



**ROBERT BETZ**

# Dich selbst lieben lernen

Die Basis für ein glückliches Leben

**RobertBETZ**  
TRANSFORMATION



## Editorial

*Vor ca. 20 Jahren begann ich in Griechenland meine Urlaubsseminare. Sie hatten damals immer den gleichen Titel „Mich selbst lieben lernen!“ Heute begreifen erfreulicherweise immer mehr, wie wesentlich die Liebe zu uns selbst ist. Besonders die Liebe zu dem in uns, was wir bisher ablehnen und verurteilen.*

*Wenn wir uns selbst annehmen und lieben würden, dann würden wir auch andere – in unseren Familien, an unseren Arbeitsplätzen und in unserer Gesellschaft – verstehen, wertschätzen und lieben können. Wenn wir uns selbst lieben, gibt es auf Dauer keinen Krieg mehr – weder in unseren Familien noch sonst wo auf der Welt.*

***Wer sich selbst liebt, lebt länger, gesünder und glücklicher. Dessen Beziehungen und Partnerschaften gelingen weit mehr als sonst. Es kann kein glückliches Leben geben ohne die Selbstliebe.***

*Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen der folgenden Seiten und viele Erkenntnisse für deinen ganz persönlichen Weg in ein erfülltes, glückliches Leben.*



ROBERT BETZ

## Inhalt

Selbstliebe – das größte Geschenk an dich	<b>09</b>
Liebst du schon ...?	<b>11</b>
Wir haben gelernt, uns selbst abzulehnen	<b>13</b>
„Was glaubst du eigentlich, wer du bist?“	<b>15</b>
Triff bewusst neue Entscheidungen!	<b>17</b>
Pflege die wichtigste Beziehung – die zu dir selbst!	<b>19</b>
In dir wartet ein kleines Kind auf deine Liebe	<b>23</b>
Danke deinem Körper und liebe ihn	<b>25</b>
Du hast dein Bestes gegeben	<b>27</b>
Eltern und Geschwister – deine ‚Türen‘ in die Freiheit	<b>29</b>
Schenke dir Zeiten mit dir allein	<b>31</b>

Erlaube dir, auch schwach zu sein	<b>33</b>
Hab' den Mut, „Nein“ zu sagen	<b>35</b>
Selbstliebe kann zu ,Nebenwirkungen' führen	<b>38</b>
Selbstliebe hat nichts mit Egoismus zu tun	<b>39</b>
Bring Rhythmus und Takt in deine Tage	<b>41</b>
Hör auf, Zielen hinterher zu jagen	<b>45</b>
Die Selbstliebe ist kein ‚Ziel‘, sondern ein Weg	<b>47</b>
Feiere dich und dein Leben!	<b>49</b>
<i>Angebote auf dem Weg zu einem Leben in der Liebe</i>	<b>50</b>

Die Liebe  
zu dir selbst  
ist DER Schlüssel  
für ein glückliches  
**LEBEN!**



## Selbstliebe – das größte Geschenk an dich

Wer sich selbst liebt, lebt gesünder, glücklicher, erfüllter, erfolgreicher und vermutlich auch länger. Dich selbst in den Mittelpunkt deiner liebevollen Aufmerksamkeit zu stellen, ermöglicht dir, ein bewusster und liebender Schöpfer und Gestalter deines Lebens zu werden.

**Wer sich selbst liebt, ist ein Segen für all seine Mitmenschen, besonders für Partner, Kinder, Freunde, Kollegen und Kolleginnen.**

Warum? Weil dieser Mensch eine liebevolle Ausstrahlung hat, fröhlicher ist, ein gutes Selbstwertgefühl hat und Mitgefühl und Verständnis für seine Mitmenschen zeigt. Er ist einfach ein sehr sympathischer Mensch, ohne dass er versucht ‚everybody’s darling‘ zu sein.

