

Veit Lindau  
Selbstliebe



VEIT  
LINDAU

# SELBST LIEBE

WILLKOMMEN  
ZU HAUSE  
IN DIR!

GOLDMANN

Der Goldmann Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



1. Auflage

Originalausgabe November 2016

© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

Lektorat: Mareike Fallwickl, Hof bei Salzburg,  
Judith Mark, Freiburg i. Br.

fm · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22172-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Willkommen zu Hause in dir.

Ich widme diese Zeilen dem Wunder,  
das gerade dieses Buch in seinen Händen hält.  
Du bist kostbar.  
Die Welt wartet auf dich.

## PROLOG

Ich freue mich sehr, dass wir uns gerade begegnen. Wunderbar, dass du dich für das so wertvolle und ergiebige Thema *Selbstliebe* interessierst. Dieser Band ist kein psychologischer Ratgeber im üblichen Sinne. Warum so viele von uns ein Problem mit Selbstliebe haben, ist in etlichen Büchern bereits ausführlich beschrieben worden. Ich möchte dich aber auch nicht nur unterhalten. Ich habe nichts Geringeres im Sinn, als mit dir gemeinsam die Welt zu retten. Vielleicht klingt das für dich noch ein wenig pathetisch. Lass es mich kurz erklären.

Für mich ist der innere Unfrieden der Menschen eine schlimme Beeinträchtigung, die unangenehme Symptome auf vielen Ebenen hervorbringt – geistig, emotional und körperlich, aber auch gesellschaftlich. Psychosomatische Erkrankungen, Burn-out, Depressionen, Streit, Scheidung, Krieg, Ressourcenausbeutung – all das ist letztlich auf die gestörte Beziehung des Menschen zu sich selbst zurückzuführen.

Wenn du dir deine letzte Woche einmal genauer anschaust – was du alles getan bzw. nicht getan hast und vor allem, *wie* du die Dinge angegangen bist –, würdest du sagen: »Ja, so lebt ein Mensch, der sich selbst liebt«? Was, glaubst du, tust du tag-



täglich – bewusst oder unbewusst – dafür, um von anderen Menschen anerkannt und geliebt zu werden?

Mal angenommen, du würdest dich zu 100 Prozent lieben, wie du bist, und dir treu zur Seite stehen – was würdest du sofort lassen, und womit würdest du sofort beginnen?

Berühren dich diese Fragen? Weißt du, wovon ich rede?

Dann bist du hier richtig. Als 2013 mein Buch »Heirate dich selbst« herauskam, war ich von der starken Resonanz darauf positiv überwältigt. Besonders berührt hat mich, wie viele Leser den Vorschlag, sich selbst zu heiraten, tatsächlich umsetzten. Seither kommt nach fast jedem meiner Vorträge ein strahlender Mensch zu mir nach vorn und zeigt mir glücklich seinen Ring oder berichtet mir von den wundersamen Umständen seiner Hochzeit mit sich selbst. Eine Frage, die mir die Leser von »Heirate dich selbst« und meine Klienten immer wieder stellen, lautet: »Wie kann ich Selbstliebe konkret und alltagsnah leben?«

Deshalb ist dieses Buch entstanden. Es enthält einige inspirierende Thesen und eine durch und durch praktische Selbstliebe-Kur. Du kannst die 27 Impulse einmal von vorn bis hinten ausprobieren. Für diesen Fall empfehle ich dir, nicht mehr als einen pro Tag umzusetzen. Du kannst das Buch aber auch einfach auf deinem Nachtschränkchen

oder Arbeitstisch platzieren und bei Bedarf per »Zufall« einen Impuls auswählen und wie einen Tropfen *Selbstliebe-Medizin* genießen. Natürlich gibt es noch viel mehr wunderbare Methoden, deine Selbstliebe zu stärken. Doch dieses kleine Buch soll in jede Handtasche passen und dir vor allem die Erfahrung vermitteln, dass es ganz einfach ist, dich in deinem Alltag mehr zu lieben. Bestenfalls bist du am Ende der Lektüre auf gesunde Weise verliebt in dich und erforschst dich selbst voller Lust immer wacher und tiefer.

