

DAS BUCH DER SELBSTLIEBE

Ein Rezept für mehr Selbstwert,
Selbstvertrauen und Lebensglück.



Robert Dominic Hülsmeier

XXL-Leseprobe

Bibliografische Informationen der deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
In der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte Daten sind im
Internet abrufbar über: <https://portal.dnb.de>

**Das Buch der Selbstliebe – Ein Rezept für mehr
Selbstwert, Selbstvertrauen und Lebensglück**

1. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

ISBN-13: 978-3-949118-10-4

Robert Dominic Hülsmeier

wird vertreten durch:

Source Code Verlag

Geisinger Str. 37

78166 Donaueschingen

info@rd-huelsmeyer.com

<https://www.rd-huelsmeyer.com>

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten. Kein Teil dieses
Werks darf ohne schriftliche Erlaubnis des Autors in
irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder
verbreitet werden.

*„Selbstliebe ist kein Spiel, indem es einen
Verlierer geben muss. Es ist ein Spiel, indem
jeder gewinnt.“*

Robert Dominic Hülsmeier



Über den Autor



Robert D. Hülsmeier ist Experte für Emotionspsychologie, Coach und Autor mehrerer Sach- und Hörbücher.

Mit seinem Wissen trägt er dazu bei, dass Menschen in jedem Bereich des Lebens mehr Erfolg haben – sei es Geld, Business, persönliche Entwicklung oder die Beziehung zu anderen und sich selbst.

Als Entwickler der SOURCE CODE THERAPY steht ihm der wahrscheinlich schnellste und beste Methodenkoffer zur Verfügung, um sämtliche mentale Hürden in jeder Lebenslage zu meistern.

Robert Dominic Hülsmeier steht für die Magie der Potentialverstärkung und eine professionelle Tiefe.

www.rd-huelsmeyer.com

INHALT

EINFÜHRUNG	11
TEIL 1 – DIE SELBSTLIEBE VERSTEHEN	17
1.1 WAS IST SELBSTLIEBE WIRKLICH?.....	19
1.2 WARUM SICH VIELE MENSCHEN VOR SELBSTLIEBE SCHÄMEN	26
1.3 WIE ENTSTEHT SELBSTLIEBE?	33
1.4 WIE DAS UNTERBEWUSSTSEIN DIE GEDANKEN, GEFÜHLE UND EMOTIONEN STEUERT	53
1.5 SELBST-TEST – WIE SEHR LIEBE ICH MICH WIRKLICH?	59
1.6 WER BIN ICH WIRKLICH?	66
1.7 GEFAHREN BEI MANGELNDER SELBSTLIEBE	75
<i>Energieverschwendung</i>	76
<i>Toxische Beziehungen und Co-Abhängigkeit</i>	80
<i>Hilfe! Ich will helfen</i>	87
<i>Wenn Selbstliebe zu Egoismus und Narzissmus wird</i>	91
<i>Das „Warum“ im Leben nicht zu kennen</i>	94
<i>Keine klaren Entscheidungen treffen und Herausforderungen unterschätzen</i>	99
TEIL 2 – DAS SELBSTLIEBEREZEPT	103
2.1 DIE 5 MAGISCHEN GEFÜHLE FÜR DEN START IN DIE SELBSTLIEBE.....	106
<i>Das erste magische Gefühl</i>	107
<i>Das zweite magische Gefühl</i>	110
<i>Das dritte magische Gefühl</i>	112
<i>Das vierte magische Gefühl</i>	114
<i>Das fünfte magische Gefühl</i>	117
<i>Die magische Gefühlskombination</i>	119
2.2 VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN	122
2.3 SEIEN SIE SIE SELBST	125
2.4 DIE VERGANGENHEIT AUFRÄUMEN	130
2.5 FÜHLEN LERNEN UND GEFÜHLE ANNEHMEN.....	136