**Wer sich selbst liebt, zieht Menschen an, die ihn auch lieben.** Denn das, was du denkst über dich, spüren andere. Und so ziehst du solche Menschen an, die ihr Herz auch schon geöffnet haben für die Liebe zu sich selbst und zu ihren Mitmenschen.



## Liebst du schon ...?

Liebst du dein Leben?

Liebst du es zu leben?

Liebst du dein Frau- bzw. Mann-Sein?

Liebst du das kleine Kind in dir?

Liebst du deinen Körper?

Liebst du deine Gefühle?

Liebst du deine bisherigen Schöpfungen?

Liebst du deine ganze eigene unverwechselbare Art?



Es gibt nur  
einen Menschen,  
der dich glücklich  
machen kann.  
Und auch nur  
einen Menschen,  
der dich unglücklich  
machen kann.  
Immer bist es  
**DU SELBST!**

## Wir haben gelernt, uns selbst abzulehnen

Kaum ein Kind lernt sich selbst wertzuschätzen und zu lieben. Denn kaum ein Kind hatte Eltern oder andere Bezugspersonen, die ihm vermitteln konnten: „Du bist wunderbar und ein Geschenk, so wie du bist.“ Im Gegenteil: Wir werden als Kind oft mit anderen verglichen, übernehmen die Urteile anderer über uns und beginnen uns für Vieles zu verurteilen, von dem andere sagen, es sei ‚schlecht‘. Und wir lernen zu glauben: **„Ich muss mir die Liebe anderer verdienen durch Anpassung und Leistung! So, wie ich bin, bin ich nicht liebenswert!“**

Dadurch gewöhnen wir uns an, es anderen recht zu machen und ihre Erwartungen zu erfüllen. Das macht uns vielleicht beliebt, aber nicht glücklich.

Unsere Eltern haben in den seltensten Fällen gelernt sich selbst zu lieben. Hast du deine Mutter oder deinen Vater in deiner Kindheit als glückliche Menschen in Erinnerung? Auch wenn sie ihr Bestes gaben, konnten sie uns doch keine Anleitung für ein glückliches Leben geben. Wir ehren und würdigen unsere Eltern, wenn wir einen großen Schritt weiter gehen als sie es konnten. **Du selbst kannst heute aus dir einen glücklichen Menschen machen.** Und der Schlüssel dazu heißt: Öffne dich für die Liebe zu dir selbst einschließlich allen bislang ungeliebten Seiten an dir.



## „Was glaubst du eigentlich, wer du bist?“

Dieser Satz aus der Kindheit klingt vielen noch bis heute im Ohr. Und seine Botschaft war klar: „Du bist noch nichts! Werd’ du erstmal was!“ Und was genau glaubst du heute, wer du bist und was du wert bist? Beantworte dir diese Frage mutig und ehrlich. Was glaubst du wirklich über dich und deinen Wert?

In den meisten Menschen stecken tief sitzende, abwertende Glaubenssätze und Überzeugungen wie:

„So, wie ich bin, kann man mich doch nicht lieben!“

„Ich bin nicht gut, fleißig, erfolgreich, attraktiv, sportlich, schlank, diszipliniert, ordentlich, intelligent und liebenswert genug!“



„Ich muss mir die Wertschätzung und Liebe anderer verdienen. Einfach so, wie ich bin, kann ich mich nicht lieben und werde ich nicht geliebt.“

„Ich habe so viele Fehler gemacht. Das kann ich mir nicht verzeihen.“

„Ich bin zu blöd, ungeschickt, untalentiert, langsam, ungebildet, um mich selbst als einen wertvollen Menschen zu sehen.“



## Triff bewusst neue Entscheidungen!

Da wir uns fast alle vor langer Zeit unbewusst gegen die Selbstliebe entschieden haben, beginnt wahrhaftige Selbstliebe mit einer bewussten neuen Entscheidung in dem Wissen, dass wir selbst Schöpfer / Schöpferin unserer eigenen Lebenswirklichkeit sind. Hier ein paar Beispiele für kraftvolle Entscheidungen:

„Ich entscheide mich, mich jeden Tag mehr und mehr selbst zu beobachten und all das bewusster wahrzunehmen, was gerade in mir vor sich geht – in meinen Gedanken, Gefühlen und in meinem Körper. Ich entscheide mich, mir selbst und meinem Innenleben liebevolle AUFMERKSAMKEIT, ACHTSAMKEIT und ZEIT zu schenken.“

„Ich entscheide mich, meine Verantwortung für die Qualität meiner inneren wie äußeren Lebenswirklichkeit liebevoll zu übernehmen und mich selbst, mein Frau- oder Mann-Sein, meinen Körper so wie mein inneres Kind mehr und mehr lieben und wertschätzen zu lernen. Ich werde mir selbst die beste Freundin / der beste Freund sein.“

„Ich bin bereit, mein Herz und meinen Geist zu öffnen, für die ganze, ungeteilte und bedingungslose Liebe zu mir selbst.“



## Pflege die wichtigste Beziehung – die zu dir selbst!

Niemand hat es uns gelehrt: **Unsere wichtigste Beziehung, die wir bewusst pflegen dürfen, ist die Beziehung zu uns selbst, besonders die zu unserem Innenleben.** Zu ihm gehören unsere Gedanken, unsere Emotionen, die Empfindungen unseres Körpers und die Stimme unseres Herzens.

Mit unseren **Gedanken und Überzeugungen** haben wir unsere Lebenswirklichkeit erschaffen, das Schöne wie das Leidvolle. Aber wir wussten nicht, dass unsere Gedanken so machtvoll sind. Darum ist niemand „selbst schuld“, aber er hat als unbewusster Schöpfer Ursachen gesetzt, die zu entsprechenden Wirkungen führten.

Heute können wir uns neuen Gedanken öffnen und anders denken lernen. Hierfür dürfen wir

uns bewusst machen, was ‚es‘ bisher in uns alles denkt. Denn das meiste denken wir völlig unbewusst.

Auch unsere **Gefühle** wie Angst, Wut, Freude, Scham, Schuld, Ohnmacht sind das Ergebnis unseres unbewussten Denkens. Sie wünschen sich von uns, bejahend durchfühlt und verwandelt zu werden. Solange wir dies nicht tun, erzeugen jene verdrängten Gefühle in uns und im Leben Blockaden und oft auch Krankheiten.

Unsere **körperlich spürbaren Empfindungen**, besonders die unangenehmen wie Enge, Druck, Schwere, Spannung, Schmerz u. v. a. sind die Folge unterdrückter Gefühle und unserer Lebensweise. Auch sie wollen nicht bekämpft, sondern bewusst durchfühlt werden, damit die Energien in uns fließen können.

Unser **Herz** spricht ständig zu uns. Es lässt uns genau spüren, was sich gut, rund, stimmig und mit Freude verbunden anfühlt und was nicht. **Seinem Herzen zu folgen und aufzuhören es zu verraten, ist der wichtigste Akt der Selbstliebe. Wann immer du „Ja“ sagst, obwohl dein Herz signalisiert „Das stimmt doch gar nicht“, verrätst du dich und dein Herz.**





## In dir wartet ein kleines Kind auf deine Liebe

Wenn du dich selbst lieben willst, dann ist dein kleines inneres Kind dein erstes ‚Liebesobjekt‘. Denn genau dieses Kind in dir glaubt bis heute, nicht liebenswert zu sein und bestimmt maßgeblich dein Lebensgefühl. Dieses kleine Mädchen oder der kleine Junge hat gelernt, sich selbst die Liebe zu entziehen. Dieses Kind glaubt immer noch, sich anstrengen und beweisen zu müssen, dass es nicht falsch, schlecht, böse oder untalentiert, sondern liebenswert ist.

