

DURCH MÜNDIGKEIT ZUR SELBSTLIEBE

Wie du emotionale Abhängigkeiten
überwindest und dich liebenswert fühlst

SAMET EROGLU

Durch Mündigkeit zur
Selbstliebe

Wie du emotionale Abhängigkeiten
überwindest und dich lebenswert fühlst

Samet Eroglu

Copyright © 2018 Samet Eroglu

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-1-728-86694-9

„Man is a being of self-made soul“

- Ayn Rand

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	7
1. WAS IST SELBSTLIEBE?	10
1.1 Was ist Selbstliebe und was nicht?	10
1.2 Wieso ist Selbstliebe so wichtig?	14
2. VERHALTENSWEISEN, DIE SELBSTLIEBE FÖRDERN	18
2.1 Die Autorität zurückholen	18
2.2 Innere Signale wahrnehmen	23
2.3 Authentisch leben	29
2.4 Denken und nach den eigenen Gedanken handeln	33
2.5 Nein sagen	38
2.6 Überzeugung: „Ich bin wichtig“	41
2.7 Umgang mit Gefühlen	46
3. VERGANGENHEIT AUFARBEITEN	51
3.1 Der natürliche Verlauf von Gefühlen und die Hindernisse im Leben	51
3.2 Unterdrückung der Gefühle	64
3.3 Gefühle aufarbeiten	70
4. SELBSTDISZIPLIN	82
4.1 Wissen hat keinen Wert, wenn man es nicht anwendet	82
4.2 Was ist Disziplin?	88
4.3 Selbstdisziplin entwickeln	94
SCHLUSSWORT	107

3. VERGANGENHEIT AUFARBEITEN

3.1 Der natürliche Verlauf von Gefühlen und die Hindernisse im Leben

Wenn du an deiner Selbstliebe arbeiten möchtest, so gibt es 2 Richtungen, die du parallel einschlagen musst. Zum einen musst du dir die notwendigen Verhaltensweisen aneignen, die wir im zweiten Teil besprochen haben und sie in deinen Alltag integrieren. Zum anderen musst du dir ehemals blockierte und unterdrückte Gefühle bewusst machen, um sie anschließend zu verarbeiten. Wieso das Letztere so wichtig ist, möchte ich dir an einer Metapher verdeutlichen.

Du kannst dir die Verhaltensweisen, die du im zweiten Teil angeeignet hast, als dein Auto vorstellen. Je besser und regelmäßiger du die Verhaltensweisen anwendest, desto besser, leistungsfähiger und problemloser wird dein Auto fahren.

Deine Vergangenheit und die damit verbundenen blockierten und unterdrückten Gefühle, kannst du dir hingegen als die Straße vorstellen, auf der du fährst. Wenn du also auf einer brüchigen und mit vielen Schlaglöchern besetzten Straße fährst, so ist es natürlich relativ schwierig voranzukommen. Dein Auto hat zwar eine höhere Leistung und könnte potenziell schneller und besser fahren. Doch die brüchige Straße hindert es daran und zwingt es, seine Geschwindigkeit zu drosseln.

Zusammengefasst will ich folgendes damit sagen: Wenn du nur an deinen Verhaltensweisen arbeitest, ist das natürlich ein guter Schritt und du wirst extreme Verbesserungen in deiner Selbstliebe bemerken. Doch oft „drosseln“ die unverarbeiteten Gefühle aus deiner Vergangenheit deinen Erfolg, indem sie dich in alte Verhaltensmuster zwingen und du dadurch Rückschläge erlebst. Um das zu vermeiden und eine stabile Selbstliebe zu entwickeln, ist es daher unerlässlich, dass du deine unterdrückten Gefühle von der Vergangenheit aufarbeitest.

Relevanz der Gefühle

Es ist klar, dass jeder der Aussage zustimmen würde, dass Gefühle wichtig und, dass man einen angemessenen Umgang mit ihnen lernen müsse. Doch wie wichtig Gefühle in Wirklichkeit sind, merkt man erst, wenn man durch den falschen Umgang mit ihnen, ein psychisches Problem verursacht hat. Angefangen bei Depressionen, oder Burnout bis hin zu Angststörungen und Zwangsstörungen. Das Letztere traf leider auf mich zu.

Ich habe die Konsequenzen eines falschen Umgangs mit Gefühlen leider am eigenen Leib erfahren müssen. Mit 15 Jahren, habe ich infolge einer schweren familiären Krise, über 6 Monate hinweg, sehr belastende Gefühle gehabt. Ich wusste nicht, wieso diese Gefühle da waren, geschweige denn, was sie mir zu sagen hatten.

Alles, was ich gewusst habe war, dass sie extrem unangenehm waren. Daher schien mir die einfachste Lösung, diese Gefühle zu unterdrücken - so lange bis ich sie abgetötet hatte und nicht mehr spürte. Denn das war doch die logische Antwort. Ich hatte etwas, das mir unangenehm war und um mich besser zu fühlen, musste ich es loswerden.

So sehr ich es auch probiert habe, diese Gefühle loszuwerden, hat es dennoch nicht funktioniert.

Im Gegenteil sie wurden immer intensiver und unangenehmer.

Also habe ich noch härter probiert diese Gefühle zu unterdrücken, bis ich letztendlich komplett innerlich taub war und gar nichts mehr gespürt habe. Doch war es das, was ich erreichen wollte?

Nachdem sich die familiäre Lage beruhigt hatte, merkte ich, dass etwas mit mir nicht stimmte. Ich wusch mir hunderte Male am Tag die Hände und hatte höllische Angst vor bestimmten Infektionen. Nach etlichen Arzt- und Therapeutenbesuchen wurde letztendlich die Diagnose Zwangsstörung gestellt.

Die belastenden Gefühle, die ich in den 6 Monaten unterdrückt und „abgetötet“ habe, waren offensichtlich doch nicht weg vom Fenster. Sie fanden ihren Ausdruck in der Zwangsstörung und in der extremen Sorge, über bestimmte Dinge.

Wenn ich stattdessen aber ein Grundverständnis von Gefühlen gehabt hätte - sei es von meinen Eltern, oder von meinen Lehrern - so wäre ich anders mit diesen belastenden Gefühlen umgegangen. Ich hätte ihnen zugehört und erlaubt da zu sein. Ich hätte sie gefragt, was sie mir sagen wollen und wieso sie da sind. Dieser kleine Unterschied im Umgang mit Gefühlen, hätte mir jahrelange Qual und Zeit erspart, in denen ich versucht habe, mit dieser Störung klar zu kommen.

Notwendigkeit wird nicht erkannt

Das Tragische an dem Leben vieler Menschen ist, dass sie sich erst der Notwendigkeit der Beschäftigung mit Gefühlen bewusst werden, wenn sie bereits ernstzunehmende psychische Schwierigkeiten entwickelt haben.

ENDE DER LESEPROBE