2.6 DEM MINIMALISMUS RAUM SCHENKEN	141
2.7 ANDEREN DIE MÖGLICHKEIT GEBEN, SICH ZU LIEBEN	145
2.8 DEM EIGENEN LEBENSPLAN FOLGEN	149
TEIL 3 - DER GOLDENE METHODENKOFFER	155
3.1 BREAKING LIMITING BELIEFS	158
3.2 MOMENTS OF ACCEPTANCE.....	164
3.3 RIGHT DECISIONS.....	168
3.4 INNER VOICE CONTROL.....	171
3.5 MODELLING OF EXCELLENCE.....	175
3.6 CHANGE THE SELF-IMAGE.....	177
3.7 REFLECTION IN BED	182
3.8 OBSERVE YOUR EMOTIONS.....	185
3.9 FEEL GRATITUDE	188
3.10 BREATHING MEDITATION	192
3.11 MESSAGE FOR YOU	195
3.12 FOOD PROGRAMMING.....	199
3.13 AUDIOPROGRAMME.....	202
3.14 DIE SOURCE CODE THERAPY - DIE 10 SCHRITTE DER VERWANDLUNG	205
3.15 IHR VERTRAG MIT SICH SELBST	221
EPILOG	224
DANKSAGUNG	227
ERGÄNZENDE LITERATUR.....	229
IHR FEEDBACK	231

Einführung



Ich erinnere mich, als wäre es gestern gewesen. Es war in der Nacht von Donnerstag auf Freitag. Eine angenehme Sommernacht. Zwei Uhr morgens und schon 17 Grad Außentemperatur. Mein Koffer war gepackt mit allem, was ich für die nächsten Tage brauchte. Es ging für zwei Wochen an die Ostsee. Eine kleine Seminarreise und etwas Urlaub. Damals wohnte ich im Sauerland. Somit lagen sechs Stunden Fahrt vor mir.

Ich stand aus meinem Bett auf und ging ins Bad. Während ich mir die Zähne putzte, schaute ich in den Spiegel und sah dunkle Augenränder, Denkerfalten und eingefallene Schläfen. Meine Haare wurden immer weniger. Ich machte eine schwere Zeit durch. Der Job stresste, eine Beziehung stand auf der Kippe und ich konnte mich selbst einfach

nicht leiden. Immer, wenn ich dachte, es ging wieder aufwärts, kam eine neue Hiobsbotschaft. Mein Chef versprach mir zuletzt eine Gehaltserhöhung, doch der Personalleiter strich sie wieder. Man erwartete von mir ständig mehr Leistung. Ausgeglichen wurde sie nicht. Manchmal war ich von 6:30 Uhr morgens bis abends um 23:00 Uhr im Büro. Ich wusste, dass das nicht lange gut gehen würde. Dennoch machte ich immer weiter, setzte sogar meine Gesundheit dafür aufs Spiel. Mich selbst definierte ich über den Job und meine Partnerin. Doch wer war ich ohne all das? Ein Niemand. Und genauso fühlte ich mich. Daher kam mir der Urlaub gelegen. Ich brauchte unbedingt eine Auszeit. An der Ostsee buchte ich ein Selbstfindungsseminar. Fünf Tage mit einem Arzt und spirituellem Lehrer.

Ich zog mich an, nahm meinen Koffer und ging aus der Haustür zum Auto. Dort öffnete ich den Kofferraum, packte alle Sachen ein und fuhr los. Während der Fahrt konnte ich nicht eine Sekunde abschalten. Auf der einen Seite freute ich mich. Andererseits war mir klar, dass ich in 14 Tagen zurücksein würde und mein Leben möglicherweise genauso weitergehen könnte, wie bisher. Das machte mir Sorgen.

Nach etwas mehr als sechs Stunden kam ich an der gemieteten Ferienwohnung an. Sie war schön

eingrichtet. Nicht modern, aber gemütlich. Durch die kurze Nacht und die lange Fahrt, war ich müde. Ich legte mich direkt ins Bett.

Am nächsten Morgen begann das Seminar. Ich saß mit vierzig anderen Teilnehmern in einem Raum. Der Seminarleiter, ein Mann, Mitte sechzig und seine Frau circa zehn Jahre jünger. Beide sprachen durch ein Headset. Ihre Stimmen tönnten durch die Boxen.