Die unangenehmen Gefühle wie Angst, Wut, Ohnmacht, Scham, Schuld, Neid und Eifersucht sind seine Gefühle, die es verdrängen musste, da niemand ihm zeigte, wie man damit anders umgehen kann.\* Heute – Jahrzehnte später –

kommen diese Emotionen wieder nach oben, damit du sie verwandeln kannst. Begegne deinem kleinen Mädchen oder kleinem Jungen in Meditationen auf meinen CDs (z.B. „Befreie und heile das Kind in dir!“). Es ist ein wichtiger Teil von dir selbst, den du vor langer Zeit weggesperrt oder vergessen hast.

Diesem Kind kannst DU heute all das geben, was es sich wünscht: liebevolles Interesse, emotionale Geborgenheit und Sicherheit und die Erlaubnis, wieder ganz das spielende, lachende, singende Kind zu sein, das es von Natur aus ist. Geht's dem Kind in dir gut, gehst du mit Freude, Neugier und spielerischer Leichtigkeit durch dein Leben.

\*) Heute gibt es für Kinder eine eigene Meditations-CD hierfür:  
„Meine Gefühle werden meine Freunde“



## Danke deinem Körper und liebe ihn

Auch Männer, aber besonders Frauen haben an ihrem Körper oft viel auszusetzen. „Diesen Körper soll ich lieben? Wie soll das gehen?“, denkt es in vielen. – Doch, du kannst das, wenn du anfängst zu begreifen, was für ein Wunderwerk dein Körper ist; ein hochintelligentes, lebendiges Wesen mit über 80 Billionen (!) Zellen, das jede Sekunde nichts anderes tut als dir zu dienen.

Dein Körper hört alles, was du denkst, fühlst, tust und sagst und muss darauf entsprechend reagieren. Er ist dein allergrößter Freund und Diener, hat aber keinen eigenen Willen. Du erschaffst seinen Zustand täglich, stündlich durch dein Denken und dein Verhalten. Was du heute im Spiegel siehst, ist DEIN Werk, deine Schöpfung!

Darum ist es absolut unsinnig, deinen Körper oder seinen Zustand zu verurteilen. Er wünscht sich vor allem drei große Geschenke von dir:

**Erstens:** dein freudiges Ja zu deinem Leben in diesem Körper und zu deinem Frau-Sein bzw. Mann-Sein.

**Zweitens:** deine Dankbarkeit und Wertschätzung für seine treuen Dienste.

**Drittens:** deine ganz bewusste, liebevolle lebendige Beziehung zu ihm wie zu einem besten Freund.



## Du hast dein Bestes gegeben

Unser innerer Kritiker und Richter, den wir selbst durch unsere Selbstverurteilungen gezüchtet haben, will uns weismachen, wir hätten vieles falsch gemacht im Leben. Doch das ist nicht wahr, es ist ein Irrtum. **Jeder von uns hat es immer so gut gemacht, wie er es konnte und wusste.** Heute würdest du manches anders machen, damals konntest du es nicht.

Wenn du es ab jetzt anders machen willst, wenn du deinem Leben eine neue Richtung geben willst, indem du anfängst, dich selbst liebevoll zu behandeln und deinen bisherigen Weg zu würdigen, kann dich niemand daran hindern. **Mach Frieden mit deiner Vergangenheit, besonders mit all deinen bisherigen Handlungen und Entscheidungen.**

Du hast die Freiheit, neu zu wählen, ganz gleich wie alt du bist oder wie festgefahren dir deine Lebenssituation im Moment erscheint.

Nimm deine Urteile, die du über dich gefällt hast, zurück und erkenne: „**Ich habe immer mein Bestes gegeben und dafür darf ich mich heute loben und meinen bisherigen Weg würdigen.**“ Dieser Frieden mit dir und deiner Vergangenheit ist ein wichtiger Pfeiler für deine Gesundheit und für ein glückliches Leben.



