

Der Schlüssel zu Wohlbefinden und Lebensfreude

# Nimm dich an, so wie du bist



Wir alle tragen die Sehnsucht nach Liebe in uns. Und suchen im Außen nach Anerkennung, Wertschätzung und Zuspruch. Denn wir glauben, nur wenn wir bestimmten Idealvorstellungen entsprechen, werden wir akzeptiert und gemocht. Dabei vergessen wir, dass wir uns diese Liebe zunächst einmal selbst schenken dürfen – durch Selbstmitgefühl und Selbstannahme.



In einer Welt, die immer stärker von äußeren Faktoren wie Erfolg, Aussehen und Status geprägt ist statt von inneren Werten, hat sich tief in uns der Glaube verankert, bei allem, was wir anpacken, „gut funktionieren“ zu müssen. Nur dann, so denken wir, werden wir als wertvoll oder liebenswert angesehen. Respekt und Anerkennung von außen erscheinen uns erstrebenswerter und wichtiger als die eigene Wertschätzung und Selbstannahme. Im ausgefüllten Alltag wird vielfach die Frage danach verdrängt, wer man selbst überhaupt ist, wie man konkret leben möchte und was möglicherweise gar nicht dem eigenen Wesenskern entspricht.

## DIE WAHRE ESSENZ ENTDECKEN

Jeder Mensch ist einzigartig und wird mit einem individuellen „Bauplan der Seele“ geboren, wie *Maria Montessori* dies nannte. „Doch mit zunehmenden Lebensjahren müssen wir uns anpassen an ein Umfeld, in dem sich nur ein kleiner Teil dieses wahren Selbst zeigen und entfalten kann“, sagt der Freiburger Achtsamkeitslehrer *Lienhard Valentin*. Diese Anpassung an eine Umgebung, die uns nicht wirklich sieht oder nicht sehen will, ist immer mit Schmerz verbunden. „Wir spüren, dass etwas nicht stimmt, dass wir nicht in Balance leben mit unserem Ich, doch ist uns nicht

*Elternsein ist ein steter Spagat  
zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge*



klar, woran dies liegt, da wir uns selbst schon so weit von unserem Selbst entfernt haben“, so *Valentin* weiter. Mit jedem Mal, bei dem wir uns selbst verleugnen, wird Energie von unserer wahren Essenz abgezogen und stattdessen der Entwicklung unserer sogenannten Persönlichkeit zugeführt. Diese Persönlichkeit ist also tatsächlich, wie im ursprünglichen griechischen Sinne, eine Maske (griechisch „persona“). Und die halten wir dann für unser Selbst. Ihre „Weiterentwicklung“, die an unserem wahren Kern vorbeischrämt, raubt uns unsere Lebensenergie. Unsere wahre Essenz hingegen verkümmert und lässt unser Leben „zu einem mechanischen, automatisierten System von Gewohnheiten und Maximen werden“, fasst *Lienhard Valentin* zusammen. Doch man kann dem entgegensteuern: indem man sich seiner selbst bewusst wird, sich annimmt und Selbstmitgefühl entwickelt.

## DER EIGENEN SEELE ZUWENDEN

Eine regelmäßige Innenschau ist gelebte Selbstfürsorge und wächst auf dem Boden von Selbstachtung. Letztere ermöglicht, sich wieder dem eigenen Wesen und dessen Kern zuzuwenden, um Eigenheiten und Bedürfnisse ausfindig zu machen. Sich Zeit und Raum hierfür zu nehmen, hat nichts mit Egoismus zu tun, auch wenn Selbstliebe oftmals mit Narzissmus verwechselt wird. „Alle Liebe dieser Welt ist auf Eigenliebe gebaut“, erkannte schon *Meister Eckhart*, der große Mystiker des Christentums. Für einen frommen Mönch des Mittelalters war dies eine gewagte Aussage, schließlich hatte die Nächstenliebe höchste Priorität, während der Selbstliebe bis heute etwas von Eigennutz anhaftet. Zu Unrecht. Der Psychoanalytiker *Erich Fromm* schrieb dazu: „Selbstsucht und Selbstliebe sind weit davon entfernt, identisch zu sein; in Wirklichkeit sind sie Gegensätze.“ Selbstsucht sei „eine Art Gier“ und wurzle in „einem Mangel an Liebe zu sich selbst“. Echte Selbstliebe jedoch sei wie eine „innere Sicherheit“, die es nur aufgrund echter Liebe und Bejahung gebe.