In den fünf Seminartagen ging es um das Thema Selbstliebe. Wir machten viele Übungen und Meditationen. Die ersten Tage waren anstrengend. Ich konnte mich kaum konzentrieren. Am dritten Tag führten wir jedoch eine Übung durch, die bei mir alles änderte. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich abhängig von dem, was von außen auf mich einprallte. Aus mir selbst heraus konnte ich weder Motivation, noch positive Gefühle produzieren. Immer brauchte ich einen äußeren Anreiz. Doch an diesem Tag machte es Klick und alles änderte sich.

Seien Sie gespannt, welche Übung das war und was Sie außerdem noch an wertvollen Tipps erwarten können.

Die Liebe zu sich selbst ist die Grundlage für ein glückliches und erfolgreiches Leben. In diesem Buch zeige ich Ihnen, was Selbstliebe wirklich ist, wie sie entsteht und welche Gefahren sich einschleichen, wenn wir uns zu sehr von äußeren Faktoren abhängig machen.

Stellen Sie sich mal vor, sie stehen in der Küche und kochen eine Gemüsesuppe. Haben Sie das schon hundert Mal gemacht, wird es ihnen leichtfallen. Möglicherweise benötigen Sie nicht mal ein Rezept. Was ist aber, wenn Sie noch nie eine solche Suppe gekocht haben? Dann gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie experimentieren oder sie beschaffen sich eine Anleitung.

Genauso ist das mit der Selbstliebe. Sie können den langen und harten Weg gehen und probieren alles aus. Oder sie verwenden die Zutaten, die ich in den letzten Jahren für Sie entdeckt habe. Denn ich zeige sie Ihnen genau.

Da es sich um einen transformativen Prozess handelt, erhalten Sie zusätzlich einen Methodenkoffer, um schwierige Situationen und Gegebenheiten in Selbstliebe zu verwandeln. Wer mehr Selbstliebe entwickeln möchte, sollte wissen, dass man dafür zunächst eine Grundlage schaffen muss. Diese erhalten Sie Schritt für Schritt. Zudem schauen wir uns gemeinsam die unterschiedlichen

Lebensbereiche an, in die Sie mit einfachen Mitteln mehr Selbstliebe bringen können. In jedem Abschnitt erhalten Sie mehrere Reflexionsfragen, damit Sie auch direkt in die Umsetzung kommen können. Bleiben Sie gespannt und voller Vorfreude.

Ich bin an Ihrer Seite.

Robert D. Hulsmeyer

Teil 1 – Die Selbstliebe verstehen



1.1 Was ist Selbstliebe wirklich?



Bevor ich damals an der Ostsee war und an diesem Selbstfindungsseminar teilnahm, hatte ich bereits einiges über Selbstliebe gehört und gelesen. Dennoch war es mir nicht möglich, in die Umsetzung zu kommen. Ich hatte immer das Gefühl, dass die Umstände schuld daran waren, wie es mir ging und wie ich mich fühlte. Es war der Job, meine Partnerin und die vielen Rechnungen, die täglich ins Haus flatterten.

Der erste Schritt ist jedoch Verantwortung für sich zu übernehmen. Das bedeutet nicht sich selbst fertig zu machen, sondern die notwendigen Aktivitäten in die Hand zu nehmen, auch wenn es mal schwierig wird. Selbstliebe ist nicht wie die meisten glauben,

eine Eigenschaft, die man entweder hat oder nicht. Sie ist eine Lebenseinstellung, die man sich zur Gewohnheit macht. Wenn Liebe nicht durch externe Faktoren erzeugt wird, sondern aus einem selbst entsteht, dann sprechen wir von Selbstliebe. Um dieses Gefühl dauerhaft zu erzeugen, ist es wichtig, dass man sich an die erste Stelle stellt, gut für sich sorgt und die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse selbst in die Hand nimmt.

Das große Hindernis ist jedoch, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der es als egoistisch gilt, wenn man sich wichtiger nimmt als andere. Wer so erzogen wurde, setzt Selbstliebe oft mit Egoismus oder Selbstverliebtheit gleich. Das ist Schwachsinn. Sobald Sie glücklich sind, kann es auch Ihrem Umfeld bedeutend besser gehen. Niemandem ist damit geholfen, wenn Menschen sich aufopfern oder ihren Traum nicht leben. Selbstliebe ist kein Spiel, indem es einen Verlierer geben muss. Es ist ein Spiel, indem jeder gewinnen kann. Wer das mit Egoismus oder Selbstverliebtheit gleichsetzt, denkt vermutlich in einem Mikrokosmos.