## Eltern und Geschwister – deine ‚Türen‘ in die Freiheit

Erkenne, dass auch deine Eltern, deine Geschwister und alle, die dich eine Wegstrecke lang begleitet haben, genauso unbewusst, sich selbst und andere verurteilend und ohne Anleitung für ein glückliches Leben ihren Weg gingen. Gestehe auch ihnen zu, was du dir zugestehst: Auch sie wussten und konnten es nicht besser! Und sie haben ihr Bestes gegeben.

**Es ist eines der größten Geschenke an dich selbst, dich aus den Verstrickungen mit Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Ex-Partnern und anderen zu befreien und deinen inneren Frieden mit ihnen zu machen.** Solange wir dies nicht tun, tendieren die Erfahrungen aus Kindheit und Jugend dazu sich zu wiederholen in unserem Erwachsenen-Leben. Du ziehst unbewusst Stellvertreter für

jene an, mit denen du bis heute verstrickt bist.  
Und jedes Kind muss sich mit denen, die Macht  
über es haben, verstricken.

Für diesen Friedens- und Befreiungsprozess  
stehen dir eine Reihe von Meditationen auf CD/  
MP3 oder in Online- und Live-Seminaren zur  
Verfügung.



## Schenke dir Zeiten mit dir allein

Viele Menschen halten es mit sich allein kaum  
aus. Entweder fühlen sie sich schnell einsam  
oder sie kommen mit all den Gefühlen nicht  
klar, die sich uns beim Allein-mit-mir-Sein  
zeigen. Oftmals machen sich dann Unruhe,  
Unzufriedenheit, Druck, Ärger und Ängste  
bemerkbar, die wir meist schon aus der  
Kindheit kennen und verdrängt haben.

### **Das genussvolle Mit-mir-allein-Sein gehört zu den Sternstunden der Selbstliebe.**

Schenke dir täglich Zeit mit dir allein und spüre,  
was dich nährt und dir gut tut. Ich empfehle, dir  
täglich mindestens eine halbe Stunde Zeit für  
dich zu nehmen sowie einen Abend pro Woche,  
an dem du dich um dich und vor allem um  
deine Innenwelt kümmerst. Gönn dir etwas,



was dir gut, aber dich nicht von dir ablenkt, wie zum Beispiel gute Musik, ein nährendes Buch, ein Spaziergang, Meditation, Besinnung oder Tagebuch schreiben.

**Und schenke dir ab und zu ein ganzes Wochenende mit dir allein.** Nimm dir ein Zimmer in einer schönen Landschaft, genieße lange Spaziergänge und lenk dich nicht ab durch TV, Internet, Smartphone oder Menschen.

**Wer nicht genussvoll mit sich allein Zeit verbringen kann, der ist auch für andere kein Genuss, sondern oft ungenießbar.**

Wenn du vor allem deshalb einen Partner hast, um nicht allein zu sein, dann ist das keine Liebe, weder dir noch dem Partner gegenüber.



## Erlaube dir, auch schwach zu sein

Fast alle Menschen haben irgendwann unbewusst die Entscheidung getroffen: „Ich will stark, aber nicht schwach sein!“ Das ist menschlich und verständlich, hat aber sehr unangenehme Folgen: Das Leben muss uns dann in den abgelehnten Pol – hier die Schwäche – hineinzwingen. **Denn was du an dir ablehnst, aber doch auch bist, das verstärkst du und ziehst es an!**

Darum nimm diese damals unbewusst getroffene Entscheidung zurück und wähle bewusst neu: **„Ich bin stark und ich darf auch schwach sein!“** Die stärksten Menschen sind die, die sich auch mit ihren Schwächen und anderen bisher abgelehnten Seiten lieben. Wenn du das Gefühl hast, allein nicht

weiter zu kommen, dann erlaube dir, Hilfe durch einen anderen in Anspruch zu nehmen. Wenn deine Freundin oder dein Freund es nicht kann, dann nimm dir für eine Zeit einen Begleiter. Einige Hundert von uns ausgebildete „Transformations-Therapeuten“ stehen dir zur Verfügung.\*

