

Gib
dir
die Liebe,
die du
verdienst

—
KATHARINA
TEMPEL
—

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2019 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2019 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Anja Schmidt

Lektorat: Anna Cavelius

Bildredaktion: Angela Kotow, Simone Hoffmann

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Ina Maschner

 ISBN 978-3-8338-7223-5

2. Auflage 2022

Bildnachweis

Fotos: Adobe Stock; Getty Images; iStockphoto; Leo Krumbacher/Blaublut-Edition.com; Dirk Lambrechts/Blaublut-Edition.com; Plainpicture; Amy Shamblen/Unsplash; Shutterstock; Stocksy; Konrad Tempel

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7223 09_2019_01

Das vorliegende E-Book basiert auf der 2. Auflage der Printausgabe.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft. Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de



Warum du wichtig bist

Es gibt keine wichtigere Beziehung im Leben als die zu uns selbst. Doch statt uns die Aufmerksamkeit und Fürsorge zukommen zu lassen, die wir verdienen, stellen wir unsere Bedürfnisse hintenan. Nur, wenn wir nicht für uns sorgen, wer tut es dann?

ERST SICH LIEBEN HEISST, GUT ZU LEBEN

Wie du über dich selbst denkst und wie du mit dir umgehst, wirkt sich in jeder Minute auf alle Bereiche deines Lebens aus.

Eigentlich wissen wir es ja: Je schonungsloser wir unsere Ressourcen ausschöpfen, desto schneller brennen wir aus. Je stärker wir mit uns ins Gericht gehen, desto schlechter denken wir von uns. Je weniger Rücksicht wir auf uns nehmen, desto bedeutungsloser fühlen wir uns. Je seltener wir uns etwas gönnen, desto freudloser wird jeder Tag. Je fremdbestimmter wir uns verhalten, desto sinnloser wird unser Tun.

Für dich selbst zu sorgen bedeutet, Verantwortung für dein Wohlergehen zu übernehmen. Es bedeutet, für dich da zu sein und die Beziehung zu dir selbst positiv zu gestalten. Dazu ist es nötig, deine Bedürfnisse ernst zu nehmen und Körper, Geist und Seele die Pflege zukommen zu lassen, die sie benötigen, damit es ihnen gut geht und sie sich ganz entfalten können. Geschieht das nicht, kann es leicht passieren, dass du deine körperlichen oder seelischen Grenzen überschreitest. Überforderung, Unzufriedenheit, Erschöpfung, Frust, Stress und Krankheit können die Folge sein.



Leider ist es da mit einem gelegentlichen Wohlfühlschaumbad nicht getan. Vielmehr geht es darum, in Beziehung zu dir zu treten, dich neu zu entdecken, einen liebevollen Umgang mit dir zu erlernen und den Mut zu finden, deinen Weg zu gehen. Diese besondere Form der Zuwendung sollte dich an jedem einzelnen Tag begleiten, denn jede Entscheidung, die du triffst, kann mehr oder weniger fürsorglich sein.

Mehr Freude, Genuss und Entspannung zu erleben kann ein wunderbarer Anfang auf dem Weg zu mehr Selbstliebe sein. Fürsorglich mit dir umzugehen kann jedoch genauso gut bedeuten, längst überfällige Konflikte auszutragen, Bitten auszuschlagen, Grenzen zu setzen und für dich einzustehen. Es geht weniger darum, dir das zu geben, was du gerade willst, als um das, was du brauchst. Das kann unangenehm sein und auch zu Missmut im Umfeld führen. Auf lange Sicht ist es jedoch der einzige Weg, wie du dein Wohlbefinden, deinen Selbstwert und deine Lebensfreude erhalten kannst.

JA, ICH DARF!

Im Grunde wissen wir es ja, dass wir gut zu uns selbst sein sollten, und dennoch erlauben wir uns viel zu selten, unsere Bedürfnisse wichtig zu nehmen.

Zwei Vorurteile halten uns oft davon ab, fürsorglicher mit uns umzugehen: Wir halten es für verschwendete Zeit oder egoistisch, sobald wir uns in den Mittelpunkt stellen.

KEINE VERSCHWENDETE ZEIT

Jeden Tag sind wir unzähligen Belastungen ausgesetzt: Wir müssen unsere Arbeiten erledigen, den Haushalt führen, dafür sorgen, dass genug Essen im Kühlschrank ist, die Kinder zur Schule bringen, vielleicht die Eltern pflegen, Haustiere versorgen, die Buchhaltung machen, mit Handwerkern telefonieren und den Müll rausbringen.

