

SELBSTLIEBE-KALENDER

I AM ENOUGH

NATALIE STOMMEL

Vorwort

Was wünsche ich mir für mich selbst?
Wie geht es mir eigentlich wirklich?
Tut mir das, was ich gerade mache, überhaupt gut?
Was will ich alleine für mich erreichen?

Diese Fragen konnte ich mir lange Zeit nicht beantworten. Nicht weil ich es nicht wollte, sondern weil es mir schwergefallen ist, nur auf mich zu gucken, ohne mich dabei selbstverliebt und egoistisch zu fühlen. Ich muss doch schließlich auf meine Mitmenschen achten und für jeden da sein, oder?

So oder zumindest so ähnlich denken wahrscheinlich sehr viele, und vielleicht bist auch du eine Person, die dazu neigt, mehr für andere zu tun als für sich selbst. Der Gedanke ist an sich auch wirklich löblich, lass dich da gar nicht verunsichern. Aber wenn der Blick nur auf die anderen gerichtet ist, verlierst du dich selbst aus den Augen. Wenn du dich immer in den Hintergrund stellst und zuerst nach den Bedürfnissen anderer fragst, dann erkennst du zu spät, was dir nicht guttut, was dich belastet und wann du einfach mal wieder mehr Zeit für dich selbst einplanen müsstest.

Aber vielleicht weißt du das auch längst und hast dir schon häufig vorgenommen, dir endlich mehr Zeit für dich zu nehmen – aber du »schaffst es einfach zeitlich

nicht«? Es ist immer so viel zu tun, so viel noch abzuarbeiten und fertigzukriegen ... Ich weiß das. Und wenn *ich* dieses Gefühl schon kenne, obwohl *ich* keine kleinen Kinder habe, die versorgt werden wollen, obwohl ich nicht täglich lange Strecken zur Arbeit zurücklegen muss, obwohl ich keine Angehörigen pflege, niemand grundlegend davon abhängig ist, dass ich »funktioniere«, und ich weder gesundheitlich noch körperlich eingeschränkt bin – ja, wenn *ich* das schon kenne, wie muss es dann erst dir gehen, wenn einer dieser Punkte oder sogar mehrere davon auf dich zutreffen?

In deinem Leben wird vieles davon abhängen, wie weit deine Kraft reicht. Seien es persönliche Ziele oder die Sorge um andere. Je größer deine Verantwortung wird, je mehr Verpflichtungen du hast, desto wichtiger ist es daher, dass du gut auf dich achtest, damit dich die Kraft nicht verlässt – aber desto schneller bist du vielleicht auch bereit, dich selbst hintenanzustellen und dich um alles andere zu kümmern, ehe du an der Reihe bist. Aber soll ich

Vorwort

dir was sagen? Du kannst alles schaffen, und du wirst alles schaffen, wenn du dir zugestehst, dich selbst auf Prio Nummer 1 zu setzen. Denn es ist gerade *nicht* egoistisch, dafür zu sorgen, dass es dir möglichst gut geht. Du musst für dich da sein, damit du für andere da sein kannst.

Ich weiß, wir alle haben täglich eine gefühlt ellenlange Liste an Dingen, die zu erledigen sind, aber meinst du nicht auch, dass du das alles noch besser schaffen würdest, wenn du dir auch mal eine Minute Zeit zum Durchatmen nimmst? Wenn deine Energie nicht aus dem Druck und Stress von außen kommen muss, sondern durch stärkende Impulse aus deinem Inneren heraus? Durch Komplimente an dich selbst, positive Gedanken und das Vertrauen, dass so viel mehr in dir steckt, als du eigentlich ahnst?

Lass uns einen Deal machen. Ab jetzt arbeiten wir daran, dass du dich selbst zu deiner obersten Prio machst – ganz ohne schlechtes Gewissen. Dieses Buch kann dir dabei helfen, deine Stärken zu erkennen, aber dir auch Mut machen, um an deinen Schwächen zu arbeiten. Es soll dir dabei helfen, dich selbst lieben und schätzen zu lernen, dir Impulse und Denkanstöße geben und dich an deine Dankbarkeit erinnern – wenn du bereit bist, es zu versuchen. Also, lass uns starten, ohne groß darüber nachzudenken. Lass dich einfach darauf ein und schenke dir und diesem Buch täglich 10 bis 15 Minuten.

Zeit, die nicht nur deinen Alltag übersichtlicher und strukturierter gestalten wird, sondern dir auch helfen soll zu verstehen, dass du stark, liebenswert, wertvoll, aber vor allem »genug« bist – IMMER!



