

♥ Selbstliebe Übungen – Dein täglicher Begleiter ♥

für mehr Selbstannahme, Lebensfreude & innere Stärke

📖 Einführung: Warum Selbstliebe wichtig ist

Selbstliebe ist nicht egoistisch – sie ist essenziell. Wenn du lernst, dich selbst mit **Mitgefühl und Verständnis** zu behandeln, beeinflusst das dein ganzes Leben: **dein Wohlbefinden, deine Beziehungen und dein Selbstwertgefühl.**

Doch wie trainiert man **Selbstliebe**? Genau dafür bekommst du mit diesem PDF sieben wirkungsvolle **Selbstliebe-Übungen** an die Hand. Sie sind **einfach, aber kraftvoll**, und du kannst sie direkt umsetzen.

💡 **Tipp:** *Drucke dieses PDF aus und nutze es als tägliche Erinnerung an deine Selbstfürsorge!*

Warum dieses PDF besonders ist

- ✓ **Klar & umsetzbar** – mit konkreten Übungen
- ✓ **Motivierend** – mit Challenges & Reflexion
- ✓ **Nachhaltig** – für langfristige Selbstliebe

7 Selbstliebe Übungen für deinen Alltag

Diese **Selbstliebe-Rituale** helfen dir, dich selbst zu stärken, anzunehmen und liebevoller mit dir umzugehen.

- ✘ **Tipps zur Handhabung**
 - ✘ **Lese die Kästchen zunächst**
 - ✘ **von links nach rechts und dann**
 - ✘ **von oben nach unten**
 - ✘ **und schau wie die Kästchen verbunden sind**
- ✘ **nach den Selbstliebeübungen kommen 3 Blätter, auf denen Danke oben drüber steht, die du für**
 - **Tagebuch / Journaling**
 - **Notizen zu Gedanken**
 - **oder Übungen**

Nutzen kannst. Hab viel Freude mit den Übungen!

♥ Selbstliebe Übungen – Dein täglicher Begleiter ♥

für mehr Selbstannahme, Lebensfreude & innere Stärke

Ich bin so froh & dankbar für

#1 Nimm Dir Zeit für Dich ~ Was macht dir Freude? Was begeistert dich?

Wann hast du das letzte Mal etwas getan, das **dich wirklich glücklich macht**? Etwas, das nichts mit Arbeit, Verpflichtungen oder Erwartungen anderer zu tun hat?

Überlege:

Welche Aktivitäten erfüllen dich?

Was gibt dir Energie?

Wobei vergisst du die Zeit?

✍ Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- Schreibe 3 Dinge auf, die dir Freude bereiten.
- Plane dir diese Woche bewusst Zeit dafür ein.
- Beobachte, wie sich dein Wohlbefinden verändert.

💡 **Notizfeld:** Welche Aktivität bringt dir die größte Freude?

Welche drei Dinge haben dir als Kind Freude bereitet?

Könntest du eine davon wieder in dein Leben integrieren?

♥ Selbstliebe Übungen – Dein täglicher Begleiter ♥

für mehr Selbstannahme, Lebensfreude & innere Stärke

Ich bin so froh
& dankbar
für

#2 Achtsamkeit

Werde still{e} & höre dir zu

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen – ohne Bewertung. Gerade wenn Selbstzweifel oder negative Gedanken auftauchen, hilft es, innezuhalten...

Eine einfache Übung:

- Setze dich für einige Minuten an einen ruhigen Ort.
- Schließe die Augen und atme tief ein und aus.
- Spüre, was in dir vorgeht – ohne zu urteilen.

📌 Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- ♪ Setze dich bequem hin, schließe die Augen.
- ♪ Konzentriere dich auf deinen Atem.
- ♪ Spüre in dich hinein: Welche Gefühle nimmst du wahr?

Extra-Tipp:

Schreibe nach der Übung auf, was du gefühlt hast.