Öffne dich für einen wahrhaftigen und liebevollen Umgang mit dir selbst und mit anderen. **Höre auf, so zu tun, als ob alles in Ordnung wäre in dir und mit dir, wenn es nicht der Fall ist.** Habe den Mut, dich auch verletzlich zu zeigen, besonders deinem Partner gegenüber, wenn du einen hast. Denn Verletzlichkeit schafft Nähe und ermutigt auch dein Gegenüber, wahrhaftig zu sein und aufzuhören, eine Show zu machen.

\* Ein Verzeichnis aller empfohlenen Transformations-Therapeuten und -Coaches findest du auf unserer Website.



## Hab' den Mut, „Nein“ zu sagen

Keiner von uns hat in seiner Kindheit gelernt, dort „Nein“ zu sagen, wo unser Herz uns sagt: „Das fühlt sich nicht gut, stimmig oder rund an. Hier fehlt die Freude!“

So hat jeder von uns als Erwachsener mehr oder weniger oft sein Herz verraten, wo er „Ja“ sagte, obwohl sein Herz meldete: „Das hier fühlt sich gar nicht stimmig an!“ Dadurch haben wir uns alle mehr oder weniger oft selbst verlassen und betrogen. Kein Wunder, wenn andere uns auch verließen oder im Stich ließen.

Wer sich selbst lieben lernt, macht mit diesem Herzverrat Schluss und entscheidet sich mutig, sich selbst und damit seinem Herzen treu zu werden.

Überprüfe jetzt: **WAS genau stimmt nicht, was ich bisher lebe und vor allem, WIE ich es lebe?** Opfere ich mich (noch) auf für andere? Habe ich Angst, dass mich andere ablehnen, wenn ich meinem Herzen folge? Wo in meinem Leben ruft es nach Veränderungen?



## Selbstliebe kann zu ,Nebenwirkungen‘ führen

Wer beginnt sich selbst zu lieben, erfreut damit nicht das Herz jedes Menschen. Besonders solche Menschen, die sich selbst (noch) nicht lieben, reagieren nicht selten abweisend, wenn ein Mensch anfängt, für sich selbst einzustehen und auch mal ‚nein‘ sagen lernt.

Wenn dir das geschieht, halte dein Herz dennoch offen für sie und die kleinen Kinder in ihnen. Warum wenden sie sich ab von dir? Weil du – wenn du dich selbst liebst – nicht mehr so ‚pflegeleicht‘ bist und ihre Erwartungen nicht mehr erfüllst. Versuche, ihnen mit Verständnis und Mitgefühl zu begegnen. Vielleicht wenden sich einige dir später wieder zu und fragen neugierig nach, warum du auf einmal so strahlst.

## Selbstliebe hat nichts mit Egoismus zu tun

Immer wieder mal wird der Selbstliebe unterstellt, sie sei nichts anderes als gut getarnter Egoismus oder gar Narzissmus. Ebenso abwertend schreiben viele Journalisten in diesem Zusammenhang vom „Selbstoptimierungs-Wahn“. Viele Interessengruppen auch außerhalb der Kirchen haben kein Interesse an sich selbst liebenden Menschen. Warum? Menschen, die mit sich selbst nicht im Frieden und in der Liebe sind, lassen sich viel leichter gegeneinander ausspielen und manipulieren. Außerdem kaufen sie aus Frust und Ablenkung weit mehr als notwendig.

**Der Egoist und Narzisst ist das Gegenteil eines Menschen, der sich selbst liebt.** Gerade weil er unbewusst glaubt, sich nicht lieben zu

können, versucht er, von anderen all das zu bekommen, was er sich selbst nicht schenken kann.