Natalie

Die Erklärung

Bevor du mit deinem neuen Selbstliebe-Kalender loslegst, möchte ich dir noch kurz erklären, wie du ihn, im besten Fall die nächsten sechs Monate über, für dich nutzen kannst. Natürlich spricht auch gar nichts dagegen, ihn anders zu nutzen, und zwar genau so, wie es sich für dich am besten anfühlt. Hier aber trotzdem ein paar Vorschläge.

Zunächst einmal vielleicht zu der Frage, wieso es denn für Selbstliebe eigentlich einen Kalender braucht.

Nun, für mich sind diese beiden Punkte eng miteinander verknüpft. Zum einen liebe ich Organisation, und ich liebe den Gedanken, ein organisierter Mensch zu sein. Es gibt mir so viel Sicherheit, Dinge niederzuschreiben und damit das nagende Gefühl loszuwerden, etwas vergessen zu können. Die Realität sieht natürlich auch bei mir manchmal anders aus, aber ein schöner Kalender, in den reinzuschreiben mir Freude bereitet, ist für mich eine stetige Motivation. Da er mir einen Teil des Drucks nimmt, den ich mir ansonsten selbst mache, ist ein gut geführter Kalender für mich in sich schon ein Zeichen der Selbstliebe.

Zum anderen neige ich dazu, einmal Aufgeschriebenes viel ernster zu nehmen. Wenn ich mir nur vornehme, etwas zu tun, bleibt es häufig auf der Strecke, selbst wenn ich weiß, dass es mir guttäte. Wenn es

aber im Kalender steht und ich ein Häkchen machen darf, sobald es erledigt ist, schiebe ich mein Vorhaben viel seltener auf. Dinge abhaken zu können fühlt sich einfach gut an.

Letztlich ist dieses Buch aber viel mehr als »nur« ein Terminkalender. Es ist so aufgebaut, dass es dich täglich daran erinnert, auch an dich selbst zu denken. Dadurch kannst du lernen, dass es sehr wohl in deinen Alltag passt, auf dich achtzugeben. Du wirst auf den Seiten zwar Inspirationen finden, aber die meisten der bestärkenden Worte und Handlungen werden ganz alleine von dir kommen. Denn alles, was es braucht, um deinen eigenen Wert zu erkennen, trägst du schon in dir. Es ist möglicherweise nur unter Schichten aus Selbstzweifel, Angst und Unsicherheiten versteckt. Mit etwas Achtsamkeit und Übung tritt es aber ganz schnell wieder zum Vorschein. Dabei möchte ich dir helfen.

MEINE WOCHE

Du startest jede Woche mit einer Seite, auf der du die wichtigsten To-dos für die nächsten sieben Tage festhältst. Ich persönlich liebe es, wenn ich mir einen genauen **Überblick** über die bevorstehende Woche verschaffen kann. Ich weiß genau, was ich zu erledigen habe, aber vor allem weiß ich, worauf ich mich freuen darf. Jedes Tagesfeld ist dabei so bemessen, dass du es nicht endlos vollschreiben kannst. So fokussierst du dich auf die wirklich wichtigen Punkte und überforderst dich nicht selbst. Ergänzende Aufgaben kannst du in der **To-do-Liste** notieren. Und

vielleicht geht es dir ja so wie mir, denn ich kreuze total gerne Dinge auf meiner To-do-Liste ab. Du auch? Dann ist hier genau der richtige Platz dafür. Neben **wöchentlichen To-dos** finde ich es schön, wenn ich mir ein **Ziel** setzen kann, das ich in der bevorstehenden Woche erreichen möchte. Das muss kein großes Ziel sein. Ich wähle gerne eine übergeordnete Aufgabe, die ich in dieser Woche auf jeden Fall schaffen möchte. Oftmals steht aber auch bei mir nur ein einzelnes Wort wie beispielsweise »Gelassenheit« als Wochenziel.

Du wirst merken, wie sehr es dir dabei hilft, ein Ziel niederzuschreiben, um es auch wirklich zu verfolgen.

Außerdem habe ich mir für jede Woche eine **kleine Aufgabe** für dich überlegt. Bei diesen Aufgaben geht es besonders um das bewusste Wahrnehmen einer Situation, positives Denken, aber auch um

Veränderungen. Wenn dir selbst noch kleine Aufgaben einfallen, dann kannst du diese natürlich auch supergerne in deine Woche integrieren. Sie geben ein tolles Wochenziel ab!

