

Christa Spannbauer

DU BIST EINZIGARTIG

Mit Selbstliebe zu einem erfüllten Leben

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C005833

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Projektleitung Verlag Herder: Fitore Brahim
Assistenz: Carolin Schmeh
Umschlag, Layout und Satz: Friederike Niemeyer
Umschlagmotive und Vignetten im Innenteil: logika600/
Shutterstock.com, Nikiparonak/Shutterstock.com

Herstellung: TĚŠÍNSKÁ TISKÁRNA, A. S., Český Těšín
Printed in the Czech Republic

978-3-451-03126-7

Wir tragen eine große Kraft in uns.
Wir können uns auf den Weg machen
und unsere Lebensträume erfüllen.

INHALTSVERZEICHNIS

Jetzt werde ich, wer ich bin 10

Ich komme mir selbst auf die Spur * Ich mache mich auf den Weg * Tanzend die Lebensgeister wecken * Kraftmeditation: Sitzen wie ein Berg

Jetzt bin ich gut zu mir 22

Was ich an mir mag * Ich tröste mich * Jetzt ist Wohlfühlzeit * Mein Mantra der Selbstliebe

Jetzt steh ich zu mir 36

Qi Gong: Einen Baum umarmen * Das Finger-Kraftwerk: Rudra Mudra * Mein Kraftbuch * Hara-Meditation: Kraft sammeln

Jetzt öffne ich mich dem Leben 48

Den Blickwinkel verändern * Die Schönheit der Welt speichern * Was ist heute gut gelaufen? * Meditation: Das Gute im anderen erkennen

Jetzt tu ich, was ich will 62

„Glauben Sie nicht alles, was Sie denken!“ * Das erlaube ich mir! * Meine Lebenswünsche * Herzmeditation: Mein Herz, was möchtest du mir sagen?

Jetzt lade ich die Freude ein 74

Freudenmomente sammeln * Be happy! * Meine
Freudenvita * Meditation: Das Herz mit Freude
erfüllen

Jetzt lebe ich alles 88

Negative Gedanken abschütteln * Gute Gedanken,
gute Gefühle! * Achtsamkeitsmeditation: Vom
Umgang mit schwierigen Gefühlen

Jetzt blicke ich wohlwollend zurück 100

Gute Erinnerungen speichern * Meine Erinnerungen
teilen * Heute überbringe ich Dankbarkeit *
Meditation: Mit Güte und Mitgefühl zurückblicken.

Jetzt lade ich das Neue ein 114

Ich lade das Neue ein! * Und wenn ich jetzt sterben
müsste ...? * Gehmeditation: Das Neue achtsam
wahrnehmen



EIN WORT VORAB

Jeder Mensch ist einzigartig. Diese Einzigartigkeit verbindet Sie und mich mit allen Menschen. Diese Einzigartigkeit zu erkennen und damit immer mehr zu dem Menschen zu werden, der Sie sind, dazu möchte Sie dieses kleine Buch ermutigen.

Die Inspirationen, wegweisenden Fragen und alltagstauglichen Übungen des Buches unterstützen Sie darin, Ihre inneren Kraftquellen zu aktivieren, gut für sich selbst zu sorgen und Ihre Talente und Fähigkeiten zu erkennen und in die Welt zu bringen.

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach dem, was wirklich wichtig ist für ein erfülltes Leben: Was nährt mich? Wer steht zu mir? Was ruft mich? Wohin möchte mein Leben mich führen?

Dabei ist mir wichtig zu betonen: Sie müssen nicht perfekt sein, um einzigartig zu sein. Sie müssen sich

auch nicht selbst optimieren, um ein erfülltes Leben zu führen. Einzigartig zu sein heißt nichts anderes als authentisch zu sein. Entschieden zu sich selbst zu stehen, dankbar zu sein für das, was Sie haben und zugleich beherzt einzutreten für das, was Sie erreichen möchten. Und dabei fürsorglich mit sich selbst und liebevoll mit den anderen einzigartigen Menschen in Ihrem Leben umzugehen.

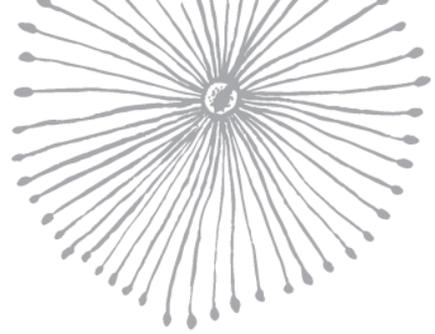
Erfüllen Sie sich Ihre Lebenswünsche und Träume jetzt! Dazu möchte ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, von ganzem Herzen ermutigen. Und kosten Sie es aus, Ihr kostbares und einzigartiges Leben!

JETZT WERDE ICH, WER ICH BIN!

*Ich bin ich, nirgendwo gibt es
jemanden, der genauso ist wie ich.*

Virginia Satir





Jede und jeder von uns ist **EINZIGARTIG**, unverwechselbar und wertvoll. Weshalb nur fällt es uns oft so schwer, dies zu erkennen? Weshalb können wir uns nicht einfach so annehmen, wie wir sind? Immer starren wir auf das, was noch zu verbessern wäre, anstatt auf das zu blicken, was Grund zur Freude ist. Um wieviel einfacher und leichter wäre unser Leben, wenn wir unsere Fähigkeiten und Talente wertschätzen, unsere Stärken erkennen und unsere Schwächen akzeptieren könnten. Wenn wir, wie Gloria Gaynor in ihrem Welthit voller Überzeugung

singen könnten: „I am what I am and what I am needs no excuses!“

Meist sind es ja gar nicht die äußeren Lebensumstände, die uns begrenzen. Wir selbst tun es. Wir gehorchen alten Glaubenssätzen, Geboten und Verboten, die uns klein machen und klein halten. Die es verhindern, dass wir zu unserer wahren Größe heranwachsen. Wir selbst sind es, die uns beschränken und unsere Freiheit beschneiden. Immer noch hören wir auf die Stimmen aus unserer Kindheit hören, die uns zuflüstern: Das kannst du nicht, dazu bist du zu schwach, zu ungeschickt ...

„Das schaffe ich nie“, murmeln wir in der Folge kleinlaut, statt es zu versuchen. „Man kann sowieso nichts ändern“, seufzen wir entmutigt, statt uns auf die Hinterbeine zu stellen und zu kämpfen. Je öfter es uns gelingt, uns von diesen limitierenden Vorstellungen zu lösen, desto mehr können wir zu dem Menschen werden, der wir sind. Und umso aufregender werden die Abenteuer, die das Leben

für uns bereithält. Indem wir neue Herausforderungen annehmen und auch mal was riskieren, wächst das Vertrauen in uns selbst. Empowering wird diese positive Lebenshaltung in der Psychologie genannt. Worum es dabei geht? Unsere Ressourcen und Kraftquellen bewusst zu aktivieren und sich auf die Suche nach den eigenen Talenten und Fähigkeiten zu machen. Sich selbst ermächtigen und Hindernisse bewältigen. Nicht aufgeben, sondern weitermachen. Denn wir sind weit fähiger, als wir denken.

*Wir tragen eine große Kraft in uns.
Wir können uns auf den Weg machen und
unsere Lebensträume erfüllen.*

Was uns dabei unterstützen kann? Öfter mal unsere Vorstellungen von Perfektion hinter uns lassen und uns die Erlaubnis zum Experimentieren, Ausprobieren und Erforschen geben. Sich unbelastet wie ein Kind dem kreativen Spiel widmen und den unbegrenzten Raum freier Entfaltung öffnen. Jede und jeder von uns hat hierfür eigene kreative Möglich-

keiten. Was für die eine das Singen und Tanzen ist, mag für den anderen das Malen oder Schreiben sein. In jedem Schaffensprozess erhalten wir Zugang zu dem kreativen Potenzial, das in uns steckt und nach Ausdruck verlangt. Wir kommen in intensive Verbindung mit uns selbst und entfalten unser Selbst im Außen.

Nein, es geht dabei nicht um Selbstoptimierung! Es geht nicht darum, perfekt in etwas zu werden, sondern darum, sich selbst auszudrücken. Und damit immer mehr zu dem zu werden, der oder die wir sind. Und sich genau darin als einzigartig zu erkennen. Mit den eigenen Stärken und Schwächen, mit den eigenen Talenten, Fertigkeiten und auch Schwierigkeiten. Genau das ist die Wurzel der Selbstermächtigung: mich zu entspannen und der Mensch sein zu dürfen, der ich bin.

*Wagen Sie den Sprung über die eigenen
Begrenzungen und öffnen Sie sich der Fülle
des Lebens im Hier und Jetzt.*