Wer sich selbst wahrhaft liebt, der kommt nicht umhin, auch seine Mitmenschen zu verstehen und anzunehmen. Selbstliebe ist in Wahrheit auch immer Nächstenliebe. Erinnerung dich an den Satz von Jesus: „Liebe deinen Nächsten – **wie dich selbst!**“



## Bring Rhythmus und Takt in deine Tage

Sehr viele Menschen fühlen sich am Abend müde bis kaputt. Bist du auch schon der Erschöpfung oder dem Burnout nahe? Auch das ist ein Ergebnis mangelnder Selbstliebe und Bewusstheit im Alltag. Wir leben mehr außengesteuert, als dass wir unser Leben von innen heraus leben und den Tag bewusst gestalten. Wir hetzen durch die Stunden ohne anzuhalten und machen vieles nicht deshalb, weil es uns Freude macht. Hierdurch rauben wir uns selbst Energie und verlieren schnell den Halt im Leben und die innere Mitte.

**Jeder Tag mit ca. 1 000 wach erlebten Minuten will von uns getaktet werden – durch bewusst eingelegte Pausen. Sie sind die Taktgeber des Tages.** Öfter für eine, fünf oder zehn Minuten bewusst innezuhalten

und auszuatmen ist in unserer hektischen Zeit überlebenswichtig für unsere Psyche und unseren Körper.

Hör auf, deinem inneren Antreiber zu glauben, wenn er dir zuruft: „Wir haben keine Zeit! Beeil' dich! Mach schneller!“ Was nützt Geschwindigkeit im Leben, wenn wir nicht einmal wissen, wo wir hinrennen? In unserer Hektik laufen wir vor uns selbst weg und verlieren uns im vielen (oft sinnlosen) Machen und Tun. **Die Wahrheit ist: Du hast genug Zeit! Die Frage ist: Bist du wirklich da, präsent in diesem Moment?**

Lerne, öfter den Moment im Sein zu genießen und nichts zu tun. Sei es bei einer kurzen Meditation von einer Minute, einer genussvollen Tasse Tee oder Kaffee, einem kleinen Spaziergang oder einfach einem längeren Blick in eine Landschaft oder auf ein Bild – das ist praktizierte Selbstliebe. Das tut gut und hat eine entspannende und heilsame

Wirkung, wenn wir solchen Momenten regelmäßig Raum geben und innehalten.

**Wer nicht freiwillig anhält um innezuhalten, den hält das Leben oft an – durch Schmerzen, Krankheit, Unfälle oder anderes!**



So wie du über  
dich denkst,  
so fühlst du dich.

Was du über dich  
denkst und fühlst,  
das strahlst du aus.

Was du ausstrahlst,  
das kehrt zu dir  
**ZURÜCK.**

## Hör auf, Zielen hinterher zu jagen

Die meisten Coaches und Trainer versuchen möglichst vielen Menschen weiszumachen, sie müssten sich unbedingt Ziele setzen und diesen ständig hinterherjagen. Dies hat nichts mit Selbstliebe zu tun, sondern ist eine Anleitung zum Unglücklich-Sein und zum Burnout.

Um glücklich oder auch um erfolgreich zu sein, musst du dich nicht auf die Hetzjagd von Ziel zu Ziel machen. Denn ist ein Ziel erreicht, muss sofort das nächste her. Nur ja keine „Komfortzone“ bitte! Die hierdurch weiter verstärkte Arbeits- und Erfolgssucht ist – besonders unter Männern – einer der größten Verursacher für körperliches und psychisches Leid.

Wahrer ‚Er-folg‘ erfolgt genau dann, wenn du deinem Herzen folgst. Und dein Herz kennt keine Ziele. Aber es weiß, wohin es dich führen kann: zu wahrer Erfüllung. Dein Herz steht für Qualitäten wie Freude, Liebe, Leichtigkeit, Verbundenheit, Mitgefühl und andere. Anstatt dir Ziele zu setzen, entscheide dich, welche Qualitäten du in deinem Leben, ja jeden Tag leben willst. Dem Leben eine neue Richtung geben und danach leben ist das Gegenteil von Zielen nachjagen und sich erschöpfen.