MEIN TAG

Auf den »**Mein Tag**«-Seiten hast du täglich Platz, um deine To-dos, Gedanken, Nachrichten an dich selbst und Notizen festzuhalten. Da dieser Kalender undatiert ist, kannst du ihn ganz nach Belieben selbst mit Datum und Wochentag versehen und damit genau dann starten, wann es dir passt.

»**Mein kleiner Reminder**« dient als Platz für eine kleine Nachricht an dich selbst, die dich positiv durch den Tag begleiten soll. Widme dir täglich einige schöne Worte, eine aufmunternde Botschaft oder mach dir ein Kompliment und übe damit Selbstliebe. Probiere es wirklich einmal aus, und du wirst merken, wie gut es tut, dir auch mal etwas Nettes zu sagen.

»**Nur für mich**« ist als tägliche Erinnerung gedacht, neben all deinen Aufgaben auch immer einen Moment für dich selbst einzuplanen. Denn jetzt mal

Hand aufs Herz, tust du täglich etwas ganz bewusst »nur für dich«? Vielleicht nimmst du es dir sogar vor, aber im Stress des Tages rutscht dieses Vorhaben auch mal ganz schnell in den Hintergrund. Deswegen ist dieser Bereich absichtlich aus der To-do-Liste herausgenommen. So geht er nicht zwischen deinen Verpflichtungen unter. Notiere dir täglich eine Sache (das kann auch etwas ganz Kleines sein), die du bewusst nur für dich tust. Sie ist dein tägliches Geschenk an dich.

Außerdem findest du auf der Tagesseite Platz für einen »**Dankbarkeitsmoment**«. Glaub mir, selbst an Tagen, an denen gefühlt alles schiefläuft, gibt es dennoch kleine Lichtblicke, die wir in dem Moment vielleicht nur nicht als solche wahrnehmen. Wenn du aber täglich daran erinnert wirst, dieses Feld auszufüllen, schärfst du deine Wahrnehmung dafür.

Dankbarkeit ist einer der wichtigsten Schlüssel, um liebevoller und positiver mit dir selbst umzugehen. Es gibt so vieles, für das du dankbar sein kannst, wenn du lernst, es zu sehen.

Zuletzt finden sich unten auf jeder Seite zwei Kreise. Einer ist mit »**Mood**« überschrieben und kann dir als

Stimmungsbarometer dienen. Je besser deine Laune, desto mehr der sechs Felder um den Kreis malst

du aus. In den Kreis selbst kannst du noch Faktoren eintragen, die deine Laune besonders beeinflusst haben. Am Ende des Kalenders findest du dann eine Übersicht für sechs Monate, in die du deine Stimmung übertragen kannst. So bekommst du einen guten Eindruck davon, wie deine Gemütslage eigentlich aussieht. Denn die negativen Stimmungen überlagern oft den Blick für die positiven. So entsteht in deinem Kopf möglicherweise ein verzerrtes Bild. Der zweite Kreis ist nicht benannt. Mit ihm kannst du tracken, wonach immer dir ist. In Kombination

mit dem Mood-Kreis kannst du zum Beispiel deine Periode tracken, wenn du menstruiert. Jeder der sechs Balken stünde dann für die Stärke deiner Periode oder ihrer Begleiterscheinungen. Vielleicht geben Mood und Periode zusammen sogar Hinweise darauf, was dich zu welchem Zeitpunkt innerhalb deines Zyklus umtreibt? Du kannst aber auch nachhalten, ob du genug getrunken oder geschlafen hast. Jeder Balken stünde dann für einen halben Liter Wasser oder mindestens eine Stunde Schlaf. Probier dich einfach aus!

MEIN MONAT

Die Monatsseiten sollen im nächsten halben Jahr etwas ganz Besonderes für dich sein. Sie sollen dir aufzeigen, wie viel näher du deinen Zielen schon gekommen bist und wie viel du binnen eines Monats erreichen kannst.

Das **Fokus-Rad** soll nicht nur schön anzusehen sein, sondern dir auch dabei helfen, ganz bewusst an Dingen zu arbeiten. Auf der nächsten Seite siehst du dein erstes. Überlege dir hierfür zehn Dinge, auf die du dich in den kommenden sechs Monaten fokussieren willst. Zum Beispiel: Ich möchte dreimal die Woche

Sport machen, ein komplettes Buch lesen, täglich frisch kochen ... Es kann aber auch der Fokus auf Freundschaften, Beziehung, Familie, dich selbst und so weiter sein.

