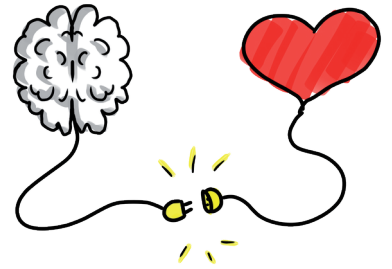
Ein wohlwollender innerer Dialog besteht nicht aus dahingesagten Floskeln, sondern ist auch anstrengendes Gehirntraining. Die Neurowissenschaft zeigt, dass sich Denkbahnen verändern lassen, wenn wir sie bewusst umlenken. Indem wir uns regelmäßig liebevoll ansprechen, verändern wir unseren Hormoncocktail, erhöhen beispielsweise das Oxytocin und aktivieren Bereiche im Gehirn, die mit Sicherheit und Zugehörigkeit verbunden sind. Es braucht Wiederholung, aber der Effekt ist tiefgreifend.

Viele Menschen glauben, sie müssten sich erst „verbessern“, bevor sie sich annehmen dürfen. Der liebevolle innere Dialog kehrt diese Logik um: Du darfst dich annehmen – genau jetzt, in diesem Moment. Und aus dieser Annahme heraus entsteht ganz natürlich eine Veränderung und Umbau deiner inneren Selbstbild-Landschaft.

Langfristig wirkt ein geänderter innerer Dialog identitätsstiftend: Wer beginnt, sich selbst freundlich zu begegnen, verändert nicht nur Gedanken, sondern auch das Gefühl für die eigene Würde. Selbstfühlsame Gedanken führen zu mitfühlendem Verhalten und einer stabileren Selbstbeziehung.

20 Sprachmuster für einen liebevollen inneren Dialog

Lingua Eterna ist ein bewusstes Sprachkonzept, das Roswitha Defersdorf entwickelt hat*. Es basiert auf der Idee, dass unsere Sprache nicht nur Kommunikation ist, sondern unser Denken, Fühlen und Handeln formt – im Innen wie im Außen. Die Art, wie wir sprechen, beeinflusst unsere Haltung zum Leben, unsere Beziehungen und unsere seelische Gesundheit.



Der Ansatz unterstützt dich dabei:

- Klarer, bewusster und wertschätzender zu kommunizieren
- Deinen inneren Dialog zu heilen
- Dich achtsamer und ehrlicher auszudrücken
- Kraftvolle, verbindende Sprache zu kultivieren

Zentral ist: Jedes Wort wirkt – entweder aufbauend oder schwächend. Lingua Eterna möchte Sprache so einsetzen, dass sie Wahrheit, Klarheit und Heilung ermöglicht.

**(z.B. Rowitha Defersdorf: In der Sprache liegt die Kraft. Klar reden, besser leben! Herder 2008).*

Nr.	Regel	Altes Beispiel	Neues Sprachmuster	Wirkung
1	Sprich im Präsens.	Ich will mehr bei mir sein.	Ich bin jetzt bei mir.	Stärkt Gegenwartsbewusstsein und Selbstverbindung.
2	Fokussiere auf das Gewünschte, nicht das Problem.	Ich will keinen Stress mehr.	Ich wähle Ruhe und Klarheit.	Fokussiert auf das Erwünschte statt das Problem.
3	Verwende Ich-Form statt unpersönlicher Aussagen.	Man sollte sich besser abgrenzen.	Ich darf klar meine Grenzen setzen.	Erhöht Selbstverantwortung und Handlungskraft.
4	Sprich klar und direkt ohne dich zu verstecken.	Ich wollte mal fragen ...	Ich habe eine Frage.	Kommuniziert klar und direkt ohne Abwertung.
5	Vermeide Absicht – sprich aus deiner Entscheidung.	Ich versuche, mehr zu mir zu stehen.	Ich stehe zu mir.	Drückt Entschlossenheit statt Unsicherheit aus.
6	Wähle aktive Verben statt passiver Substantive.	Ich brauche mehr Struktur.	Ich gestalte meinen Tag mit Struktur.	Betont Handlung statt Bedürftigkeit.
7	Formuliere vollständige Sätze mit Fokus.	Wäre schön, wenn's klappt.	Ich freue mich, wenn ich das heute gut umsetze.	Stärkt Zuversicht und Eigenverantwortung.
8	Ersetze Müssen durch bewusste Wahl.	Ich muss noch einkaufen.	Ich entscheide mich, jetzt einzukaufen.	Wandelt Pflichtgefühl in bewusste Entscheidung.
9	Gib Verwirrung eine ordnende Richtung.	Ich bin total durcheinander.	Ich ordne mich innerlich – Schritt für Schritt.	Gibt Orientierung statt Verwirrung.
10	Wandle Selbstkritik in Lernbereitschaft.	Ich mache das immer falsch.	Ich erkenne mein Muster – und gehe neue Wege.	Fördert Selbstreflexion und Lernbereitschaft.
11	Bleibe offen für Möglichkeiten.	Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll.	Ich öffne mich für neue Lösungen.	Schafft Spielraum und Offenheit.
12	Formuliere deine Wahl statt Mangel.	Ich habe keine Zeit.	Ich setze heute bewusst meine Prioritäten.	Stärkt Handlungsmacht und Fokus.
13	Erlaube dir emotionale Präsenz.	Ich bin so emotional.	Ich nehme meine Gefühle liebevoll wahr.	Stärkt emotionale Akzeptanz.
14	Achte dein eigenes Tempo und deine Kraft.	Ich bin nicht belastbar genug.	Ich achte mein Tempo und meine Kraftquellen.	Fördert Selbstfürsorge statt Bewertung.