Stellen Sie sich mal eine Welt vor, in der jeder Mensch über die Liebe zu sich selbst verfügt. Alle sind glücklich, gelassen und zufrieden. Es gäbe keine Abhängigkeiten. Sie bräuchten andere nicht, um

ausgeglichen zu sein. Es wäre vielmehr ein positiver Zusatz, aber nicht die Quelle. Die Welt hätte deutlich mehr zu geben, wenn die Menschen ehrlicher zu sich wären und sich so zeigen würden, wie sie wirklich sind. Ohne Fassade.

Mir hat man als kleines Kind beigebracht, dass ich nur in Ordnung bin, wenn ich Leistung bringe. Dabei hat das niemand böse gemeint. Es führte dazu, dass ich eine Mauer aufbaute, um nicht Gefahr zu laufen nicht mehr geliebt zu werden.

Wenn man alles tut, um anderen zu gefallen und ihren Erwartungen gerecht zu werden, dann entsteht daraus eine Gewohnheit. Man verliert dadurch den Kontakt zu sich selbst, weil man daran gewöhnt ist Liebe von anderen für ihre Taten zu erhalten. Die meisten Partnerschaften laufen tatsächlich so. Menschen geben an, dass sie sich lieben. Läuft es jedoch mal nicht, wie sie es sich vorstellen, dann kracht es, man geht fremd, orientiert sich um, oder ignoriert sich gegenseitig. Das liegt daran, dass das Gefühl entsteht, nicht mehr geliebt zu werden. Viele sind aber von der äußeren Liebe abhängig. Sie verstellen sich, um dem anderen wieder zu gefallen und nicht verlassen zu werden. Das machen sie solange, bis sie nicht mehr können. Irgendwann trennen sie sich und haben mit anderen potentiellen Partnern ihre Dates. Sie verlieben sich neu und

suchen woanders die unendliche Liebe. Doch sie finden diese nicht. Der Partner kann maximal ein Spiegel für die Selbstliebe sein. Ich bin der Meinung, dass man sich in einer Beziehung so zeigen können und dürfen sollte, wie man wirklich ist. Das ist jedoch nicht so einfach, denn wer weiß schon wer er ist, hinter all den unbewussten Gewohnheiten, die man im Laufe des Lebens erlernt hat? Darüber werden wir noch ausführlich sprechen.

Grundsätzlich kann man sagen, dass Menschen mit einem hohen Grad an Selbstliebe, sehr viel zu geben haben. Sie befinden sich in einer höheren Frequenz. Sie sind in der Lage in jeder negativen Situation ein Geschenk zu finden und sich in wenigen Sekunden zu transformieren.

Auf Mallorca traf ich mal einen sehr erfolgreichen Unternehmer. Er erzählte mir, dass sobald jemand in seiner Gegenwart etwas Negatives sagt, er es sofort in seiner positiven Sprache übersetzen würde. Es war wie ein automatisches Programm, welches er sich aneignete. Dabei berichtete er von einer Situation. Er war auf einem unternehmerischen Netzwerktreffen. Ein Mann stand mit ihm am Stehtisch und jammerte darüber, dass die Werbekosten im Online Marketing derart angestiegen wären und seine Produkte bald

Verluste machen würden. Der erfolgreiche Unternehmer hingegen lies sein automatisches Übersetzungsprogramm ablaufen und stellte sich die Frage: „Wie kann man in einer Zeit mit steigenden Werbekosten, noch profitabler werden, als zuvor?“ Er ließ sich nicht auf die negative Energie seines Gesprächspartners ein, sondern transformierte sie direkt in eine innovative Frage. Dieser Unternehmer hat irgendwann für sich entschieden, dass er sich nicht auf die negativen Schwingungen anderer Menschen einlässt. Denn er wusste schon lange, dass er sich sonst selbst schädigen würde. Somit beschloss er, so zu denken, dass es ihm immer gut ging. Selbstliebende Menschen achten auf sich und lassen sich von niemandem vorgeben, was gut für sie ist. Sie wissen, dass sie ihre Zufriedenheit selbst in der Hand haben.

