

Blog zum Themenbereich:

Emotionale Kompetenzen



Selbstliebe – das A und O

Selbstverliebtheit, Narzissmus, Arroganz – nein, das hat so gar nichts mit der nährenden Selbstliebe zu tun, die die Grundlage allen inneren Friedens ist.

Fehlende Selbstliebe ist die Ursache von allem Leid, dass wir Menschen uns selbst und anderen zufügen. Sei es durch Aggression aller Art – oder auch durch emotionale Verstrickungen und Konflikte.

Selbstverurteilungen mit daraus folgenden Schuldgefühlen und Selbstliebe schließen sich gegenseitig aus. Fehlende Selbstliebe lässt unser emotionales System in eine tiefe, oft unterschwellige Traurigkeit fallen.

Babys sterben sogar, wenn sie keine Bestätigung durch Liebe, durch Berührung, durch Ansprache erfahren. Um in Frieden mit sich zu sein, das Abenteuer des Lebens vertrauensvoll zu leben, sich auszuprobieren, aus Fehlern zu lernen, resilient zu sein, braucht jeder eine gute, abgespeicherte Portion väterlicher und mütterlicher Liebe und Rückenstärkung. Daraus generieren wir automatisch Selbstliebe. So wird das Feuer von Generation zu Generation weitergetragen.

Doch was, wenn diese Rückenstärkung Risse hat oder gar fehlt? Dann heißt es, diese Selbstliebe auch sich selbst heraus zu generieren und sich das zu geben, wozu Mama und Papa nicht in der Lage waren. Ist natürlich leicht gesagt – praktisch gesehen gibt es 12 verschiedene Aspekte, sich mit Selbstliebe zu versorgen. Für jeden ist es individuell, welcher dieser Aspekte die Selbstliebe in ihm oder ihr auslöst.

Im Vertiefungsseminar "Die Kunst der Selbstberuhigung - von Panikum zu Heureka" finden wir diesen Aspekt für uns heraus. Aktuelle Termine dazu finden Sie im Seminarkalender <https://www.kinesiologie-taunus-kundermann.com/index.php/seminar-kalender>.

Michaele Kundermann

Heilpraxis für Psychotherapie und Kinesiologie
Thalgauer Str. 38, 61267 Neu-Anspach

☎ 0 60 81 / 58 43 66

E-Mail: contact@kundermann-consult.de
www.kinesiologie-taunus-kundermann.com