## Das Herz wärmen



Diese kleine Übung können Sie jederzeit und überall ausführen, wenn Sie spüren, dass Sie einen Schub an Selbstfürsorge benötigen.

- Legen Sie beide Hände auf Ihr Herz und schließen Sie die Augen.
- Spüren Sie, wie die Wärme Ihrer Hände auf Ihr Herz ausstrahlt. Sprechen Sie wohlwollend innerlich die folgenden Worte: „Ich liebe mich so, wie ich bin. Ich nehme mich so an, wie ich bin.“
- Bleiben Sie einige Zeit in dieser Übung und spüren Sie, wie sich Ihr ganzes Wesen mit sanfter Herzwärme und Geborgenheit auflädt.

*Die Übung stammt aus dem Buch „Der spirituelle Notfallkoffer“ von Christa Spannbauer und Katharina Ceming.*

Gelebte Selbstliebe setzt voraus, sich der eigenen Bedürfnisse (wieder) bewusst zu werden und herauszufinden, was nährt und was zehrt. Nur so lassen sich auch Grenzen ziehen, wenn die eigene Kraft schwindet und wir eine Pause oder Auszeit benötigen.

Wer sich also selbst akzeptieren will, der kommt um eine ausführliche Beschäftigung mit sich nicht herum. Hierbei können wir erfahren, woher dieser ständige Drang, sich beweisen und etwas leisten zu müssen, kommt. Denn nicht immer sind es die äußeren Lebensumstände, die uns Druck bereiten. Wir selbst tun es. Indem wir alten Glaubenssätzen, Geboten und Verboten gehorchen, die uns klein machen und klein halten. „Viel zu oft hören wir auf die Stimmen aus unserer Kindheit, die uns zuflüstern: Das kannst du nicht, dazu bist du zu schwach, zu ungeschickt“, sagt *Christa Spannbauer*, die zahlreiche Bücher zum Thema Selbstannahme geschrieben hat. Dann geben wir vorschnell auf, statt etwas zu versuchen. Es gilt nun, diese Sätze, die einen bremsen, aufzuspüren und sich von ihnen zu

lösen. Und stattdessen herauszufinden, was man kann – und was eben nicht. Aber noch viel wichtiger: Wir müssen auch lernen, uns zu verzeihen und uns so anzunehmen, wie wir sind. Und uns künftig nicht nur um andere, sondern auch um uns selbst zu kümmern.

## URVERTRAUEN

Der Prozess der Selbstannahme beginnt schon mit dem Tag der Geburt. Die erste schmerzhafteste Trennung nach dem Kappen der Nabelschnur gilt es zu verarbeiten. Ein Neugeborenes muss binnen weniger Minuten begreifen, dass es nun neue Wege finden muss, um bei sich selbst Geborgenheit und Sicherheit zu erfahren. In der Regel gelingt dies natürlich dadurch, dass die Mutter das Baby unmittelbar nach der Geburt in ihre Arme schließt, ihm die Brust gibt und somit eine tiefe Bindung schafft. Für ein Neugeborenes ist das eine wichtige Basis, um im Laufe des späteren Lebens in der Lage sein zu können, auf eigenen Beinen zu stehen. Doch bevor sich bewusst eine Selbstakzeptanz entwickeln kann, ist es Aufgabe der Eltern, dem Kind die Nähe und die Fürsorge zukommen zu lassen, die es nun benötigt. In diesem Zusammenhang ist auch oft die Rede vom Urvertrauen. Wer Urvertrauen nicht in jüngsten



*Geborgenheit macht Kinder stark fürs Leben*



Auf sein Herz hören – und sich wieder spüren

Kindertagen erfährt, hat es im Leben oftmals schwerer mit einer natürlichen Selbstannahme. Eltern stärken das Urvertrauen, indem sie für ihr Kind da sind, ihm Nahrung geben, es Nähe und Liebe spüren lassen und es vor Gefahren schützen. Das Baby spürt instinktiv, dass es geliebt und akzeptiert wird.

