

# *Self Love Journey*

**Selbstannahme –**  
Was möchte gesehen werden?



*Schenke allen Teilen von Dir Platz  
& lerne, Dich ganz anzunehmen.*





# *Self Love Journey*

---

## SELBSTANNAHME

---

**Diese Inhalte erwarten Dich in dieser “Exkursion” zum Thema Selbstannahme:**

1. Einleitung: Dein inneres Team
2. Reflexionsfragen Teil 1: Meet your team
3. Reflexionsfragen Teil 2: Schwierige Teammitglieder
4. Gedankenanstöße für Deine Selbstannahme
5. Reflexionsfragen Teil 3: Team-Dynamik
6. Notizen zur 4. Meditation



# Einleitung



## DEIN INNERES TEAM

Vielleicht ist Dir im Laufe Deiner Self Love Journey schon aufgefallen, dass Du sehr facettenreich bist. Vielleicht ist auch der eine oder andere innere Widerspruch aufgetaucht. Vielleicht hast Du bemerkt, dass Du **verschiedene Anteile** in Dir trägst, die manchmal unterschiedliche Dinge wollen oder gegensätzliche Ansichten haben. Das mag auf den ersten Blick etwas verwirrend wirken, aber es ist tatsächlich vollkommen normal.

All diese Anteile arbeiten nach bestem Wissen und Gewissen am Projekt Deines Lebens mit. Sie sind sozusagen **Dein inneres Team**. **Jedes Teammitglied hat eine eigene Aufgabe, eigene Ansichten und eine eigene Art, zu kommunizieren.**

Je besser Du Dein inneres Team kennst und verstehst, desto leichter wird es Dir fallen, alle Teile von Dir anzunehmen. **Verständnis ist die Basis für Akzeptanz. Und Akzeptanz ist die Basis für (Selbst-)Liebe.**

Da gibt es beispielsweise den **inneren Kritiker**, der tendenziell eher streng und negativ ist. Seine Aufgabe ist es meist, uns vor Fehltritten zu bewahren und uns vor Gefahren zu warnen. Je nach Situation kann der innere Kritiker sehr hilfreich oder eher hinderlich sein. Genauso verhält es sich mit allen anderen Teammitgliedern. Sie alle sind in manchen Bereichen enorm wichtig und stehen uns in anderen eher im Weg.

**Wie in jedem Team kann es zu Schwierigkeiten kommen, wenn die Aufgabenverteilung nicht klar ist.** Wenn beispielsweise der innere Kritiker beginnt, sich in alle Bereiche einzumischen, kann das ganz schön unangenehm werden.

Und hier kommt wieder Dein **wahres Selbst** ins Spiel. Im Idealfall hat es die **leitende und vermittelnde Funktion in Deinem inneren Team**. Es behält den Überblick und entscheidet, wann welches Teammitglied am besten zum Einsatz kommt. Es kennt die Kompetenzen und Bedürfnisse der einzelnen Anteile und sorgt dafür, dass sie harmonisch zusammenarbeiten.





# Reflexionsfragen "Selbstannahme"

## TEIL I: MEET YOUR TEAM

Welche Mitglieder Deines inneren Teams hast Du bisher kennengelernt?



Welche **Funktionen** und **Bedürfnisse** haben die einzelnen Teammitglieder? Wann und warum hast Du sie "eingestellt"?







# Reflexionsfragen "Selbstannahme"

## TEIL 2: SCHWIERIGE TEAMMITGLIEDER I/2

**Mit welchem Mitglied/welchen Mitgliedern Deines inneren Teams hast Du aktuell Schwierigkeiten?** Welche inneren Anteile kannst Du derzeit nicht so gut verstehen und/oder annehmen?

**In welcher Zeit war es notwendig, dieses Mitglied in Dein Team aufzunehmen und warum?** Inwiefern ist seine Funktion wichtig für Dein inneres Team?



# Reflexionsfragen "Selbstannahme"

## TEIL 2: SCHWIERIGE TEAMMITGLIEDER 2/2

**Was würde es brauchen, um diese "schwierigen" Teammitglieder besser zu integrieren?** Was wünschen sie sich? Was können sie gut? Wo ist ihr Platz in Deinem inneren Team? Beantworte die Fragen für jedes "schwierige" Teammitglied einzeln.