### **Bleib bitte locker**

Verwandle meine Anregungen bitte nicht in die nächste Pflicht in deinem Leben, nach dem Motto »Ich *muss* mich nun selbst lieben lernen«. Der Virus des »Muss« steckt tief in unserem System. Kleine Kinder wissen nicht, was es bedeutet, etwas zu müssen. Für sie ist die Welt ein magischer Ort, der darauf wartet, von ihnen erobert zu werden. Sie lernen freiwillig. Aus der Begeisterung heraus. Das erklärt ihre erstaunliche Lern- und Entwicklungskurve in den ersten Jahren. Später wird ihnen diese Begeisterung leider regelrecht aberzogen. Unser Erziehungssystem ist (noch) nicht an freidenkenden Subjekten interessiert. Es stammt in seinen Grundzügen aus den Anfängen der Industrialisierung und hat daher den Zweck,



Menschen durch ein effizientes und standardisiertes Verfahren so schnell wie möglich in funktionierende und kontrollierbare Objekte zu verwandeln.

Uns wurde abgewöhnt, der Spur unserer natürlichen Begeisterung zu folgen.

Uns wurde beigebracht, das zu tun, was gelernt und getan werden *muss*.

So tendieren auch viele Jahre später die meisten Erwachsenen dazu, selbst die schönsten Dinge des Lebens aus der inneren Haltung »Ich muss« anzugehen.

Bitte sieh dieses Buch mehr als liebevolle Einladung, nicht als eine Anleitung. Probier aus, was dir Freude bereitet bzw. deine Neugier weckt. Mein Wunsch ist es, dich für dich selbst zu faszinieren.

## Einfach ist gut

Die eventuell größte Hürde beim Lesen, besonders für die ganz Schlaunen unter euch, könnte die Einfachheit der Tipps sein. Dein Verstand nimmt sie deswegen vielleicht nicht ernst. Doch du kannst mir glauben, jeder von ihnen hat es in sich. Nach über 20 Jahren im Coaching-Business und der Bewusstseinsforschung weiß ich:

Wahrheit ist immer einfach.

## SELBSTLIEBE

Ich habe die Wirkung dieser Impulse selbst ausprobiert und ihre positiven Ergebnisse bei vielen meiner Klienten beobachtet. Auch wenn du bereits eine coole Sau, ein Akademiker, eine erfolgreiche Unternehmerin oder ein erfahrener Therapeut bist – gib der Einfachheit eine Chance. Probier es aus!

Einfachheit ist gut.

Veit





## WIE URTEILST DU ÜBER DICH SELBST?

Dein Urteil über dich selbst entscheidet alles. Deine Selbstliebe basiert im Kern auf einem solchen Urteil über dich selbst:

Bist du ein liebenswertes Wesen –  
genau so, wie du bist?

Dieser zentrale Standpunkt hat wenig damit zu tun, was du dir an der Oberfläche deines Bewusstseins erzählst. Du kannst dir einreden, dass du ein toller Typ bist, und dich dennoch in der Tiefe ablehnen. Der Wert, den du deiner Existenz zugestehst, ist ausschlaggebend. Er hat direkten Einfluss auf die Qualität deines Lebens. Ein Mensch, der sich selbst nicht liebt, kämpft. Nach außen und/oder nach innen. Er rennt den Menschen und Dingen, die er wertschätzt, hinterher, und wenn er sie hat, kann er sie nicht wirklich genießen. Da er sich als unvollständig und als »nicht richtig« erlebt, kann er leichter manipuliert werden – durch die Versprechen der Werbung, die Schönheitsideale der Modejournale, die Schuldvorwürfe des Partners oder religiöse Vorstellungen, die über den Wert eines Lebens richten. Er lässt sich vor den Karren der Leistungsgesellschaft spannen, denn er hofft, sein imaginäres Manko