## GLAUBENSsätze AUS KINDERTAGEN

„Auch wenn äußerlich Frieden, Wohlstand und Sicherheit für viele selbstverständlich geworden sind, so herrscht doch eine tiefe Not, was den inneren Frieden, das innere Wohlfühlen und das In-sich-selbst-Geborgensein angeht“, schreibt der Allgäuer Psychotherapeut *Michael Tischinger*. Denn wir leben in einer leistungsorientierten Welt voller Erwartungshaltungen und Idealvorstellungen, wie man in den Augen anderer zu sein hat. „Die allermeisten haben durch direkte oder indirekte Botschaften von Eltern, Erziehern, Lehrern oder auch Freunden vermittelt bekommen, dass sie so, wie sie sind, scheinbar nicht immer in Ordnung sind. Von Kindesbeinen an wurde ihnen anerkundet, dass sie erst etwas leisten müssen, um liebenswert sein zu können. Vielen sind Sprüche bekannt wie: Sei schön fleißig in der Schule, damit aus dir mal was Ordentliches wird“, so *Tischinger* weiter. „Was wird“ – das bedeutet, momentan reicht es noch nicht. Mal soll man höflicher sein, mal besser in der Schule, mal sportlicher, mal mutiger. Oder hübscher. Vor allem Frauen tun sich schwer damit, den eigenen Körper, eigene Empfindungen und Bedürfnisse anzunehmen. Haben wir

vergessen, wie kraftvoll Weichheit, wie stark Verletzlichkeit und wie wegweisend Intuition sein können? „Die wenigsten Menschen, Frauen wie Männer, werden meiner Ansicht nach zu Selbstachtung und bedingungsloser Selbstliebe erzogen. Männer, ohne ins Klischee verfallen zu wollen, können durch berufliche Stellung und materielle Statussymbole ihre

## Selbstannahme



Es gilt, immer wieder die AUS-Taste zu drücken, sich zurückzuziehen und die eigenen Konditionierungen zu überprüfen:

- Sind Leitbilder, die ich in der Kindheit verinnerlicht habe, in meinem heutigen Leben noch sinnvoll?
- Richte ich mich zu sehr nach gesellschaftlichen Ansprüchen, die meiner Persönlichkeit aber nicht entsprechen?
- Welche Erlebnisse haben mich unsicher, ängstlich und gehemmt gemacht – und was für ein Mensch wäre ich ohne diese Erfahrungen?

Halten Sie sich folgende Sätze immer wieder vor Augen:

- Ich setze mich selbst weniger unter Druck und baue meinen inneren Druck ab, welcher mir von außen auferlegt wurde. Es ist nicht der meine, er gehört also nicht natürlicherweise zu mir!
- Ich muss nicht weiter alten Zwängen gehorchen, ich muss nicht perfekt sein, ich richte mein Leben nicht weiter an bestimmten Ideen aus, die andere als die meinen bestimmt haben.
- Ich höre auf, mich mit anderen zu vergleichen – ich gestehe mir eigene Werte zu.
- Ich nehme zukünftig meine Bedürfnisse ernst und lerne, Grenzen zu ziehen, auch mal Nein zu sagen und die Erwartungen der anderen nicht immer zu erfüllen.
- Ich behandle mich selbst nachsichtiger, verzeihe mir Fehler und beginne, mir selbst Anerkennung und Lob zu zollen.

mangelnde Selbstliebe vielleicht noch eher kompensieren – zumindest nach außen hin“, sagt *Elisabeth Jagfeld*, Heilpraktikerin und Dozentin für Frauenheilkunde aus Filderstedt. Frauen werden, wenn auch subtiler als in der Generation ihrer Großmütter, noch immer dazu erzogen, „zu gefallen“ oder sich anzupassen. Das impliziert für viele, die Bedürfnisse der anderen – etwa die von Ehemann und Kindern – über die eigenen zu stellen. Oft wird unterschätzt, wie stark uns auch die Glaubenssätze von Frauen innerhalb der Familie, speziell von Mutter und Großmutter, prägen, die wir ungefragt übernehmen. Dies läuft unterschwellig ab und ist vielen Frauen gar nicht bewusst. Wir erleben, wie Mutter und Großmutter sich zu optimieren versuchen, sich selbst nicht mögen oder glauben, einem bestimmten Bild oder körperlichen Ideal entsprechen zu müssen. Letztlich imitieren oder wiederholen wir das dann; und nicht selten geben wir es an unsere Töchter weiter.

### EINE REISE ZUM „UNGEZÄHMTEM ICH“

Es ist daher der erste wichtige Schritt in Richtung Selbstannahme, sich nicht länger nach dem zu richten und zu leben, was andere von einem erwarten – oder uns so zu fühlen, wie uns andere betrachten. Es geht einzig und allein darum, was wir selbst in uns sehen oder wie wir uns gern fühlen möchten. Diese Reise zu unserem „ungezähmten Ich“ erfordert Mut, birgt aber zugleich die Chance einer echten Aussöhnung in sich. Wer waren wir, bevor wir begonnen haben, gelernte Rollen zu übernehmen? Wer sind wir, wenn wir hinter all diese Anteile in uns schauen, wenn wir nackt vor unserem Spiegel stehen? Was bleibt dann übrig? Innere Balance und echten Halt erlangen wir erst, wenn wir in verdrängte Tiefen zurückfinden, wo unser ursprüngliches Wesen verborgen ist. Das bedeutet eben auch, dass wir uns mit Ängsten und der Furcht, abgelehnt, kritisiert zu werden, auseinandersetzen sollten. Wo haben wir uns vielleicht „verraten“, unsere Intuition verleugnet oder Bedürfnisse unterdrückt? Die Erlaubnis zu

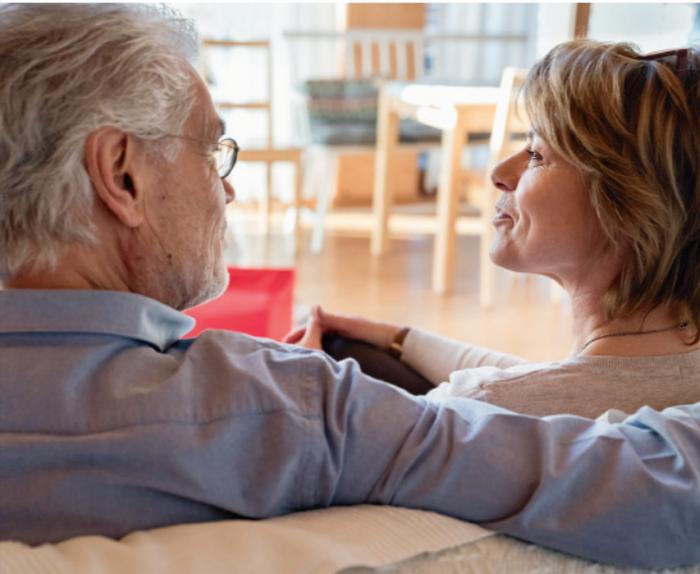
dieser Reise sollten wir uns selbst geben und nicht darauf warten, bis andere sie uns erteilen. „Es kommt der Tag, an dem man sich in die eigenen Tiefen begeben muss, weil die äußere Welt zu laut, zu hektisch, zu turbulent und zu kräftezehrend geworden ist. Wer nicht begreift, wie wichtig es ist, sich der eigenen Seele immer wieder zuzuwenden, um ihr zuzuhören, wird sich in der äußeren Welt verlieren“, schreibt *Eva-Maria Eleni* in ihrem Buch „Die Rückkehr der sanften Krieger“. Der Verlust der inneren Kraft kann, so *Eleni*, in der äußeren Welt nie wirklich ausgeglichen werden – weder durch Erfolg im Beruf noch durch eine Partnerschaft.

### WER SICH SELBST LIEBT, KANN SELBST LIEBEN

Aber genau das ist es, was schnell passiert: Wir wollen in der Beziehung zu unserem Partner das Glück und die Zufriedenheit finden, die wir in der Beziehung zu uns selbst nicht finden können. Unser Gegenüber soll uns das beschermen, was wir uns selbst nicht schenken können. Das überfordert jede Beziehung – denn: Wie kann man von einem anderen



Voraussetzung für Zufriedenheit: sich selbst annehmen



Selbstliebe ist auch die Basis für eine respektvolle und glückliche Partnerschaft

erwarten, dass er einen liebt, wenn man sich selbst nicht mag? „Wenn wir uns selbst vertrauen, respektieren und lieben, dann ist das die Wurzel alles Guten. Wenn wir aber selbst immer zweifeln und uns schlecht machen, wo sollen wir dann diese Wurzel finden? Beziehen wir dies auf den Körper, dann reden wir vom Rückgrat – und das wirkliche Rückgrat ist Selbstvertrauen, Selbstrespekt und Selbstliebe“, schreibt der tibetische Meister *Chökyi Nyima Rinpoche* in seinem Buch „Sadness, Love, Openness“. Wir sind ganz, heil und vollständig – in und mit uns selbst. Das gilt es,

neu zu begreifen, zu verinnerlichen und zu fühlen. Aus dieser Kraft heraus können wir eine echte Beziehung aufbauen oder eine bereits bestehende halten. Suchen wir stattdessen einen Partner, der unseren inneren Mangel ausgleichen soll, begeben wir uns in eine Abhängigkeit. Aus dieser heraus kann keine gesunde Partnerschaft wachsen, die ehrlich und bedingungslos ist.

### SELBSTWAHRNEHMUNG STATT SELBSTDARSTELLUNG

Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Wie möchte ich wahrgenommen werden? Immer wieder werden wir mit diesen Fragen konfrontiert, wenn wir uns auf Social-Media-Seiten wie *Facebook* oder *Instagram* selbst charakterisieren. Oft betrachten wir uns dabei von außen wie einen isolierten Gegenstand, ohne zu wissen, wo unser Selbst seinen Anfang nimmt. In seinem Buch „Wir sind überall, nur nicht bei uns“ beobachtet der Münsteraner Psychologe *Georg Milzner*, dass wir mit Beginn des digitalen Zeitalters vor allem mit Reizen beschäftigt sind, die uns umgeben, statt mit uns selbst. „Je mehr wir nach draußen schauen, desto weniger nehmen wir uns selber wahr. Wir stellen uns zwar mehr dar, aber wir erleben uns weniger“, so *Milzner* weiter. Vor allem bei jüngeren Menschen, bei denen es vorrangig ums Posieren geht, bleibt für die Wahrnehmung des eigenen Selbst nur wenig Raum. Hier liegt die

**Für Ihre  
Gesundheit.  
Aus der Kraft  
der Natur.**



**Nature Power**  
www.naturepower.de  
Hotline: 0800 00 1111 25

Krux – benutzen doch gerade Jugendliche das Netz, um ihr Selbstwertgefühl zu steigern – durch „Likes“ und „Gefällt mir“-Kommentare. Und das in einer Lebensphase, in der das Selbstbewusstsein besonders aus der Anerkennung im Außen lebt, jede Kritik ernster und persönlicher genommen wird als zu späteren Zeiten. Diese zarte und schwierige Phase der Entwicklung, die früher in einem geschützten Raum stattfinden durfte, wird heute „dokumentierbar“, scheinbar für alle sichtbar. Der junge Erwachsene ist sensibel und empfänglich für vermeintlich erstrebenswerte Ideale – das macht ein gesundes Selbstwertgefühl kaum möglich. Im Herbst 2017 belegte eine Studie der britischen *Royal Society for Public Health* mit über 1.500 Teilnehmern den negativen Effekt von *Instagram* und Co. Insbesondere junge Frauen würden den dort gezeigten, retuschierten und scheinbar perfekten Körpern nacheifern, was sogar Depressionen auslösen könne, hieß es in der Studie. Gleichzeitig wüssten die Frauen um die Tatsache, wie stark gefiltert und bearbeitet das Bildmaterial sei, würden aber dennoch die gezeigten Körper als erstrebenswert ansehen.