15	Gestalte aktiv statt zu vermeiden. (Nicht "weg von", sondern "hin zu")	Ich will keinen Stress mehr.	Ich gestalte meinen Tag ruhig und klar.	Fokussiert auf aktive Gestaltung.
16	Erlaube Entwicklung statt dich zu drängen.	Ich sollte endlich loslassen.	Ich darf in meinem Tempo loslassen. Oder: Ich lasse in meinem Tempo los.	Nimmt Druck und schafft Raum für Entwicklung.
17	Werte deine Sensibilität, Langsamkeit und andere "Besonderheiten" auf.	Ich bin zu sensibel.	Ich ehre meine Feinfühligkeit als Gabe.	Wandelt Schwäche in Ressource.
18	Verwandle Schuld-Sprache in Verantwortungssprache.	Ich habe es schon wieder vermasselt.	Ich übernehme Verantwortung – und lerne aus dieser Erfahrung.	Stärkt Selbstverantwortung und Wandlungsfähigkeit statt Selbstverurteilung.
19	Beschreibe eine konkrete Handlung	Ich mache Yoga	Ich mache morgens den Sonnengruß und spüre neue Energie	Stärkt Selbstvertrauen und innere Führung.
20	Nutze deine Wohlfühlwörter, lege dir eine eigene Sammlung an (z.B. leicht, „wunderbar“, „mit Freude“, „kraftvoll“ oder „in Ruhe)	Ich Sorge gut für mich.	Ich genieße es, gut für mich zu sorgen.	Erleichtert Veränderung durch Aktivierung des Unterbewusstseins statt "blutleerer" Vorsätze.

Liebevolle Sätze deines neuen Selbstbildes (mit Wohlfühlwörtern)

Vorschläge an dein Inneres

Das Wort „Suggestion“ heißt im Englischen und Französischen einfach nur: Vorschlag. Und genau so kannst du deinen inneren Dialog verstehen – als Einladung, nicht als Befehl. Du machst deinem Inneren einen Vorschlag, in welche Richtung es sich ausrichten darf.

Wie gut dieser Vorschlag angenommen wird, hängt stark davon ab, wie du dich gerade fühlst.

Faustregel: Je wohler, sicherer und entspannter du dich fühlst, desto offener wird dein Inneres für neue Impulse.

Wenn du dich also gerade wohlig eingekuschelt fühlst – zum Beispiel in der Badewanne oder mit einer Tasse Tee – dann ist das ein idealer Moment, um mit dir selbst ins Gespräch zu gehen.

Bestimmte Worte können dabei sehr kraftvoll wirken – je nachdem, was du gerade brauchst:

- Für mehr Entspannung: „Stille“, „Weite“, „Ruhe“
- Für mehr Wachheit: „Energie“, „Klarheit“, „Kraft“
- Für mehr Herzenswärme: „Liebe“, „Zuversicht“, „Glück“

Stell dir vor, du projizierst dein gewähltes Wort ganz groß auf eine innere Leinwand. Lass es in deiner Lieblingsfarbe leuchten. Spüre, wie sich dein Körper, dein Geist – vielleicht sogar deine Haltung – leicht verändern.

Ein einziger positiver Impuls kann ausreichen, um dich auf einen neuen inneren Kurs zu bringen.

Du kannst deine Suggestionen auch kreativ mit kleinen Alltagsritualen verknüpfen. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt:

- Beim Kaffeekochen: „Ich spüre die wachsende Energie in mir, wenn ich mich auf den Tag ausrichte.“
- Beim Müllrausbringen: „Ich lasse los, was mich heute unnötig beschwert.“
- Beim Fensterputzen: „Ich sehe mein Ziel klar vor mir – und bewege mich Schritt für Schritt darauf zu.“

Deine inneren Worte sind nicht egal. Sie wirken. Mach sie zu Verbündeten.

3. Schuld und Scham loslassen

Schuld und Scham sind zwei der schwersten Gefühle, die ein Mensch empfinden kann. Schuld bindet uns an eine Handlung. Scham greift tiefer: Sie betrifft unser ganzes Sein. „Ich habe etwas falsch gemacht“ wird zu „Ich bin falsch.“

Viele Menschen tragen verdeckte Scham mit sich herum. Sie zeigt sich in Überanpassung, in Selbstkritik, in dem ständigen Versuch, sich zu beweisen. Der Weg hinaus beginnt mit der Anerkennung: „Ja, ich denke, irgendwas an mir ist nicht in Ordnung.“ Und dann mit der liebevollen Einladung: „Und ich bin trotzdem ein wertvoller Mensch.“



Vergebung hilft, die Spirale von Scham zu durchbrechen. Denn sie lädt uns ein, die Perspektive zu wechseln: von der ständigen Schuldfrage hin zu einem verständnisvollen Blick auf unsere Menschlichkeit.

Scham ist oft Ausdruck eines nicht integrierten inneren Konflikts zwischen dem, wie wir sein wollten, und dem, wie wir uns bisher wahrgenommen haben. Durch achtsame Konfrontation mit diesen Spannungen kann Heilung entstehen. Dabei hilft es, das eigene Selbstbild differenzierter zu gestalten: als Mensch mit Licht- und Schattenseiten.

Scham isoliert. Sie lässt uns glauben, wir wären die Einzigen mit diesem Gefühl. Dabei ist sie ein universelles menschliches Erleben. Sobald wir beginnen, Scham in Worte zu fassen, verliert sie an Macht. Sie braucht Licht, nicht Strafe.

Vergebung bedeutet in diesem Zusammenhang auch: Ich höre auf, mich für meine Menschlichkeit zu verurteilen. Ich mache mich nicht klein, sondern richte mich auf. Ich hole das Zurückgewiesene ins Herz zurück und erlaube mir, ganz zu sein.

4. Das Herz wieder öffnen

Nach Verletzungen verschließen wir oft unser Herz. Nicht nur für andere, sondern auch für uns selbst. Wir legen uns Schutzschichten zu, bauen Mauern, funktionieren. Doch hinter diesen Mauern sehnt sich ein Teil von uns danach, wieder zu fühlen.

Vergebung ist der Moment, in dem du deinem Herzen erlaubst, sich wieder zu öffnen. Vielleicht nicht sofort, nicht ganz. Aber ein kleines Stück. Es ist ein stilles „*Ich bin bereit, wieder zu vertrauen. Vor allem mir selbst.*“

Ein offenes Herz ist verletzlich. Aber es ist auch lebendig. Wenn wir beginnen, wieder zu fühlen, treten wir in Beziehung mit uns selbst. Wir spüren, was uns bewegt. Und wir lernen, uns in diesem Fühlen zu halten, statt es zu kontrollieren.

Neurowissenschaftlich betrachtet wird durch Herzöffnung der parasympathische Nerv aktiviert – der Zustand von Verbundenheit, Sicherheit und Mitgefühl. Diese Qualität ist essenziell für nachhaltige Selbstregulation und innere Ruhe.



Visualisierungsübung: Die Hände deines Herzens

Nutze diese Visualisierungsübung, wenn du dich mit dir nicht im Reinen fühlst und dich gar nicht selbst lieben kannst, begib dich selbst in die Hände deines Herzens. Die Liebe kommt nicht von außen, du selbst bist in der Lage, dich zu lieben, aus deinem inneren unverletzlichen Selbst heraus, das angebunden ist an die große Quelle der Liebe. Eine bewusste Herzöffnung verbindet uns mit der tieferen Dimension des Daseins, die jenseits von Schuld und Kontrolle liegt – mit einem Ort in uns, an dem es genügt, einfach zu „sein“ und sich tragen und lieben zu lassen.

5. Eigene Bedürfnisse erkennen und achten

Ein zentrales Element von Selbstliebe ist die Frage: Was brauche ich wirklich? Viele von uns haben verlernt, die eigenen Bedürfnisse zu spüren, geschweige denn, sie ernst zu nehmen. Stattdessen funktionieren wir, leisten, geben – oft über die eigenen Grenzen hinaus.

Doch Vergebung bedeutet auch, sich selbst zu erlauben, wieder bedürftig zu sein. Nicht im Sinne von Schwäche, sondern im Sinne von Menschlichkeit. Ich darf etwas brauchen. Und ich bin jetzt in einem Alter, in dem ich mir selbst genau das geben darf, was ich mir früher von anderen gewünscht habe. Frage dich also immer wieder, wenn du dich bedürftig fühlst?

- *Was schmerzt, was brauche ich gerade?*
- *Was kann ich mir heute selbst geben, um diesen alten Schmerz zu versorgen?*

Wenn wir beginnen, unsere Bedürfnisse zu benennen, betreten wir einen Akt der Selbstanerkennung. Wir sagen damit: „Ich zähle. Ich bin nicht nur für andere da.“ Viele von uns tragen die Überzeugung, Bedürfnisse seien egoistisch. Doch in Wahrheit sind sie Wegweiser zu Selbstrespekt.

Psychologisch betrachtet sind Bedürfnisse die Brücke zwischen innerem Erleben und äußerem Verhalten. Werden sie über längere Zeit ignoriert, entstehen oft psychosomatische Symptome oder emotionale Erschöpfung. Wer lernt, Bedürfnisse wahrzunehmen und konstruktiv zu erfüllen, stärkt seine emotionale Resilienz.

Spirituell gesehen sind unsere Bedürfnisse nicht nur Ausdruck des Egos, sondern Hinweise auf unsere innere Ausrichtung. Sie können uns helfen zu erkennen, wo unsere Sehnsucht liegt – und damit auch unser Potenzial zur Entwicklung. Und meist hat dieses Sehnsucht direkt mit unserem Purpose



und damit unserer Aufgabe in der Welt zu tun. Also kannst du dir Bedürfnisse immer wieder auch als Wegweiser vorstellen: Was du selbst am meisten brauchst, das ist dir so wichtig, dass du es auch anderen zuteil werden lässt.

Wo verletzt du Vereinbarungen/Termine/Absprachen mit dir selbst?

Um welches Bedürfnis geht es da? Was steht deinem Selbstrespekt noch innerlich entgegen?

6. Grenzen setzen – in Selbstfürsorge und Liebe

Ein weit verbreiteter Irrtum: Wer vergibt, muss alles verzeihen und wieder zulassen. Doch Vergebung bedeutet nicht, sich erneut verletzen zu lassen. Sie bedeutet, innerlich Frieden zu finden – und gleichzeitig liebevoll für sich zu sorgen.

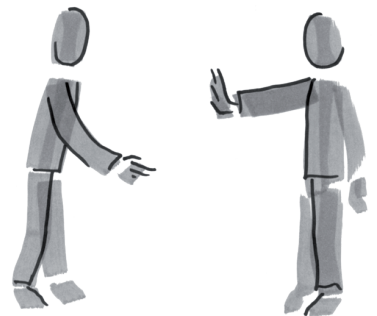
Grenzen sind ein Akt der Selbstachtung. Sie sagen: Ich erkenne, dass du gehandelt hast, wie du konntest. Und ich erkenne, dass ich schützenswert bin. Ich vergebe – und ich ziehe klare Linien.

Vergebung ohne gesunde Grenzen ist Selbstverrat. Wahre Selbstliebe braucht beides: Weichheit und Klarheit.

Grenzen setzen bedeutet nicht, hart zu werden. Es bedeutet, weich zu bleiben, ohne sich zu verlieren. Es ist ein inneres Ja zu dir selbst. Ein Ja zu deiner Intuition. Und ein Ja zu deinem Wertgefühl.