Ich bin so froh
& dankbar
für

Ich bin so froh
& dankbar
für

♥ Selbstliebe Übungen – Dein täglicher Begleiter ♥

für mehr Selbstannahme, Lebensfreude & innere Stärke

Ich bin so froh
& dankbar
für

#3 Positives Selbstgespräch ~ Werde dein eigener bester Freund

✿ Sprich liebevoll mit dir selbst

Würdest du mit einem Freund so reden, wie du manchmal mit dir selbst sprichst? **Wahrscheinlich nicht.** Der innere Dialog

Ersetze kritische Gedanken durch liebevolle Worte:

„Ich bin wertvoll und liebenswert.“

„Ich darf Fehler machen – daraus lerne ich.“

„Ich bin gut genug – genauso, wie ich bin.“

„Ich bin wertvoll und genug.“

„Ich verdiene Liebe und Respekt – auch von mir selbst.“

„Ich verdiene es und bin fähig, alles zu empfangen, was ich mir wünsche.“

✍️ Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- Notiere einen negativen Gedanken über dich.
- Ersetze ihn durch eine **positive Affirmation** wie:->
- Lies deine Affirmation laut vor.

💡 **Notizfeld:** Welche liebevolle Botschaft möchtest du dir heute sagen?

🔗 **Challenge:** Ersetze heute jeden negativen Gedanken über dich durch eine positive Affirmation!

♥ Selbstliebe Übungen – Dein täglicher Begleiter ♥

für mehr Selbstannahme, Lebensfreude & innere Stärke

Ich bin so froh & dankbar für

#4 Tagebuch & Journaling ~ Komm in Verbindung mit dir selbst

Deine Gedanken aufzuschreiben hilft, Klarheit zu gewinnen und liebevoll mit dir selbst umzugehen. Es ist ein perfekter Spiegel dafür wie du dich kontinuierlich darauf konzentrieren kannst dir Selbst

Schreib in dein Journal:

- Wo habe ich heute für mich Zeit genommen?**
- Welche positiven Eigenschaften liebe ich an mir?**
- Was hat mich heute zum Lächeln gebracht?**

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- ↪ Schreibe 3 Dinge auf, die du an dir magst.
- ↪ Notiere, worauf du heute stolz bist.
- ↪ Lies deine Notizen am

Extra-Tipp:

Schreibe dir einen Brief aus der Perspektive eines besten Freundes. Was würde er dir sagen?

Ich bin so froh
für dich

danke dir
für

♥ Selbstliebe Übungen – Dein täglicher Begleiter ♥

für mehr Selbstannahme, Lebensfreude & innere Stärke

Ich bin so froh
& dankbar
für

#5 Meditation ~ Dein innerer Ruhepol

✿ Finde Frieden in dir selbst

Meditation hilft, **negative Gedanken loszulassen** und dein Herz für dich selbst zu öffnen. Besonders **Selbstliebe-Meditationen** helfen, dich sanft anzunehmen.

✿ Einfache Übung:

- ✘ Setze dich entspannt hin, schließe die Augen.
- ✘ Atme tief ein und aus.
- ✘ Wiederhole:
„Ich bin wertvoll.
Ich bin genug.“ oder
"Ich bin wertvoll und liebenswert,"

✍ Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- ♪ Finde einen ruhigen Ort, schließe die Augen.
- ♪ Atme tief ein und aus.
- ♪ Wiederhole in Gedanken:
● „Ich liebe und akzeptiere mich.“

Schon wenige Minuten täglich können helfen, eine tiefere Verbindung zu dir selbst aufzubauen.

Ich liebe
mich
so sehr

danke dir
so sehr

♥ Selbstliebe Übungen – Dein täglicher Begleiter ♥

für mehr Selbstannahme, Lebensfreude & innere Stärke

Ich bin so froh
& damit klar
für

#6 Humor & Fehler zulassen ~ Sei freundlich zu dir!

🌿 **Nutze Humor, um liebevoll mit dir umzugehen**

Selbstliebe bedeutet auch, **dich nicht zu ernst zu nehmen.**

Fehler passieren im Leben doch

Fehler sind immer Helfer.

Statt dich zu verurteilen, lerne, sie mit Leichtigkeit zu sehen.

Perfektion ist eine Illusion ~

Wachstum passiert durch Helfer.

😊 **Lerne, über dich selbst zu lachen:**

- **Erinnere dich an eine lustige Situation und lache darüber.**
- **Wenn etwas nicht gelingt, so wie du es möchtest, versuche es mit Humor zu nehmen**
- **Feiere kleine Erfolge – denn sie sind wertvoll.**

📝 **Übung:**

- ♪ **Denke an eine Situation, die du gerne anders gehandhabt hättest.**
- ♪ **Frage dich: *Wie hätte ich stattdessen gerne gehandelt?***
- ♪ **Schneide die alte Handlung mit der **Heckenschere der Rückschau** ab – es hat ausgedient!**
- ♪ **Und ersetze es durch die Handlung wie du gerne gehandelt hättest**
- ♪ **Wiederhole es solange bis die neue Handlung erfolgt ist**