*Mit Reife und Gelassenheit in einen neuen Lebensabschnitt*



## Positives Denken in den Wechseljahren



Mit diesen Affirmationen können Sie aufkommende Gedanken, die mit Unsicherheit und Angst verbunden sind, in Sätze umwandeln, aus denen Gelassenheit und Stärke sprechen.

- *Statt „Verlust der Fruchtbarkeit“ denken Sie „Mir bleiben Lust und Freude an der Sexualität. Mit der gewonnenen Weisheit ‚befruchte‘ ich mein Umfeld.“*
- *Statt „Verlust des jugendlichen Aussehens“ denken Sie „Neue Anziehungskraft beruht auf Reife und Erfahrung.“*
- *Statt „Verlust der Mutterrolle, des Gebrauchtwerdens“ denken Sie „Jetzt habe ich Zeit für meine eigenen Bedürfnisse und Interessen, die ich zuvor zurückgestellt habe.“*
- *Statt „Verlust der Vitalität“ denken Sie „Die Früchte meiner Arbeit darf ich nun ernten; Ruhe und Gelassenheit darf ich leben.“*

*Die Übung ist angelehnt an Konfliktfragen und Positiv-Formulierungen zur Menopause von Elisabeth Jagfelds „Frauenheilkunde natürlich – Das Fachbuch für die Praxis“.*

## DEN EIGENEN KÖRPER ANNEHMEN

Dabei möchte sich unser Körper von uns geliebt und wertgeschätzt fühlen; er leidet, wenn wir ihn ständig modifizieren oder optimieren wollen, wenn wir harsche Kritik an ihm üben. Er verkrampft sich. Wir sind verspannt und übertragen dies nicht selten auch in unsere Partnerschaften. Dann ist es nicht verwunderlich, wenn es uns schwerfällt, entspannt Sinnlichkeit und Sexualität zu erleben. „Unser Körper versucht stets, sich selbst im Gleichgewicht zu halten und zu heilen. Er ist absolut effizient, intelligent, freundlich und



*Authentisch sein – ein Ausdruck wahrer Lebensfreude*

einfallsreich. [...] Was uns verwirrt, sind die ungeprüften Geschichten, an die wir glauben. Ich glaube, mein Körper sei das Problem – und wenn sich nur dieses oder jenes ändern würde, dann wäre ich glücklich. Der Körper ist nie unser Problem. Unser Problem ist immer ein Gedanke, an den wir ganz naiv glauben“, schreibt die US-Autorin *Byron Katie*. Unser Körper teilt uns über seine Empfindungen ständig mit, was ihm gerade guttut, welches Essen er benötigt, wann er beispielsweise Bewegung möchte und in welchen Momenten Erholung. Er lässt uns ebenso spüren, welche Situationen oder Personen gerade nicht passend sind – wenn wir bereit sind, hinzuhören und neu zu fühlen.

## LEBEN HEISST WANDEL

Doch in sich selbst und in seinem Körper zu wohnen, fällt vor allem Frauen in der Lebensmitte schwer, wenn sie durch den Alterungsprozess körperliche Veränderungen erleben. Während in anderen Kulturen Wert und Ansehen der Menschen, speziell der Frauen,

mit zunehmendem Alter steigen, ist laut *Elisabeth Jagfeld* unsere westliche Kultur nach wie vor stark auf äußere Werte fokussiert, hält „jung und dynamisch“ für dauerhaft erstrebenswert. Genauso lässt unsere Leistungsgesellschaft wenig Raum für ein Leben im eigenen Rhythmus, dazu zählt eben auch eine andere Gangart im Alter. Die Heilpraktikerin rät uns, anzunehmen, dass jede neue Lebensphase ihr eigenes Potenzial birgt und kleine Wunder für uns bereithalten kann. Anstelle von *Verlust* könne man etwa *Loslassen* denken; der neue Lebensabschnitt hält Raum dafür bereit, Neues zu schaffen und zu gestalten. „So sollten wir die Wechseljahre nicht nur als Symptomenkomplex aus Hitzewallungen und Schlaflosigkeit begreifen, sondern vielmehr als Zeit, wieder empfindsamer, achtsamer und freier zu werden. Es wäre schön, Frauen könnten die *Chance* sehen, die diese Lebensphase birgt. Eine Chance zu neuer Kreativität, neuen Herausforderungen und einer neuen Tiefe der Selbstannahme“, sagt *Jagfeld*.