Was heute unerledigt liegen bleibt, kann uns morgen in die Bredouille bringen. Vor die Wahl gestellt, uns eine halbe Stunde zu entspannen oder die Zeit zu nutzen, um schon einmal das Bad zu putzen, erscheint uns Letzteres in der Regel sinnvoller. Aber ist das vielleicht zu kurz gedacht?

Vielleicht kennst du die Geschichte von dem Holzfäller, der an seinem ersten Arbeitstag gleich achtzehn Bäume fällte? Angestachelt von seinem Erfolg, wollte er sich am nächsten Tag noch übertreffen. Doch trotz aller Bemühungen gelang es ihm nicht mehr als fünfzehn Bäume zu fällen. Tags darauf waren es nur noch acht, dann sieben und zuletzt benötigte er einen ganzen Tag, um einen zweiten Baum zu fällen. Der Holzfäller konnte sich dieses Ergebnis nicht erklären. Er stand früh auf, war hoch motiviert und schuftete jeden Tag bis zum Umfallen. Nur

seine Axt – die hatte er schon lange nicht mehr geschärft. Er war schließlich zu sehr damit beschäftigt, Bäume zu fällen.

- Geht es dir ähnlich?
- Bist auch du ständig am Tun und Machen und hast dennoch das Gefühl, nicht voranzukommen?
- Arbeitest du von früh bis spät, aber es ist nie genug?

Möglicherweise ist es an der Zeit, auch deine Axt zu schärfen. Die besten Absichten und die größte Disziplin nutzen wenig, wenn du dir nicht die Zeit nimmst, neue Kraft zu tanken. Jeder von uns muss regelmäßig seine Werkzeuge warten, wenn wir unsere Arbeitskraft und Teilhabe erhalten wollen. Dieses Werkzeug mag dein Verstand sein, wenn du darauf spezialisiert bist, Probleme zu lösen. Es kann deine Gelassenheit sein, wenn du im Umgang mit deinen Kindern ruhig bleiben möchtest. Es kann deine Kreativität sein, wenn dein tägliches Brot darin besteht, innovative Produkte zu gestalten.

Auf der fundamentalsten Ebene entspricht das Werkzeug deiner Gesundheit, denn ohne sie kannst du keiner deiner Pflichten nachkommen. Ein fürsorglicher Umgang mit dir selbst macht produktives und effektives Arbeiten erst möglich. Er ist die Voraussetzung dafür, dass du den Herausforderungen der Welt begegnen kannst.

»Wenn ich fünf Stunden Zeit hätte, einen Baum zu fällen, würde ich vier Stunden meine Säge schärfen.«
ABRAHAM LINCOLN (16. PRÄSIDENT DER USA)

Wie ist es um dein Wohlergehen bestellt?

Wie viel Zeit hast du darauf verwendet, dein Werkzeug gut zu schärfen?

DU BIST NICHT EGOISTISCH

Manche Menschen meinen, dass es sich nicht gehört, für sich selbst da zu sein. Sie halten es für falsch und meinen, egoistisch zu sein, sobald sie sich gut um sich kümmern. Dieser Glaube kommt nicht von irgendwoher. Kannst du dich noch an das Märchen »Die Sterntaler« erinnern? Es ist von den Gebrüdern Grimm und handelt von einem armen Waisenmädchen, das sein letztes Hemd für andere Menschen hergibt und am Ende vom Himmel für sein selbstloses Handeln mit herabfallenden Sterntalern belohnt wird.

DIE STERNTALER

Es war einmal ein kleines Mädchen, dem war Vater und Mutter gestorben und es war so arm, dass es kein Kämmerchen mehr hatte, darin zu wohnen, und kein Bettchen mehr hatte, darin zu schlafen, und endlich gar nichts mehr als die Kleider auf dem Leib und ein Stückchen Brot in der Hand, das ihm ein mitleidiges Herz geschenkt hatte. Es war aber gut und fromm. Und weil es so von aller Welt verlassen war, ging es im Vertrauen auf den lieben Gott hinaus ins Feld. Da begegnete ihm ein armer Mann, der sprach: »Ach, gib mir etwas zu essen, ich bin so hungrig.« Es reichte ihm das ganze Stückchen Brot und sagte: »Gott segne dir's« und ging weiter. Da kam ein Kind, das jammerte und sprach: »Es friert mich so an meinem Kopfe, schenk mir etwas, womit ich ihn bedecken kann.« Da tat es seine Mütze ab und gab sie ihm. Und als es noch eine Weile gegangen war, kam wieder ein Kind und hatte kein Leibchen an und fror: da gab es ihm seins; und noch weiter, da bat eins um ein Röcklein, das gab es auch von sich hin. Endlich gelangte es in einen Wald und es war schon dunkel geworden, da kam noch eins und bat um ein Hemdlein und das fromme Mädchen dachte: »Es ist dunkle Nacht, da sieht dich niemand, du kannst wohl dein Hemd weggeben« und zog das Hemd ab und gab es auch noch hin. Und wie es so