📝 **Übung:**

- ↪ **Denke an eine Situation, in der etwas schiefging.**
- ↪ **Erzähle sie dir selbst, als wäre es eine lustige Anekdote.**
- ↪ **Lache darüber!**

🔑 **Die Heckenschere der Rückschau**

Oft hadern wir mit **Vergangenem** und denken: „*Ich hätte es anders machen sollen.*“ Doch statt dich zu verurteilen, sieh es als Lernchance:

💡 **Reflexionsfrage: Wann hast du das letzte Mal herzlich über dich selbst gelacht?**

♥ Selbstliebe Übungen – Dein täglicher Begleiter ♥

für mehr Selbstannahme, Lebensfreude & innere Stärke

Ich bin so froh
& dankbar
für

#7 Dankbarkeit ~

Erkenne das Gute in dir & im {deinem} Leben

✿ Dankbarkeit verändert deine Sicht auf dich selbst & dein Leben

Oft nehmen wir uns selbst und das, was wir tun, als selbstverständlich hin. Doch **Dankbarkeit hilft uns, den Fokus auf das zu richten, was bereits da ist** – anstatt auf das, was (scheinbar) fehlt.

◆ Warum ist Dankbarkeit so kraftvoll?

- ☒ Sie schärft dein **Bewusstsein für das Positive**.
- ☒ Sie lenkt deinen Fokus **weg von Mangel & Kritik**.
- ☒ Sie stärkt dein **Gefühl von Selbstwert & Erfüllung**.
- ☒ Sie ist ein **Boost für Lebensfreude & Selbstliebe**.

fühle
wogegen
Du

dankbar
ist

♥ Selbstliebe Übungen – Dein täglicher Begleiter ♥

für mehr Selbstannahme, Lebensfreude & innere Stärke

**Ich bin so froh
& dankbar
für**

📌 Schritt~für~Schritt~Anleitung: Dankbarkeitsritual

#1 Starte den Tag mit Dankbarkeit

- Schreibe morgens 3 Dinge auf, für die du dankbar bist – sie können noch so klein sein.
- Beispiele: „Ich bin dankbar für meinen Körper, weil er mir ermöglicht, diesen Tag zu erleben.“
- Extra-Tipp: Schreibe bewusst auch etwas auf, das DU an dir selbst schätzt.

#3 Bedanke dich bei dir selbst

- Lege eine Hand auf dein Herz und sage laut:
 - ☘ „Danke, dass ich für mich da bin.“
 - ☘ „Danke, dass ich meinen eigenen Weg gehe.“
 - ☘ „Danke für alles, was ich bereits geschafft habe.“

Reflexionsfrage:

Was hat sich in deinem Leben verändert, seit du regelmäßig Dankbarkeit praktizierst?

#2 Finde Dankbarkeit in Herausforderungen

- Denke an eine schwierige Situation, die du gemeistert hast.
- Frage dich: *Was habe ich daraus gelernt? Was hat mich wachsen lassen?*
- So erkennst du, dass auch Herausforderungen **wertvolle Erfahrungen** sind.

★ Dankbarkeit & Selbstliebe: Eine tiefere Verbindung

💡 **Extra-Übung:** Schreibe dir selbst einen Dankesbrief!

- **Wofür bist du dir selbst dankbar?**
- **Welche Stärken hast du in deinem Leben bewiesen?**
- **Was schätzt du an dir?**

☘ *Lies dir den Brief laut vor – spüre die Kraft der Dankbarkeit!*

♥ Selbstliebe Übungen – Dein täglicher Begleiter ♥

für mehr Selbstannahme, Lebensfreude & innere Stärke

🎯 BONUS: 7-Tage-Selbstliebe-Challenge

📅 Täglich eine Mini-Übung:

- **Tag 1:** Schreibe 3 Dinge auf, die du an dir magst.
- **Tag 2:** Sage 3 positive Sätze zu dir selbst.
- **Tag 3:** Mache 10 Minuten Achtsamkeitspause.
- **Tag 4:** Plane einen bewussten Moment nur für dich.
- **Tag 5:** Feiere einen kleinen Erfolg.
- **Tag 6:** Lache über einen Fehler, den du gemacht hast.
- **Tag 7:** Notiere, was sich in dir verändert hat.

💡 Challenge-Feld: *Wie fühlst du dich nach diesen 7 Tagen?*

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3

+ 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7:
