

Spieglein, Spieglein, ... was bin ich mir wert

Sich etwas wert sein, sich etwas gönnen, hat mit Selbstbewusstsein zu tun, mit Respekt und Achtung sich selbst gegenüber.

„Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.“ Das steht in der Bibel. Nur wenn ich mich selbst lieben kann, mich meiner sicher bin, kann ich mich anderen Menschen, dem Partner, den Kindern, den Eltern, dem Arbeitgeber, dem Mitarbeiter, dem Freund und Kollegen empathisch zeigen und respektvoll und achtsam mit ihnen umgehen. Kann ich mich lieben, kann ich mich annehmen, so wie ich bin?

Ich schaue in den Spiegel, das bin also ich. Da sehe ich mein äußerliches Erscheinungsbild. Oft betrachte ich es kritisch und fange an zu vergleichen. Na, da könnte ich schon noch was tun für mein „Aussehen“. Hier und da (speziell vor der Badesaison) ein paar Gramm oder sogar Kilo, einen frechen Haarschnitt und frische Farbe, modische Kleidung, gepflegte Nägel und noch so einiges. All diese Dinge bauen das Selbstbewusstsein auf und sind gut dafür. Das wird immer so sein. Ich gehe es an...

Einen Monat später: Ich habe mich „in Form“ gebracht und betrachte erneut das Spiegelbild. Ich drehe mich vor dem Spiegel, um mich auch seitlich zu bewundern. Wow, steht mir alles hervorragend. Ich fühle mich richtig gut, stark, selbstbewusst. Meine Augen strahlen. Ich bin attraktiv, aktiv und präsent im Leben. Ich bekomme von allen Seiten Komplimente für meine positive Veränderung. Ich gewöhne mich langsam an mich und das schöne Spiegelbild. Bald empfinde ich es schon als normal und selbstverständlich. Die Außenwelt reagiert auch nicht mehr mit besonderer Aufmerksamkeit.

Ich stelle mich wieder vor den Spiegel und finde mich eigentlich immer noch ganz toll, aber da fehlt dieses Glücksgefühl. Die Augen strahlen nicht. Da höre ich eine Stimme in mir, mein Spiegelbild fragt mich: „Was ist los mit Dir? Du hast so viel für Dich getan und jetzt bist Du schon wieder unzufrieden mit Dir und der ganzen Welt. Was soll das? Ich bin Deine beste Freundin. Mit mir verbringst Du Dein ganzes Leben. Du pflegst Deine Hülle, sie gibt Dir auch Kraft und Selbstbewusstsein, das ist richtig und gut so. Aber Deine Gedanken, Deine Gefühle, Deine Bedürfnisse, Deine Ängste, Deine Wünsche – was ist damit? Bist Du ohne diese schöne Hülle liebenswert? Wären die Menschen auch für Dich da, wenn Du nicht in den gesellschaftlich vorgegeben Rahmen passt, wie sie es sich von Dir gewohnt sind? Wie stark ist Dein Selbstbewusstsein in Dir verankert?“

Ich schaue wieder in den Spiegel: „Wo ist Dein inneres Selbstbewusstsein, wie fest stehst Du im Leben?“, fragt mich



meine beste Freundin im Spiegel. Ich bin leicht verunsichert und muss erst einmal nachdenken. Was meint meine Freundin damit? Ich soll was tun für meinen Geist, meine Seele, meint meine Freundin. „Du hast auch eine innere Schönheit und Ausstrahlung“, ergänzt sie. Die soll ich sozusagen auch polieren und pflegen. Aber wie? Wer hilft mir dabei, meine Stirnfalten zu glätten, wenn die Antifaltencreme nicht hilft.

Immer selbstverständlicher gönnen sich aufgeschlossene Frauen und aufgeschlossene Männer regelmäßige Termine bei einem Coach, psychologische Beratungen oder Supervision. Im ersten Moment erweckt das den Eindruck: „Ich habe mein Leben nicht im Griff und brauche Hilfe.“ Das ist falsch. Es dient zu einer gesunden Psychohygiene, zur Erweiterung des Handlungsraumes und Kompetenz im Zusammenleben mit Mitmenschen. Der Schönheit, dem Selbstbewusstsein und der Ausstrahlung von innen – ganz unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlichen Verfassung.

„Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.“ – Damit es gelingt! Lassen Sie sich auf ein Coaching oder eine psychologische Beratung ein. Nicht alles wird gut, aber vieles wird besser.

*Carina Haindl Strnad,
Psychologische Beraterin API, Coach und Supervisorin API,
Familienrat-Trainerin VpIP*

■ Weitere Informationen unter:
www.ip-beratung-leipzig.de

Carina Haindl Strnad
Dipl. Individualpsychologische
Beraterin API
Coach API

- Erziehungsberatung
- Paarberatung
- Einzelberatung
- Coaching

Hermann-Müller-Straße 20
04416 Markkleeberg
Telefon 0163 6722671
c.haindlstrnad@t-online.de
www.ip-beratung-leipzig.de





Ab sofort Freitag ab 11 Uhr

Willkommen in der
Saunalandschaft!

Sauna | Schwimmteich | Wellness | Restaurant | Freisitz
www.meri-sauna.de / Karlstr. 91, Markranstädt
Telefon: 034205 / 417 202