Am Ende eines jeden Monats blickst du ganz bewusst zurück und resümierst für dich selbst, ob du mit dem, was du die letzten Wochen getan hast, zufrieden bist. Je besser es dir gelungen ist, deine Ziele zu verfolgen, desto mehr des Mandalas kannst du ausmalen. Bitte denke nicht an eine Skala von null bis perfekt. Denke an deine persönliche Skala – und bleib fair zur dir. Es bringt nichts, sich mit

Aufbau

anderen oder einem Idealzustand zu vergleichen. Wenn es dein Ziel war, einmal die Woche Sport zu machen, und du es die nächsten vier Wochen durchziehst, darfst du die Spalte »Sport« genauso komplett ausmalen wie jemand, dessen Ziel es war, täglich Sport zu machen. Ihr habt beide euer individuelles Ziel erreicht.

Im besten Fall ist das Fokus-Rad dann nach vier Wochen komplett ausgemalt. Es kann aber auch sein, dass hier und da eine, zwei oder auch drei Spalten farblos bleiben. Das ist überhaupt nicht schlimm. Du hast schließlich im nächsten Monat einen neuen Versuch. Ziel ist es, das Fokus-Rad so bunt und ausgemalt wie möglich zu gestalten, aber das wird es eben nur, wenn du dir realistische Ziele setzt und an ihnen arbeitest.

Unter dem Rad findest du auf der Monatsseite auch noch einen »Habit Tracker«, der dir dabei helfen soll,

eine neue gute Gewohnheit pro Monat in dein Leben zu integrieren. Warum nur eine? Häufig wollen wir alles sofort und am besten auf einmal. Aber genau dann wächst uns dieses »Alles« über den Kopf, sodass wir die Lust, die Motivation oder im schlimmsten Fall uns selbst darin verlieren. Gehen wir Dinge aber Step by Step an, stehen die Chancen viel besser, sie auch wirklich zu erreichen. Deswegen suche dir pro Monat nur eine neue Gewohnheit aus. Definiere genau, welche Häufigkeit sie haben soll. Täglich? Wöchentlich? Für jeden Tag, an dem du deine Gewohnheit umgesetzt hast, kannst du den Punkt für den entsprechenden Tag abhaken oder durchkreuzen.

Zum Abschluss habe ich noch jeden Monat ein Thema ausführlicher beleuchtet, das mir persönlich sehr am Herzen liegt. Ich hoffe, auch dir damit einen Denkanstoß mit auf den Weg zu geben. Eine monatliche Ausgabe hierzu hilft dir, das Thema in deinem Alltag in die Tat umzusetzen.

*Jetzt weißt du, wie dein Selbstliebe-Kalender funktioniert.
Genieße das nächste halbe Jahr. Du tust dir jeden Tag etwas Gutes!*

Fokus Rad

In diesem Kreis kannst du in den kommenden Monaten bis zu zehn für dich wichtige Lebensbereiche abbilden. Du kannst sie in den äußersten Kreis des Rades schreiben. Rückblickend auf den jeweils vergangenen Monat reflektierst du dann, wie viel Aufmerksamkeit du diesen Lebensbereichen geschenkt hast. Lass dich dabei bitte nicht von der Einteilung in zehn Schritte je Feld verunsichern. Deine Skala kann, muss aber nicht von 1 bis 10 gehen. Denk sie dir lieber als einen Bereich von »Daran möchte ich noch weiter arbeiten« bis hin zu »Mit diesem Ergebnis bin ich zufrieden«.

Je nachdem, wo du dich innerhalb dieses Bereichs siehst, kannst du die Linien des Mandalas nachzeichnen. Das fand ich persönlich einfach hübscher, als die Felder »nur« flächig auszumalen. Ich glaube, dass ein Teil der Motivation schon darin stecken kann, ein Muster zu vervollständigen – im wörtlichen wie auch im übertragenen Sinne.

Ein exemplarischer Monat kann dann so oder so ähnlich aussehen wie unten und gibt dir auf einen Blick Aufschluss über deine ganz persönlichen Schwerpunkte.



MEINE Dankbarkeitsmomente

Dankbarkeit zu üben ist einer der wertvollsten Schlüssel für einen liebevolleren Umgang mit dir selbst. Je dankbarer du auch für Kleinigkeiten oder vermeintliche Selbstverständlichkeiten sein kannst, je dankbarer du dir selbst für deine täglichen Anstrengungen bist, desto positiver werden deine Gedanken. Allerdings ist es zu Beginn vielleicht gar nicht so einfach, an jedem Tag etwas zu finden, wofür du Dank-

barkeit spürst. Daher habe ich hier ein paar Fragen für dich gesammelt, die du dir stellen kannst, wenn dir einmal nichts einfallen will. Denn oft kommt es nur auf den Blickwinkel an.

