

Marie Ehlers

# Selbst Liebe

**IN 50 CHECKLISTEN**



*Freundlicher zu mir sein*



*Etwas einfach nur für mich tun*



*Erkennen, dass ich wertvoll bin*

**GU**

# INHALT



Wir brauchen alle mehr Selbstliebe .....	4
Anleitung zur Selbstliebe in 50 Checklisten .....	7
<b>KAPITEL 1: DAS 1x1 DER SELBSTLIEBE .....</b>	<b>10</b>
Checkliste 1: Was ist Selbstliebe? ... ..	10
Checkliste 2: Warum dir Selbstliebe vielleicht oft schwerfällt .....	12
Checkliste 3: Was sich verändern kann, wenn du dich selbst liebst ....	14
Checkliste 4: Selbstliebe to go .....	16
<b>KAPITEL 2: LERNE DICH RICHTIG KENNEN .....</b>	<b>20</b>
Checkliste 5: Hattest du gute Startbedingungen im Leben? .....	20
Checkliste 6: Warum du nachsichtig mit dir sein darfst .....	22
Checkliste 7: Was braucht dein inneres Kind? .....	24
Checkliste 8: Erkenne deine Glaubenssätze .....	26
Checkliste 9: Überprüfe den Sinn deiner Glaubenssätze .....	28
Checkliste 10: Hinterfrage deine Zweifel und Glaubenssätze .....	30
Checkliste 11: Wandle deine Glaubenssätze in Affirmationen um .....	34
Checkliste 12: Wer bist du wirklich? .....	36
Checkliste 13: Wie du Gefühle entstehen lassen kannst .....	38
Checkliste 14: Kennst du deine Grenzen? .....	40
Checkliste 15: Energiezieher vs. Energiespender .....	42
<b>KAPITEL 3: VERÄNDERE DEINE PERSPEKTIVE .....</b>	<b>46</b>
Checkliste 16: Glaube nicht alles, was du denkst .....	46
Checkliste 17: Konzentriere dich auf das, was du beeinflussen kannst ....	48
Checkliste 18: Reflektieren statt projizieren .....	50
Checkliste 19: Dein Körper ist ein Wunder .....	52
Checkliste 20: Sag mal, wie sprichst du eigentlich mit dir? .....	56
Checkliste 21: »Ich bin nicht so gut wie du, ich bin so gut wie ich!« ....	58
Checkliste 22: Was andere über dich denken, geht dich nichts an .....	60
Checkliste 23: Entwickle eine gute Beziehung zu deinen Gefühlen ....	62
Checkliste 24: Werde deine beste Freundin .....	64



<b>KAPITEL 4: TU DIR ETWAS GUTES</b> .....	<b>68</b>
Checkliste 25: Was ist Self Care? .....	68
Checkliste 26: Der tägliche Wohlfühl-Check-in .....	70
Checkliste 27: Stress adieu, Glück ahoi! .....	72
Checkliste 28: Du darfst es dir leicht machen .....	74
Checkliste 29: Vergib, um leichter zu werden .....	76
Checkliste 30: Selbstmitgefühl bringt dein Herz zum Strahlen .....	78
Checkliste 31: Mach dir selbst mal ein Kompliment .....	80
<b>KAPITEL 5: DU DARFST ALLES SEIN, WAS DU BIST</b> .....	<b>84</b>
Checkliste 32: Du bist gut, so wie du bist .....	84
Checkliste 33: Du bist viel mehr, als du denkst .....	86
Checkliste 34: Erlaubst du dir, Fehler zu machen? .....	88
Checkliste 35: Schau, wie wertvoll du bist .....	90
Checkliste 36: Warum Verletzlichkeit eine Superpower ist .....	92
Checkliste 37: Du bist immer genug und niemals zu viel .....	94
Checkliste 38: Was ist schon normal und wer entscheidet das? .....	96
Checkliste 39: Auch eine Heldin darf verschnaufen .....	98
Checkliste 40: Du brauchst nichts zu leisten, um wertvoll zu sein .....	100
Checkliste 41: Was deinen Selbstwert definiert .....	102
<b>KAPITEL 6: KREIERE DEIN TRAUMLEBEN</b> .....	<b>106</b>
Checkliste 42: Werde zu deiner eigenen Heldin .....	106
Checkliste 43: Lerne dein zukünftiges Ich kennen .....	108
Checkliste 44: Mach deine Träume zur Wirklichkeit .....	110
Checkliste 45: Sieben Strategien, die deine innere Kraft stärken .....	112
Checkliste 46: Du allein bestimmst über deine Grenzen .....	116
Checkliste 47: Entwickle Leidenschaft für dein Leben .....	118
Checkliste 48: Mach dich groß, du kannst das! .....	120
Checkliste 49: Werde zu deiner eigenen Coachin .....	122
Checkliste 50: Halte die Selbstliebe fest .....	124
Über die Autorin .....	127