## INNERE FREIHEIT UND STÄRKE

„Selbstannahme und Selbstliebe sind eine tägliche Herausforderung, die es immer wieder neu zu meistern gilt. Sie passiert aus meiner Sicht auf drei Ebenen – der geistigen, der seelischen und der körperlichen“, so *Jagfeld*. Menschen, die sich selbst angenommen

*Jede Phase des Lebens birgt kleine Wunder und ihr eigenes Potenzial zu neuer Kreativität, neuen Herausforderungen und einer neuen Tiefe der Selbstakzeptanz.*

haben, sind mit sich im Reinen. Ihre innere Arbeit hat sie in mehr emotionale Stabilität, in ein tiefes Gefühl von Freiheit und Stärke geführt. Sie haben eine entsprechende Ausstrahlung. Man sieht ihnen die Liebe zu sich selbst an; sie wirken ruhig und gelassen. Menschen, die sich selbst mögen, trauen sich,

sichtbar zu sein. Sie leben angstfreier, weil sie gelernt haben, sich in ihrer Fülle und ihrem ganzen Wesen „den anderen zuzumuten“. Deshalb wirken sie souverän und vertrauensvoll. Sie sind weniger darauf angewiesen, Bestärkung und Wertschätzung im Außen zu suchen. Und, ganz wichtig: Sie lassen sich weniger vom Urteil anderer beeinflussen, halten eher an Überzeugungen und eigenen Empfindungen fest, weil sie neben ihren Stärken auch ihre Schwächen und Misserfolge integriert und angenommen haben.

„Mögen Frauen und Männer unserer Zeit wieder den Mut finden, zu sich selbst und ihrem authentischen Sein zu stehen“, sagt *Elisabeth Jagfeld* abschließend. „Mögen sie den Mut aufbringen, all ihre Ecken und Kanten anzuschauen und sämtliche Gefühle zu durchleben; nichts außen vor zu lassen oder wegzuschieben. Denn das macht die Fülle des Lebens ja letztlich aus.“

Mirja Krönung und Claudia Rieß

#### ► Literatur

- *Byron Katie, Stephen Mitchell: Lieben, was ist – Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können.* Arkana Verlag, 2002.
- *Michael Tischer: Selbstliebe. Wege der inneren Heilung.* Herder Verlag, 2017.
- *Christa Spannauer: Du bist einzigartig. Mit Selbstliebe zu einem erfüllten Leben.* Herder Verlag, 2018.
- *Wilhelm Schmid: Selbstfreundschaft. Wie das Leben leichter wird.* Insel Verlag, 2018.
- *Michael Lehofer: Mit mir sein. Selbstliebe als Basis für Begegnung und Beziehung.* Braumüller Verlag, 2017.

#### ► Über die Autorin

Mirja Krönung ist Heilpraktikerin, Trainerin und Coach in Remchingen, Baden-Württemberg. Kompetenzfelder ihrer Heilpraxis sind unter anderem natürliche Frauenheilkunde sowie die Arbeit mit Methoden der SeelenArbeit und des Heilcoachings.

# Das geniale Frühstück

für den perfekten Start in den Tag!



MorgenStund' ist der mehrfach preisgekrönte Frühstücksbrei und versorgt uns mit wertvollen Nährstoffen aus der Natur. Das Original unter den Basenbreien gibt jede Menge Power für die erfolgreiche Bewältigung von stressigen Herausforderungen. Ausgewählte, hochwertige Zutaten unterstützen optimal unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit – und das über den ganzen Tag.

einfach gesagt:



basisch



Kohlenhydrate



Eiweiß



Ballaststoffe



vegan



ohne Zuckerzusatz  
(enthält von Natur aus Zucker)



glutenfrei



laktosefrei



[p-jentschura.com/probe23](http://p-jentschura.com/probe23)

