

Beherzt - leben – lieben – lernen
vom 15.5.2018



Selbstwert und Selbstliebe

Das eigene Selbst als unerschöpfliche Quelle

Selbstwert

Viele Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, haben Probleme mit ihrem Selbstwert. Meist auch jene, die aus ganz anderen Gründen kommen.

Sie suchen oft ihren Selbstwert zu finden in

- in der Menge an Sorgen, die sie sich um andere machen,
- in der Höhe ihrer Aufopferung für andere,
- im Ansehen, das sie von anderen Menschen erhalten,
- in der Perfektionierung ihres Körpers und ihres Aussehens,
- in der Anzahl der Liebeserklärungen die sie erhalten,
- in der Menge des Geldes das sie verdienen,
- durch die Höhe des Vermögens das sie anhäufen,
- im Erfolg, den sie sich hart erarbeiten,
- in der Intensität ihrer Leistung die sie erbringen,
- in der Anhäufung von Titeln, im Erreichen von Zielen,
- im Triumph über andere,
- in der Perfektionierung ihrer Kinder,
- in einer besonderen Lebensaufgabe, die anders ist als das was sie leben,
u.v.m.

In der Folge werden innere Unzufriedenheit, Zweifel, Anstrengung und Rastlosigkeit zu ständigen Begleitern die sie antreiben. Die äußeren Lebensumstände lassen dies oft nicht vermuten.

Selbstwert wird dabei zu einer Energie degradiert, die man sich von außen holen muss. Selbstwert wird dabei über Identifikation mit äußeren Werten völlig missverstanden.

So wie ein Auto immer wieder Benzin braucht um sich fortbewegen zu können, glauben viele Menschen, sich immer wieder Treibstoff von außen holen zu müssen, damit eigener Antrieb und Wert erhalten bleiben. Eine Überzeugung, die Menschen vortrefflich in Abhängigkeiten führt und sie darin festhält.

*„Selbstwert ist nicht jener Wert,
der aus der äußerlichen Bestätigung lebt,
sondern aus der inneren Gewissheit,
einzigartig und wertvoll zu sein.“*

Diese Überzeugung macht unabhängig von Meinungen und Urteilen anderer Menschen und deren Befindlichkeiten, die Folge ihrer Art der Suche nach ihrem eigenen Wert sind.

Selbstwert ist jener Wert, der aus dem eigenen und einzigartigen Selbst, das jeder Mensch als Grundausstattung mitbekommen hat, gespeist wird und der immer vorhanden ist.

Die Frage ist nur, ob wir unseren Stecker zur Energieversorgung in uns selbst angesteckt haben, oder ihn an den vermeintlich lohnenswerten Energiequellen im Außen. Im Außen müssen wir ständig neu anzustecken, weil diese Energiequellen erschöpflich sind.

Nur zu Beginn des Lebens, als Baby, Kleinkind und Kind, brauchen wir diese Bestätigung von außen, damit wir uns dieses großen, eigenen Wertes bewusst werden. Wer unter wertschätzenden Umständen aufwächst, gefördert und gefordert wird, braucht sich über seinen Selbstwert später keine Gedanken zu machen. So ein Mensch kennt seinen eigenen Wert und kann den Wert jedes anderen Menschen erkennen und anerkennen.

Selbstwert und Selbstliebe gehen Hand in Hand

Wer sich selbst seines eigenen Wertes bewusst ist, hat Selbstwert, kann sich wahrhaftig selbst lieben, ist unabhängig geworden von Bestätigungen anderer und kann seinen Wert und seine Liebe ausstrahlen. Diese Ausstrahlung wirkt anziehend und ansteckend.

Doch immer wieder ist es erstaunlich, wie wenig Menschen mit ihrem eigenen SELBST und damit mit ihrer Einzigartigkeit und Größe verbunden sind, wie wenig sie sich vorstellen können, diesen eigenen Wert als unerschöpfliche Quelle wirklich in sich zu haben.

*Sie erschöpfen sich selbst,
indem sie unbewusst
aus den erschöpflichen Quellen anderer schöpfen.*

Wer in Übungen oder Aufstellungen für Selbstfindung und Selbstintegration eine Verbindung zu seinem eigenen SELBST erlebt, fühlt und beschreibt das oft wie heimkommen, wie ankommen, oder endlich ans Ziel gekommen zu sein.

Selbstwert und Selbstliebe sind unerschöpfliche Energiequellen im Menschen selbst. Sie zu erschließen und zu entdecken kann jeder Mensch.

Gerne begleite ich dich dabei.

Herzliche Grüße



Helmut Laber

*„Erlaube dir das Wunder aufzuspüren, das Geheimnis, das du bist!
Das Geheimnis - etwas, was mit Worten kaum vermittelt
und doch plötzlich erfahren werden kann.“*