stand und gar nichts mehr hatte, fielen auf einmal die Sterne vom Himmel und waren lauter blanke Taler; und ob es gleich sein Hemdlein weggegeben, so hatte es ein neues an und das war vom allerfeinsten Linnen. Da sammelte es sich die Taler hinein und war reich für sein Lebtag.

Jacob und Wilhelm Grimm: Die schönsten Kinder- und Hausmärchen

Viele von uns sind mit Geschichten und Botschaften wie dieser groß geworden. Sie erzählen von Selbstaufopferung und Selbstaufgabe, davon, die eigenen Bedürfnisse immer hintanzustellen und andere Menschen wichtiger zu nehmen als sich selbst.

Gerade Mädchen und Frauen wurde über Jahrhunderte hinweg beigebracht, brav, bescheiden und anspruchslos zu sein und sich in erster Linie um alle anderen zu kümmern. Auch heute noch glauben viele, es sei falsch, für sich zu sorgen, und empfinden Schuldgefühle, wann immer sie im Vordergrund stehen. Aussagen wie »Nimm dich nicht so wichtig!« oder »Was glaubst du eigentlich, wer du bist?!« ermahnen uns noch heute, uns keine große Aufmerksamkeit zu schenken.

Doch können wir erst dann für andere da sein, wenn es uns selbst entsprechend gut geht. Überleg einmal, wann du eher bereit bist, einem Nachbarn in Not auszuhelfen: wenn du körperlich angeschlagen bist, Stress im Job hast und schon länger mit deinem Leben haderst oder wenn du gesund und ausgeruht bist, deinen Beruf magst und Freude am Leben hast? Jeder, der schon einmal mit dem Flugzeug gereist ist und einer Bordeinweisung zugehört hat, weiß: Erst muss jeder sich selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen, um sicherzustellen, dass er bei Bewusstsein bleibt. Dann können wir uns um andere Passagiere kümmern. Würden wir erst alle anderen versorgen, ginge uns selbst darüber die

Luft aus. Wir würden ohnmächtig werden und könnten niemandem mehr eine Hilfe sein.



Dieses Schicksal hätte auch das Sterntaler-Mädchen ereilt. Denn nachdem das Kind zwei Tage lang unvernünftigerweise alles hergegeben hatte, was es besaß, wäre es am dritten oder vierten Tag vermutlich an Kälte, Durst oder Hunger gestorben. Aus mangelhafter Selbstfürsorge hat sich das Mädchen lebensbedrohlich erschöpft, statt seine Ressourcen sinnvoll einzuteilen.

Ist es wirklich das, was wir unseren Kindern beibringen wollen: Selbstaufgabe bis hin zum Tod statt einem

fürsorglichen Umgang mit sich selbst genauso wie mit anderen?

Fürsorglich mit dir selbst umzugehen hat also nichts damit zu tun, dich auf Kosten anderer zu bereichern oder zu stärken. Ebenso wenig bedeutet es, anderen zu schaden oder ohne Rücksicht auf Verluste deinen Willen durchzusetzen.

Es heißt vielmehr, dich selbst - neben anderen Menschen - auch wichtig zu nehmen. Es heißt, dafür Sorge zu tragen, dass du gesund und glücklich bist, damit du so gestärkt diese Welt bereichern und zu einem besseren Ort machen kannst.

GESCHENKE AN MICH

Auf den ersten Blick ist oft nicht ersichtlich, wie wichtig ein liebevoller Umgang mit sich selbst für das körperliche und seelische Wohlergehen ist.

Das kennt jeder: Kurzfristig halten wir unsere To-do-Listen kürzer, wenn wir Arbeitspausen streichen, um unsere Aufgaben zu erledigen. Langfristig verbrauchen wir damit unsere Kräfte und können uns bis zur Krankheit erschöpfen.