Oft glauben wir, Vergebung sei nur dann echt, wenn wir zurück in die Beziehung gehen. Doch manchmal ist der liebevollste Akt der Vergebung der Rückzug. Der stille Schritt zur Seite. Das Bewahren deiner Energie.

Grenzen haben auch eine entwicklungspsychologische Funktion: Sie ermöglichen Identitätsbildung und Autonomie. In der Vergebungsarbeit schaffen sie einen sicheren inneren Raum, in dem Selbstklärung und Heilung möglich werden. Nur wer weiß, wo er endet, kann sich selbst als Ganzes spüren.



Medaille: Zwei Seiten einer Botschaft

Virginia Satir – Pionierin der systemischen Familientherapie – sprach oft davon, dass jede Aussage oder jedes Verhalten wie eine Medaille ist: Es hat zwei Seiten – eine sichtbare (äußere) und eine verborgene (innere).

Die zwei Seiten der Medaille

1. Die Vorderseite:

Das sichtbare Verhalten oder die geäußerte Botschaft
– z. B. jemand sagt: „*Ich will meine Ruhe!*“

Diese Seite wirkt oft konfrontativ, fordernd oder ablehnend.

2. Die Rückseite:

Das dahinterliegende Bedürfnis, das nicht direkt ausgesprochen wird – z. B.:

„*Ich bin erschöpft und brauche einen Moment für mich.*“

Diese Seite zeigt oft Verletzlichkeit, Bedürftigkeit, den Wunsch nach Kontakt oder Schutz.

Grenzen setzen bedeutet bei Satir nicht, sich hart abzugrenzen, sondern authentisch für sich zu sprechen – mit beiden Seiten der Medaille.

Beispiel: Statt: „Lass mich in Ruhe!“ (nur Vorderseite)

Lieber: „Ich merke, dass ich gerade sehr erschöpft bin. Ich brauche jetzt einen Moment für mich, um wieder bei mir anzukommen.“ (zeigt auch die Rückseite). So wird die Grenze nicht als Abweisung, sondern als Selbstfürsorge spürbar.

„Ich sehe, dass dir das wichtig ist. Und gleichzeitig merke ich, dass ich das heute nicht leisten kann.“

Oder:

„Ich kann das jetzt nicht tun. Mir ist wichtig, ehrlich mit dir zu sein – auch wenn es dir nicht gefällt.“

Das ist ein Nein mit Rückgrat und Herz.

Die Haltung dahinter:

- Klarheit ist ein Akt der Selbstachtung.



- Mitgefühl ist ein Akt der Verbindung.
- Ein echtes Nein öffnet mehr Beziehung als ein halbherziges Ja.

Satirs Ziel war nie Anpassung, sondern Wahrhaftigkeit in Verbindung. Deshalb ist ihr „Nein“ immer auch ein „Ja zu sich selbst“ – ohne den anderen abzuwerten.

Die Kommunikation bleibt menschlich, wahrhaftig und beziehungsfähig – ganz im Sinne von Satirs wachstumsorientierter Haltung.

Erinnere dich: Du musst nicht alles auf einmal schaffen. Aber jeder kleine Schritt zählt. Jeder freundliche Blick auf dich selbst ist ein heilender Moment.

Der Alltag ist das beste Übungsfeld für Selbstliebe und Vergebung. Dort, wo du dich am wenigsten verbunden fühlst, liegt oft die größte Einladung. In einem Moment der Überforderung still zu atmen und sich selbst zu sagen: „Ich bin da.“ Das ist gelebte Praxis.

Langfristig wird diese Praxis zu einer inneren Haltung. Du wirst bemerken, dass du milder mit dir umgehst. Dass dein Herz weicher wird. Und dass du dich selbst mehr als Freundin, als Verbündeten erlebst. Genau darum geht es.

Psychologisch gesehen ist Integration die Fähigkeit, Widersprüchliches in sich zu halten – Fehler und Wachstum, Schmerz und Heilung, Vergangenheit und Zukunft. Diese Ganzheit macht uns innerlich stabil und authentisch. Vergebung wird so zur Brücke zwischen dem, was war, und dem, was jetzt möglich wird.

Selbstliebe beginnt da, wo du dir selbst vergibst. Und Vergebung beginnt dort, wo du dich wieder selbst in den Arm nimmst. Auch das sind also zwei Seiten einer Medaille. So kannst du immer wieder auf dich selbst zugehen.



„Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, aber es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden.“ Nicolas Chamfort