Jeder Weg ist ganz  
individuell, hab  
Vertrauen in deine  
Reise.

# KAPITEL 1: DAS 1×1 DER SELBSTLIEBE

## CHECKLISTE 1

### WAS IST SELBSTLIEBE?

*Da es in der Praxis oftmals nicht so leicht ist, sich selbst Liebe zu schenken, kommen hier ein paar Beispiele dafür, was Selbstliebe alles sein kann.*

#### Selbstliebe bedeutet ...

- ♥ zu erkennen, dass du geboren wurdest, um du zu sein.
- ♥ dich so anzunehmen, wie du bist.
- ♥ freundlich zu dir zu sein.
- ♥ nachsichtig mit dir zu sein.
- ♥ dir mit Geduld und Selbstmitgefühl zu begegnen.
- ♥ dir deine beste Freundin zu sein.
- ♥ dir selbst und anderen zu verzeihen.
- ♥ zu erkennen, dass du immer gut genug bist.



## DEIN ERSTER SCHRITT ZU MEHR SELBSTLIEBE

Bravo! Du bist den ersten Schritt in Richtung mehr Selbstliebe in deinem Leben gegangen. Vielleicht lebst und fühlst du ein paar der Punkte aus der Checkliste schon längst. Vielleicht empfindest du manches aber noch nicht als Teil deiner Realität. Dann überleg dir doch jetzt, wie du das ändern könntest. Dafür gibt es unterschiedliche Wege:

- Stell dir vor, wie es sich anfühlen würde und was du tun würdest, wenn du schon so leben würdest. Nimm dir Zeit dafür. Beziehe dabei all deine Sinne mit ein: Wie sieht dein Leben aus? Was genau tust du? Wie schmeckt und riecht dein Alltag? Welche Worte oder Sätze kommen dir spontan in den Sinn, um dein Leben zu beschreiben?
- Schreibe dir einen oder zwei der Punkte aus der Checkliste auf ein Stück Papier und hänge es gut sichtbar in deiner Wohnung auf.
- Picke dir einen der Punkte heraus und mache ihn zu deiner täglichen Affirmation, etwa: »Ich erkenne, dass ich immer gut genug bin.«



## SELBSTLIEBE TO GO

*Bevor wir Schritt für Schritt in die Tiefe gehen, möchte ich dir hier ein wenig »Selbstliebe to go« mitgeben. Das ist quasi das Fundament, auf dem deine Selbstliebe von nun an wachsen darf.*

- ♥ Du bist genau richtig, so wie du bist! Vergleiche dich nicht mit anderen und bleibe ganz bei dir.
- ♥ Du bist einzigartig! Stärke dich mit wohltuenden Sätzen.
- ♥ Deine Bedürfnisse sind wichtig! Was braucht deine Seele, um glücklich zu sein?
- ♥ Du bist wertvoll! Ehre deine Stärken und akzeptiere deine Schwächen.
- ♥ Perfekt gibt es nicht! Verzeih dir deine Fehler.
- ♥ Du bist stark! Was kannst du gut? Was magst du an dir? Schreibe direkt drei Dinge auf.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_





## ÜBUNG

### LOS GEHT'S MIT DER SELBSTLIEBE!

Nimm dir direkt einen Stift und suche dir den Punkt auf der Checkliste aus, der dich am meisten anspricht. Notiere dir auf den folgenden Zeilen alles, was dir dazu einfällt, was dir wichtig erscheint und worüber du dir klar werden willst ...