Eine weitere besondere Eigenschaft der Selbstliebe ist es, sich so anzunehmen und zu lieben, wie man ist. Die meisten Menschen mögen nur ihre Stärken, verurteilen sich jedoch für ihre Schwächen. Sie stehen vor dem Spiegel, schauen sich von oben bis unten an und finden hundert Details, die sie nicht mögen. Fehler, Schwächen, Ängste und Probleme gehören zum Leben dazu. Sie sind Teil der Identität. Sie sind das, was Sie als Mensch ausmacht. Wer den

Anspruch an Perfektion hat, wird es mit der Selbstliebe nicht sehr weit bringen. Die Kunst besteht darin, auch in den dunkelsten Momenten, die Liebe zu sich selbst nicht zu vergessen. Es spricht nichts dagegen etwas für ein besseres optisches Erscheinungsbild zu tun. Jedoch sollte man das nicht aus einem Mangel heraus machen. Sondern eher, um sich etwas Gutes zu tun.

Oft werde ich gefragt, wie ich Selbstliebe definiere. Für mich ist es weniger eine Frage nach einer allgemeinen Definition. Ich betrachte Selbstliebe, als eine Lebenseinstellung, in der jeder für sich definiert, was es bedeutet, sich zu lieben. Sicherlich kann ich Ihnen Tipps und Möglichkeiten aufzeigen. Dennoch ist es wie ein Buffet. Sie nehmen sich das, was zu Ihnen passt und den Rest lassen Sie für die anderen Gäste. Sie müssen für sich herausfinden, was eine selbstliebende Einstellung für Sie bedeutet. Ich zeige Ihnen Varianten auf und stecke den Rahmen ab. Diesen zu füllen, ist Ihre Aufgabe. Dafür brauchen Sie ein gutes Beziehungsmanagement mit sich und die Übernahme der Selbstverantwortung. Wie das alles geht, erfahren Sie in diesem Buch.

1.2 Warum sich viele Menschen vor Selbstliebe schämen



Bevor ich 28 Jahre alt wurde, schaltete ich bei dem Wort Selbstliebe komplett ab. Ich war zwar inhaltlich interessiert, emotional jedoch abgeneigt. Und das, obwohl ich mich bereits einige Jahre mit der menschlichen Psyche beschäftigte. Es war ein altes Programm, was rund um die Uhr ablief und mein System steuerte. Eine Gewohnheit, die ich unbewusst im Laufe der Jahre aufbaute. Als Kind lernte ich früh, dass man andere Menschen lieben kann, jedoch nicht sich selbst. Personen, die von sich eingenommen waren, galten als egoistisch, überheblich und arrogant. Wer sich für etwas Besseres hielt, war ein schlechter Mensch und verstand die wahren Werte des Lebens nicht. Man sollte stets nett, höflich, freundlich und hilfsbereit

sein. Wer in der Lage war sich zurückzunehmen, um anderen zu helfen, war einer von den Guten. Selbst wenn man stechende Magenschmerzen bekam, die Großeltern jedoch eine Torte backten, dann aß man ein Stück, aus Respekt. Sich zu schädigen, damit es anderen gut geht, war eine Tugend. So entstand meine Gewohnheit, die mich von der Liebe zu mir selbst fernhielt. Bei jeder Abweichung hielt man mir einen Spiegel vor. So spürte ich, nicht in Ordnung zu sein. In der Schule waren meine Hefte oft mehr rot als blau. Mich zu lieben, hätte sich lächerlich angefühlt.

Vielleicht haben Sie etwas Ähnliches erlebt oder erfahren. Stellen Sie sich mal die Frage, was Sie in Ihrer Kindheit über das Leben und die Selbstliebe gelernt haben. Hat man versucht, Sie in ein Muster zu pressen? Oder durften Sie ganz frei Ihre Erfahrungen machen? War man liebevoll mit Ihnen, wenn Sie Fehler machten?