Kurzfristig spricht natürlich nichts dagegen, sich für die Familie oder ein wichtiges Projekt zurückzunehmen. Langfristig zeigen wir uns auf diese Weise, dass wir es nicht wert sind, unsere Bedürfnisse zu beachten, und unser Selbstwertgefühl sinkt ins Bodenlose. Kurzfristig fühlt es sich gut an, seine Pflichten abzuarbeiten. Langfristig kann es so wirken, dass man nur noch funktioniert und nichts mehr vom Leben hat.

DAS FUNDAMENT DEINES GUTEN LEBENS

Ein liebevoller und fürsorglicher Umgang mit dir selbst steht an der Basis (d)eines gesunden und glücklichen Lebens.

DU LEBST GESÜNDER

Wer sich laufend verausgibt, wird über kurz oder lang von seinem Körper in die Schranken gewiesen. Das kann sich in bleierner Müdigkeit an den freien Tagen am Wochenende zeigen, in der lästigen Erkältung am ersten Urlaubstag oder in anderen Beschwerden.

Ein fürsorglicher Umgang mit dir selbst ist zwar kein Garant für immerwährende Gesundheit, doch kannst du früher erkennen, wenn du erschöpft bist, schneller

Gegenmaßnahmen ergreifen und wirst so dein Immunsystem stärken.

DU GEWINNST MEHR LEBENSQUALITÄT

Wer sich selbst aus den Augen verliert, hat irgendwann das Gefühl, nur noch zu funktionieren. Während der Alltag zum bloßen Abarbeiten von Pflichten verkommt, verpasst man alles, was das Leben schön und lebenswert macht: Liebe, Freude, Dankbarkeit, Genuss und die vielen Kleinigkeiten, die in der Summe ein erfülltes Leben ausmachen.

Sorgst du hingegen bewusst dafür, dass diese Gefühle und Aspekte immer wieder vorkommen dürfen, wird dein Alltag um ein Vielfaches schöner und deine Lebensqualität steigt.

DU STEHST FÜR DICH SELBST EIN

Wer andere Menschen stets wichtiger nimmt als sich selbst, läuft nicht nur Gefahr, sich für diese zu erschöpfen, sondern auch, von ihnen ausgenutzt zu werden. Denn irgendwann gewöhnt sich dein Umfeld daran, dass du jede noch so ungeliebte Arbeit erledigst und jeder Anfrage nachkommst.

Sobald du aber damit anfängst, deine Bedürfnisse selbstbewusst nach außen zu vertreten und bei Bedarf aktiv Grenzen zu setzen, eroberst du nicht nur deine Selbstständigkeit zurück. Du erlangst auch den Respekt deiner Mitmenschen, die dich nun mit anderen Augen sehen.

Der höchste Lohn für unsere Bemühungen ist nicht das, was wir dafür bekommen, sondern das, was wir dadurch werden!

JOHN RUSKIN (ENGLISCHER SOZIALREFORMER)

DU ARBEITEST EFFIZIENT

Ein Baum lässt sich am besten mit einer geschärften Axt fällen. Genauso erledigst du deine Aufgaben am schnellsten und effektivsten, wenn du gesund, zufrieden und motiviert bist.

DU BIST UNABHÄNGIG

Wer sich gut um seine eigenen Bedürfnisse kümmert, ist nicht länger darauf angewiesen, dass andere Menschen erkennen, was man braucht.

Du musst dann nicht länger darauf hoffen, dass dein Chef deine Arbeit wertschätzt, deine Freundin dir Trost spendet, deine Kinder dir Eigenzeit schenken und dein Partner mit einer romantischen Überraschung aufwartet, weil du all diese Bedürfnisse selbst erfüllen kannst.

DU GEWINNST MEHR WIDERSTANDSKRAFT

Wer darauf achtet, sich regelmäßig Auszeiten zu gönnen, wohltuende Beziehungen pflegt, Zeit in Hobbys investiert und dafür sorgt, dass es stets etwas Schönes oder Genussvolles zu erleben gibt, sammelt wertvolle Ressourcen. Diese helfen, auch schwerere Zeiten zu überstehen.

DU KANNST ANDEREN BESSER HELFEN

Ein fürsorglicher Umgang mit dir selbst ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, um anderen Menschen wirklich helfen zu können. Nur wenn es dir selbst gut genug geht, hast du ausreichend Energie, um dich um andere zu kümmern. Nur wenn du stabil bist, kannst du andere auffangen. Nur wenn deine Angelegenheiten geregelt sind, kannst du dich den Baustellen anderer zuwenden.

DU STÄRKST DEIN SELBSTWERTGEFÜHL

Wer sich und seine Bedürfnisse nicht wichtig nimmt, signalisiert, Zuwendung und Fürsorge nicht verdient zu