Lass es wirklich einfach fließen, ohne zu lange darüber zu grübeln.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*PS: Bitte mach es wirklich! Dann hast du am meisten von diesem Buch.*

# KAPITEL 3: VERÄNDERE DEINE PERSPEKTIVE

## CHECKLISTE 16

### GLAUBE NICHT ALLES, WAS DU DENKST

*Beaufsichtige deine Gedanken, damit sie keinen Blödsinn machen.  
Das klappt sicher besser, wenn du dir der typischen Denkfehler bewusst bist  
und weißt, wie du sie überwinden kannst.*



🌀 **Autoritätsverzerrung:**  
»Meine Chefin hat gesagt,  
dass es so und so ist. Und  
wenn sie das sagt, glaube  
ich das.«

🌀 **Hochstaplersyndrom:** »Ir-  
gendwann merken be-  
stimmt alle, dass ich eigent-  
lich gar nichts draufhabe.«

🌀 **Katastrophisieren:** »Ich wer-  
de den Karren so was von  
gegen die Wand fahren.  
Das wird niemals was.«



🌀 **Würdest du der Meinung  
deiner Chefin auch so viel  
Gewicht beimessen, wenn  
sie eine dir unbekannte Per-  
son wäre? Bedenke: Wir alle  
sind fehlbar.**

🌀 **Führe ein Erfolgstagebuch!**  
Hier notierst du kleine und  
große Erfolge, Komplimente  
aus dem Kollegium und po-  
sitives Feedback.

🌀 **Mache einen Realitätscheck  
und frage dich, ob das wirk-  
lich so ist. Frage dich, was  
dafür- und was dagegen-  
spricht.**





- Alles-oder-nichts-Denken: »Wenn ich den Job nicht bekomme, werde ich nie wieder glücklich.«

- Personalisieren: »Die Absage gab es bestimmt, weil ich mit im Team bin. Die mag mich nicht, letztens hat sie mich komisch angesehen.«

- Übergeneralisieren: »Immer läuft alles schief.«



- Mach dir bewusst, dass das Leben nicht nur aus Schwarz und Weiß besteht. Das Leben ist bunt und wir dürfen uns daran bedienen.

- Wir Menschen sind immer am allermeisten mit uns selbst beschäftigt und so projizieren wir unsere eigene Unsicherheit schnell in Situationen hinein.

- Ist das wirklich so? Versuche auf Worte wie »immer« und »nie« zu verzichten und mach dir klar, dass das Leben ein ständiges Auf und Ab ist.





**ÜBUNG****VIER FRAGEN, UM BEI DIR ZU BLEIBEN**

In welchem Bereich vergleichst du dich regelmäßig mit anderen?

---

---

Welche Eigenschaft ist es, die du an der anderen Person bewunderst?

---

---

Welche Eigenschaft hätten andere wohl gern von dir?

---

---

Welche deiner Eigenschaften kannst du heute zelebrieren?

---

---

# Verliebe dich neu - in dich!

Du wünschst dir eine groooooße Ladung Selbstliebe?  
Und möchtest sie ganz einfach in dein Leben holen? Voilà!  
Marie Ehlers, Königin der Checklisten, bekannt durch ihren  
beliebten Instagram-Account @mind.corner, hat ein vor  
Liebe und lebensverändernden Impulsen überfließendes Buch  
zum Lesen, Ankreuzen und Selbstausfüllen verfasst.

## DAS ERWARTET DICH:

- ✓ *Das 1×1 der Selbstliebe – wie geht das eigentlich?*
- ✓ *Sag adieu zu negativen Glaubenssätzen!*
- ✓ *Stelle die inneren Weichen auf Selbstfreundschaft um.*
- ✓ *Deine Einzigartigkeit ist deine Superpower, setze sie ein!*
- ✓ *Yeah – nun wirst du wirst zu deiner eigenen Heldin!*

Marie stupst dich liebevoll an, dir selbst eine bessere Freundin  
zu sein und zu erkennen, wie wertvoll du bist. Leichter lässt  
sich eine schönere Beziehung zu dir selbst nicht aufbauen:

**Ankreuzen, ausfüllen – und los!** 



WG 486 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-8766-6



9 783833 887666

[www.gu.de](http://www.gu.de)