

# Verzeihen ist die schwerste Liebe.

- Albert Schweitzer

Wie viel Liebe trägst du in deinem Herzen?

Und wie viel Selbstliebe trägst du in dir?

Gestern habe ich [meine Homepage](#) überarbeitet - eine Kernaussage, die du dort immer wieder findest ist: "Schließe Frieden mit deiner Ernährung und deinem Körper".

**Frieden schließen bedeutet zu verzeihen.**

**Frieden mit sich selber schließen bedeutet sich selber zu verzeihen.**

Unser Selbstvertrauen - *die Fähigkeit sich selbst zu vertrauen* - wird durch nichts so sehr beschädigt, als wenn wir uns ständig selber Vorwürfe machen.

In der letzten Einheit hast du schon gelernt, dass wir nicht scheitern können. Fehler sind also nicht negativ, sondern die Chance wieder etwas dazu zu lernen, es beim nächsten Mal besser zu machen.

Welchen Nutzen hat es also, wenn du dich ständig runtermachst? Das macht dich weder glücklich, noch erfolgreich. Und irgendwas wieder gut macht es schon lange nicht.

**Ich möchte, dass du dir verzeihst.**

Dazu habe ich eine **Übung** (*nach einer Coaching Methode von Martin Wehrle*) für dich, die sich im ersten Moment vielleicht komisch anhören und anfühlen mag, dir aber helfen kann, deine Selbstkritik realistischer zu formulieren.

Du brauchst drei verschiedene Positionen, zum Beispiel an einem Tisch. Wir spielen eine Situation vor Gericht nach. Scheu dich nicht vor Rollenspielen, das ist eine großartige Möglichkeit um die eigene Situation einmal objektiver zu betrachten.

Stelle dich an die erste Position und formuliere deine Vorwürfe einmal als wärst du dein eigener Ankläger. Als ständest du mit dir selber vor Gericht und müsstest alle deine Fehler so scharf und präzise wie möglich formulieren. Klage dich selbst an, so hart und emotional wie möglich.

Das kann zum Beispiel so klingen "Du Versager hast wieder nicht geschafft der Schokolade zu widerstehen. Ich dachte du willst deine Ernährung endlich in den Griff kriegen, stattdessen stopfst du dich wieder voll, so wirst du niemals abnehmen! Wie dämlich kann man eigentlich sein?"

Jetzt wechselst du die Position zum Angeklagten. Also quasi zu deinem wahren Ich zurück. Was hast du der Anklage entgegen zu bringen? Du weißt nun, was die Anklage dir vorwirft, wie denkst du selbst darüber? Sind die Vorwürfe gerechtfertigt oder übertrieben?

Und nun wechselst du wieder die Position und bist jetzt dein eigener Anwalt. Was hat er zu deiner Verteidigung zu sagen? Was spricht dafür, dass die Vorwürfe pauschalisiert und übertrieben sind? Welche Argumente dir zugunsten wurden noch nicht aufgeführt?

Wenn du alle drei Standpunkte durchgespielt hast, kannst du die Übung verlassen und dir überlegen, was du daraus für dich mitnimmst. Welche Position ist dir gegenüber fair? Welcher Standpunkt wird dich in deiner Zukunft weiterbringen? Wovon kannst du dich frei sprechen?

Häufig übertreiben wir es mit der Selbstkritik maßlos. Ich hoffe du kannst dir nun die ein oder andere Schwäche verzeihen und neue Kraft, Selbstliebe und neues Selbstvertrauen daraus schöpfen.

Alles Liebe  
Deine Bianca