Viele Menschen glauben, aufgrund Ihrer Geschichte, dass sie erstmal etwas leisten müssen. Manche gehen sogar so weit, dass sie komplett fehlerfrei sein wollen. Alle Schwächen und Fehler zu beseitigen, ist eine Aufgabe, die man nicht erfüllen kann. Warum sollte ein 1,58 m kleiner Mann sich ein Leben lang nicht lieben, nur weil er kein Basket-

ballprofi werden kann. Wieso sollte jemand mit einer Lese- und Rechtschreibschwäche sich dafür hasen, dass andere besser lesen oder schreiben können. Doch genau diese Vergleiche und Gedanken verursachen Einschränkungen. Viele haben ein falsches Verständnis vom Menschsein und glauben daher, dass es ihnen nicht zustünde, Selbstliebe zu erfahren. Wenn Sie so denken und leben, dann verschenken Sie Ihre Selbstachtung und Ihre Lebensqualität. Ist es das wert?

Auch der Vergleich, zwischen Selbstliebe und Selbstverliebtheit hinkt vollkommen. Selbstverliebte Menschen machen andere klein, um sich größer zu fühlen. Sie stellen sich auf ein großes Podest, um auf andere herabzuschauen zu können. Ständig brauchen sie das Gefühl besser, intelligenter und hübscher zu sein, als ihr Umfeld. Menschen mit Selbstliebe denken so nicht. Sie sind mit sich verbunden und vergleichen sich nicht. Selbstliebe ist das Gegenteil von Egoismus und Selbstverliebtheit.

Der Gedanke, den ich damals hatte, dass man nur andere Menschen lieben kann und niemals sich, ist ebenso absurd. Es ist eher umgekehrt. Wenn wir von der Liebe zu einer Person sprechen, dann handelt es sich oft um einen Fantasiegedanken. Wir projizieren eine gedankliche Geschichte auf jemanden und

hoffen, dadurch geliebt zu werden. Vielleicht kennen Sie auch die rosarote Brille in den ersten Wochen oder Monaten einer Beziehung. Sie ist wie ein Fotofilter. Wir sehen nur, was wir wollen, weil wir uns so sehr nach der Zuneigung sehnen. Würden wir mit einem klaren Blick an die Sache herangehen, kämen viele Partnerschaften nie zustande. Diese Projektion hat mit wahrer Liebe nichts zu tun. Es ist eine Illusion, die früher oder später verpufft. Oft heißt es dann, dass man sich auseinandergelebt hat. Liebe bedeutet jedoch, jemanden so anzunehmen, wie er wirklich ist. Mit allen Ecken, Kanten, Stärken und Schwächen. Wie sollte man auch wahrhaftig lieben, wenn man in einer Illusion lebt und seine Fantasien in die Welt projiziert? Genauso ist das mit der Selbstliebe. Dafür muss man sich so annehmen, wie man ist. Nicht, um sich perfekt zu fühlen, sondern gerade wegen der eigenen Unperfektheit.



Reflexionsfragen:

Was habe ich als kleines Kind über Selbstliebe erfahren und gelernt?

*Hat man versucht, mich als Kind in ein Muster zu pressen?
Oder durfte ich frei meine Erfahrungen machen?*

War man liebevoll mit mir, wenn ich Fehler machte?

Was musste ich als Kind leisten, um geliebt zu werden?

Gestehe ich es mir zu, mich selbst lieben zu dürfen?

In welchen Bereichen vergleiche ich mich zu sehr mit anderen?

*Brauche ich andere Menschen, um Liebe spüren zu können?
Wenn ja, welche Personen sind das?*

*Kann ich mich lieben, wie ich derzeit bin? Wenn nein, warum
ist das so?*

1.3 Wie entsteht Selbstliebe?

Selbstliebe entspricht keiner allgemeinen Definition. Das Wissen Sie bereits. Dennoch gibt es einige Faktoren, die es deutlich einfacher machen, zu erkennen wie sie entsteht und funktioniert. Vielleicht haben Sie schon mal von Iwan Pawlow gehört. Er war ein russischer Mediziner und Verhaltensforscher. Für seine Arbeit wurde ihm 1904 der Medizinnobelpreis verliehen. Die bekannteste seiner Studien war "Der pawlowsche Hund".