Falls es also einmal mit deinem täglichen Dankbarkeitsmoment nicht so richtig klappen will, kehre zu dieser Seite zurück und stelle dir die folgenden Fragen, bis dir etwas einfällt.

Mit wem hatte ich heute ein
schönes **Gespräch**?

Was hat mich heute zum
Lachen gebracht?

Wobei konnte ich heute
jemandem **helfen**?

Wobei habe ich heute
Hilfe bekommen?

Worauf konnte ich heute
stolz sein?

Womit habe ich mir heute selbst
etwas **Gutes** getan?

Habe ich heute eine persönliche
Herausforderung gemeistert?

Welche vermeintliche **Selbstverständlichkeit**
hat mir heute das Leben erleichtert?

Welche neue **Erkenntnis**
durfte ich heute machen?

Wovon wurde ich heute
überrascht?

Welcher liebgewonnene **Besitz**
ist mir heute besonders aufgefallen?

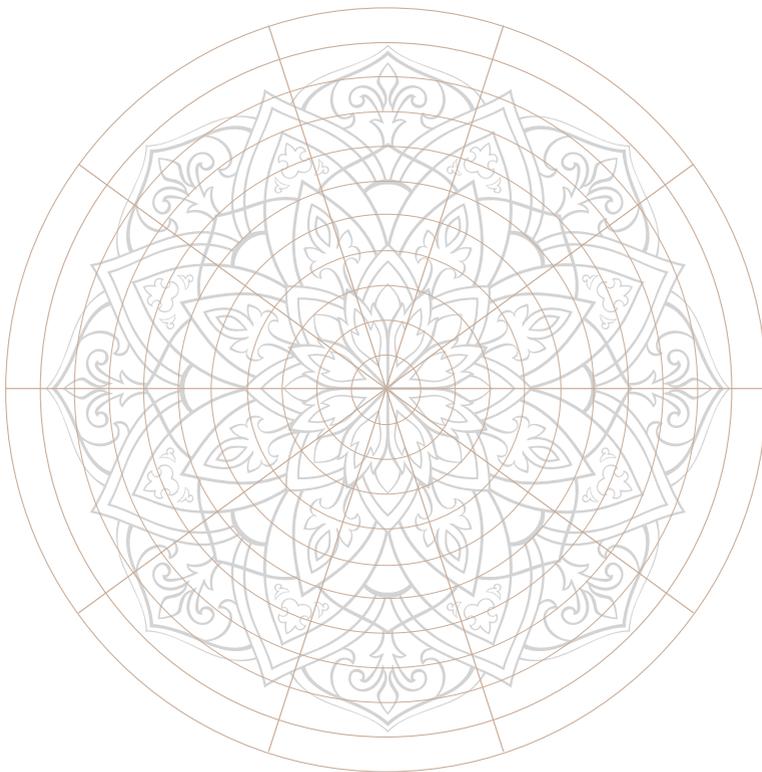
Wessen **Gesellschaft**
tut mir besonders gut?

Let's do this!



Mein Monat

FOKUS-RAD



Habit Tracker

M	D	M	D	F	S	S
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

HABIT:

GOAL:

Mein Körper
ist und bleibt mein
bester Freund,
der immer das Beste
für mich will und
alles dafür tut, dass
es mir gut geht.



SELBSTLIEBE

Ein Wort, das so leicht über die Lippen geht und doch so schwer umzusetzen scheint.

Dabei sollte es doch das Einfachste der Welt sein, dem eigenen Körper »Ich liebe dich« zu sagen. Dem Körper, der Tag für Tag, 24/7 dafür sorgt, dass wir all die schönen Dinge des Lebens überhaupt erfahren, spüren, schmecken, tasten, riechen und erleben können.

Ein jeder Körper leistet etwas Wundervolles.

Trotzdem fühlt sich eine Liebeserklärung an den eigenen Körper oft seltsam an. Er entspricht in den allermeisten Fällen nicht dem Ideal aus den Magazinen – und klingt Selbstliebe nicht auch irgendwie sehr selbstverliebt? War das nicht etwas, was wir vermeiden sollen?