# Gedankenanstöße

## FÜR DEINE SELBSTANNAHME

Jeder Deiner inneren Anteile ist wichtig. Dein inneres Team ist nicht willkürlich zusammengewürfelt. **Jedes einzelne Teammitglied ist in einer ganz bestimmten Zeit Deines Lebens zu Dir gekommen, um Dich zu unterstützen.**

Je besser Du das verstehst, umso leichter wird es Dir fallen, Dich ganz anzunehmen. Und je vollständiger Du Dich annehmen kannst, desto tiefer wird Deine Selbstliebe.

**Es geht in diesem Abschnitt der Self Love Journey NICHT darum, etwas zu verändern** - auch, wenn es vielleicht verlockend ist. Vielleicht wirst Du Teammitglieder treffen, die Du am liebsten im hohen Bogen rauswerfen möchtest. Vielleicht willst Du anderen Anteilen am liebsten alle Aufgaben übergeben. Nimm' einfach nur wahr, wie Du zu jedem einzelnen Deiner inneren Anteile stehst. Beobachte. Erforsche. Bleib' neugierig. Stelle Fragen.

**Die Aufgabe hier ist es, größtmögliches Verständnis für alle Anteile in Dir zu schaffen. ALLE.** Denn nur, was Du verstehst, kannst Du annehmen. Sei Dir dabei bewusst: **Annahme bedeutet nicht Stillstand. Annahme bedeutet in Frieden mit dem zu sein, was ist und Veränderung zuzulassen, wenn sie kommt.** Veränderung, die in Akzeptanz verwurzelt ist, passiert sanft und friedlich. Du brauchst sie nicht zu erzwingen und den Prozess auch nicht zu beschleunigen.

Für den Moment möchte ich Dich ermutigen, Dich darauf zu fokussieren, Dein inneres Team kennen und verstehen zu lernen und immer wieder die Verbindung zu Deinem wahren Selbst zu stärken. Bleibe offen und **erlaube Dir, Dich in Verständnis und Akzeptanz zu üben. Veränderung** - falls überhaupt notwendig - wird sich zeigen, wenn es an der Zeit ist.

Das ist Deine Reise, Deine Self Love Journey. Du darfst sie ganz in Deinem natürlichen Tempo gehen. **Für den Moment, lass' alles einfach so sein, wie es jetzt gerade ist. Lass' Dich einfach sein. This is where the magic happens.**





A close-up photograph of a person's hand and wrist. The hand is open, palm facing up, with fingers slightly spread. On the ring finger, there is a silver ring with a small, intricate design. A beaded bracelet with white and light-colored beads is worn on the wrist. A silver chain necklace with a heart-shaped pendant is visible around the neck. The background is a soft, out-of-focus white surface.

*“All parts  
of me are welcome.”*





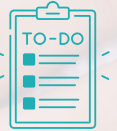


# Reflexionsfragen "Selbstannahme"

## TEIL 3: TEAM-DYNAMIK



**Beobachte die Dynamik Deines inneren Teams in den nächsten Tagen und Wochen.**



**Was fällt Dir auf?** Welche Teammitglieder sind sehr aktiv, welche stehen eher im Hintergrund? Wer übernimmt welche Aufgabe? In welchen Situationen übernehmen welche Anteile das Kommando? Wo funktioniert die Zusammenarbeit gut, wo gibt es Reibungspunkte? Welche Rolle spielt Dein wahres Selbst in Deinem inneren Team?



**Schreibe an jedes Deiner inneren Teammitglieder einen Dankesbrief.** Liste ihre Stärken und Fähigkeiten auf und bedanke Dich bei Ihnen, dass sie sich so aktiv in das Projekt Deines Lebens einbringen. Schreibe auf, was Du an ihnen schätzt und in welchen Bereichen Du dankbar für ihre Unterstützung bist.





## *Notizen zur 4. Meditation*

**So habe ich die 4. Meditation erlebt; das habe ich wahrgenommen;  
so habe ich mich davor und danach gefühlt; das wurde mir bewusst,...**