**Viele wissen, der Weg selbst ist das Ziel.  
Und wenn das wahrhaftig gelebt wird, dann  
ist das Ziel weg.**



## Die Selbstliebe ist kein ‚Ziel‘, sondern ein Weg

Glaube bitte nicht, du müsstest es in einem Monat oder in einem Jahr geschafft haben, dich ganz und gar zu lieben. Das würde nur Druck und Stress verursachen. Selbstliebe ist eine Haltung, für die wir uns entscheiden und die wir täglich einnehmen können in der bewusst gelebten Beziehung uns selbst gegenüber. Für mich ist unser ganzes Leben eine Art Wanderung hin zu uns selbst, zu unserer tiefsten Wahrheit, hin zur Erkenntnis, wer wir wirklich sind. Und hierbei spielt die Liebe die entscheidende Rolle.

Es ist menschlich, dass du nicht ständig nur Fortschritte in der Selbstliebe machen wirst, sondern hin und wieder auch in alte Muster zurückfällst. Aber besonders dein Körper macht dich schnell darauf aufmerksam. Und



genau dann, wenn es dir mal wieder nicht gut geht, darfst du dich an deine Entscheidung zur Selbstliebe erinnern und dich selbst in die Arme nehmen. Gehe immer sanfter, weicher, geduldiger und zärtlicher mit dir und dem Kind in dir um und verzeih' dir, wenn du dich wieder mal lieblos behandelt hast.



## Feiere dich und dein Leben!

Unser Leben hier im Körper ist endlich und das macht es so kostbar. Jeden Tag dürfen wir wertschätzen, welche Freuden und Genüsse Mutter Erde uns bietet. Dieses so kostbare Leben im Körper will gefeiert werden – mit uns allein und mit unseren Mitmenschen. Jeder Tag ist wie ein kleines Leben. **Und jeder Tag, den du bewusst und mit Liebe zu dir und zu anderen lebst, ist eine Kostbarkeit, die dir niemand nehmen kann.**

Am Ende deines Lebens hier im Körper wirst du nichts Materielles, weder Geld, Haus, Titel oder Urkunden mitnehmen können. Nur eines: Die Schätze, die du in deinem Herzen angesammelt hast. Und die wichtigste Frage, die wir uns alle am Ende selbst stellen werden, lautet: „**Wie sehr, wie viel, wie tief habe ich in meinem Leben geliebt?**“ **Denn ohne die Liebe ist alles NICHTS.**

## Angebote auf dem Weg zu einem Leben in der Liebe

### Über 250 Videos auf YouTube

zu vielen wichtigen Lebensfragen  
([youtube.com/RobertBetzTV](https://youtube.com/RobertBetzTV))

### Rund 40 kostenlose Online-Seminare

mit Vortrag und Meditation(en)  
([robert-betz-online-seminare.de](https://robert-betz-online-seminare.de))

### Fast tägliche Beiträge auf Facebook

([facebook.com/betz.robort](https://facebook.com/betz.robort))

### Die Robert Betz-APP

mit einem Schlüsselgedanken für jeden Tag

Das Kopieren und Verschenken meiner  
weit über 100 CDs mit Vorträgen und  
Meditationen an Freunde ist erwünscht.

(Dies umfasst nicht Veröffentlichungen im Internet.)

© Robert Betz Transformations GmbH  
Fotos: Katharina Kraus

Weitere Informationen zur Arbeit  
von Robert Betz finden Sie unter

[robert-betz.com](https://robert-betz.com)

**Robert Betz Transformations GmbH**

Bavariaring 26 · 80336 München

Tel. + 49 (0)89 – 890 830 – 0

Fax + 49 (0)89 – 890 830 – 499

[info@robert-betz.de](mailto:info@robert-betz.de)

[robert-betz.com](http://robert-betz.com)