Es ist gut möglich, dass dein innerer Widerstand mit dem Begriff »Selbstliebe« an sich zu tun hat. »Liebe« ist so ein großes Wort! Aber wollen wir es etwa an einem Begriff scheitern lassen, dass wir zufriedener, verzeihender, liebevoller mit uns umgehen?

Vielleicht fällt es dir ja so ein bisschen leichter: Was hältst du davon, wenn wir das Wort »Selbstliebe« durch die Idee von einem »besten Freund« ersetzen? Dein Körper geht mit dir – manchmal auch wortwörtlich – durch dick und dünn. Er ist dir nicht böse, wenn du mal wieder viel zu streng mit dir bist. Dein Körper verschwindet in schweren Zeiten nicht einfach und lässt dich allein. Er bleibt immer an deiner Seite, unterstützt dich bei deinen Zielen und Träumen,

und er trägt dich – wieder wortwörtlich – durch dein Leben. Er steht zu dir, selbst wenn du mal nicht zu ihm stehen kannst.

Dieser freundschaftliche Blick auf den eigenen Körper gelingt dir vielleicht nicht jeden Tag, und das ist auch vollkommen okay. Genauso, wie du dich mit deinem besten Freund oder deiner besten Freundin streiten kannst, darfst du auch mal auf deinen Körper schlecht zu sprechen sein. Wichtig dabei ist, dass du weißt, dass ihr immer wieder zusammenfinden werdet.

Nichts auf der Welt kann etwas daran ändern, dass ihr zusammengehört. Keine Delle am Oberschenkel, kein Speckröllchen, kein Pickel kann euch jemals trennen. Dein Körper ist dir für negative Gedanken auch nicht böse. Er arbeitet trotzdem Tag für Tag dafür, dass es dir gut geht. Sein Herz schlägt nur für dich allein, du bist seine oberste Priorität.

Selbstliebe soll nicht bedeuten, dass du jedes Körperteil an dir abgöttisch lieben musst. Wie bei

Mein Monat

einem Freund kann es Eigenschaften geben, die dich mit den Augen rollen lassen. Kleine Eigenheiten, die dich stören. Du darfst diese verändern wollen. Du darfst sportlicher werden wollen, du darfst abnehmen und zunehmen wollen, du darfst dich dafür entscheiden, etwas zu korrigieren. Du darfst an dir arbeiten, so wie du an einer Beziehung arbeiten würdest, die dir wichtig ist. Selbstliebe bedeutet für mich die grundlegende

Basis der Beziehung zu mir selbst. Diese stelle ich nicht infrage. Ich möchte nicht erst glücklich sein, wenn ich dieses oder jenes Körperteil einem fremden Ideal angepasst habe. Selbstliebe bedeutet, dass ich meinen Körper zu jeder Zeit einfach so akzeptiere, wie er ist, weil ich weiß, dass wir immer am selben Strang ziehen. Wie ein bester Freund oder eine beste Freundin, die bestimmt Macken hat und nicht perfekt ist – aber perfekt für mich.

Meinst du nicht, dass es viel leichter sein könnte, eine positive Veränderung zu erreichen, wenn man zusammen- und nicht gegeneinander arbeitet?

Dieser Monat

Schreibe dir selbst einen Liebesbrief.

Schreibe ihn so, als würdest du ihn an deine große Liebe schreiben. Das fällt dir schwer, und dir fallen nur Oberflächlichkeiten ein? Keine Sorge, so geht es wahrscheinlich den meisten. Mache dir die nächsten vier Wochen jeden Tag ein Kompliment. Das können Kleinigkeiten sein, aber auch Dinge, die du schon immer toll an dir fandest. Hierfür ist der »Kleine Reminder« auf den Tagesseiten gedacht. Er erinnert dich täglich daran, dir etwas Schönes zu sagen.

Am Ende der vier Wochen schreibe dir einen zweiten Liebesbrief. Schreibe auf, was du die letzten Wochen über mit dir selbst erlebt hast. Wahrscheinlich wird dir dieser zweite Brief leichterfallen als der erste. Und vielleicht wirst du merken, dass du gerade wirklich deiner großen Liebe geschrieben hast – denn deine größte Liebe bist du selbst!

Meine Woche

WOCHE: _____

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

GOALS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Diese Woche ...

... greife ich ganz bewusst nicht direkt nach dem Aufstehen zum Handy.

MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO | DATUM:

Mein Tag

— TO-DO —

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MEIN KLEINER REMINDER

NUR FÜR MICH

NOTIZEN

MEIN HEUTIGER
Dankbarkeitsmoment

MOOD