

Sarah Desai

# DU BIST MEHR ALS GENUG

Erkenne und nutze  
deinen Selbstwert

Mit Illustrationen  
von Sarah Raidt

**KNAUR**   
BALANCE



# INHALT

Das Wunder bist du	8
Über den Umgang mit dem Buch	12
<b>Selbstwert erkennen</b>	<b>16</b>
Lerne dich kennen	18
Lerne dich schätzen	52
<b>Selbstliebe leben</b>	<b>62</b>
Der freundliche Umgang mit dir	64
Selbstfürsorge pflegen	84
<b>Selbstvertrauen entwickeln</b>	<b>106</b>
Den Erfahrungsschatz bergen	108
Neue Erfahrungen machen	130
Zum Schluss ...	154
Danke	158

# Die *goldenen* Fenster

Es war einmal ein kleines Mädchen, das lebte in einem kleinen Haus auf einem grünen Hügel.

Sie war glücklich. Und doch fehlte ihr etwas zu ihrem Glück, denn da gab es etwas, das sie sich mehr als alles auf der Welt wünschte:

Jeden Tag gegen Abend, wenn die Sonne allmählich sank, saß sie auf der Türschwelle, stützte ihr Kinn in die Hände und starrte über das weite Tal hinüber zu einem Haus, das goldene Fenster hatte.

Wie Diamanten leuchteten die Fenster!

Es war ein magischer Anblick, und sie konnte sich nicht sattsehen, sie wünschte sich sehnlichst, dass sie einmal in einem solch schönen Haus wohnen könnte. Tag für Tag, Jahr für Jahr faszinierte sie das Haus mit den funkelnden Fenstern, und als sie schließlich alt genug war, beschloss sie, das Haus ihrer Träume endlich zu besuchen. Sie packte Proviant ein und lief los. Aber sie brauchte länger, als sie gedacht hatte: Sie wanderte und wanderte, Stunden über Stunden.

Und als sie schließlich ankam, war die Sonne bereits untergegangen. Sie erlebte eine große Enttäuschung: Das Haus hatte gar keine goldenen Fenster. – Ja, es war nichts anderes als ein einfaches Haus mit ganz gewöhnlichen Fenstern! In dem Haus lebte eine Frau, und da es schon zu spät für den Rückweg war, bot sie dem Mädchen an, dort zu übernachten.

Wie groß aber war das Staunen des Mädchens, als sie am nächsten Morgen bei Sonnenaufgang erwachte und aus dem Fenster schaute: Fern über dem Tal stand ein anderes Haus mit goldenen Fenstern, und jedes einzelne davon blinkte und blitzte so herrlich, wie sie es nie zuvor gesehen hatte. Voller Erwartung lief sie darauf zu. Sie lief und lief.

**Da erkannte sie es:**

**Es waren die Fenster des Hauses,  
in dem sie wohnte.**

# DAS WUNDER BIST DU

»Wir Menschen reisen in die Ferne, um zu staunen über die Höhe der Berge, über die riesigen Wellen des Meeres, über die Länge der Flüsse, über die Weite des Ozeans und über die Kreisbewegungen der Sterne. An uns selbst aber gehen wir vorbei, ohne zu staunen.«

*Augustinus von Hippo*

Stell dir für einen kurzen Moment vor, du könntest dich selbst so betrachten wie ein Wunder der Natur. Was würdest du sehen? Welche Einzigartigkeit würdest du bestaunen? Worin liegt die Besonderheit dieses Wunders? Entdeckst du tiefe Wälder mit bunten Gewächsen oder ein weites Feld voller Gräser, die einem starken Gegenwind zu Trotz tanzen? Oder sind da hohe Berge, schier unerklimmbar, deren Felswände gezeichnet sind von den Furchen der Zeit, die heute Vögeln einen Platz zum Nisten bereithalten? Was siehst du, wenn du dich selbst voller Staunen annehmen kannst?

Jetzt frag dich: Würdest du den hohen Berg dafür herabsetzen, dass auf seinem Gipfel keine Wälder wachsen? Würdest du den Fluss dafür kritisieren, dass sein Wasser süßer ist als das Meerwasser? Und würdest du den Regenwald verächtlich abtun, weil er keine Wüste ist?

So poetisch diese Bilder auch klingen mögen: Dies ist ein konkretes und leider auch grundlegendes Problem von uns Menschen. Du, ich und wir alle spüren und wollen fast nie wahrhaben, dass wir gut sind, so wie wir sind. Wir denken an unsere vermeintlichen Makel, halten fest an einem lang zurückliegenden Fehler, erinnern uns an unerfüllte Wünsche und Träume, wir hören eingeschüchtert auf die Stimme in uns, die aufzählt, was wir alles nicht können. Dann fühlen wir uns zu klein oder zu groß, zu dumm oder zu langsam und schämen uns für unser Nicht-perfekt-Sein. Wir schämen uns vor uns selbst

und vor allem vor anderen. Wir versuchen, eine Fassade aufzubauen, damit unsere vermeintlichen Ecken und Kanten bloß nicht entdeckt werden. Diese Fassade schützt uns jedoch nicht wirklich, vor allem nicht vor unserer Selbstkritik – aber sie verhindert, dass wir gesehen werden. Nicht gesehen zu werden, von anderen und von uns selbst, bedeutet, dass niemand das Wunder bestaunen kann, das wir sind! So wird die Welt der Schönheit beraubt, die wir in sie hinaustragen. Darunter, glaube mir, leiden wir alle.

Mit diesem Buch möchte ich dir zeigen: **Du bist dieses Wunder.** Der Zweifel, die Unsicherheit, die Fassade: Das bist nicht du. Doch die scharfen Kanten, die unrunder Ecken, die dunklen Stellen und die aufgerauten Oberflächen: Auch das gehört zu dir. Und all das ist ein unverzichtbarer Teil deines Wunders. Stell dir nun für einen kurzen Moment noch etwas anderes vor. Wenn du möchtest, kannst du dafür kurz deine Augen schließen und wirklich in dich kehren. Stell dir nun vor, du würdest aus tiefstem Herzen und mit voller Überzeugung sagen können:

***»Ich bin richtig, so wie ich bin. Alles, was ich bin, gehört zu mir. Ich erlaube mir, mich selbst so zu sehen. Dadurch, dass ich mein Wunder erkenne, erlaube ich auch der Welt, mich zu sehen. Ich bin richtig. So wie ich bin.«***

Was würde sich dadurch in deinem Leben verändern? Wie würdest du dich fühlen? Welche Träume erfüllst du dir? Wie ist es, in die Gesichter deiner Freunde und deiner Familie zu schauen? Wie ist es, Fremden in die Augen zu sehen? Wie ist es, dich selbst im Spiegel anzuschauen? Wenn du in dich hineinspürst und dein Wunder annimmst, kannst du dann auch spüren, wie sich alles in deinem Leben verändert? Wenn du sagen kannst: »Ich bin gut, so wie ich bin«, wie wird dann dein Leben? Sollte irgendjemand etwas anderes über dich behaupten, hätten seine Worte dann noch das geringste Gewicht? Wie fühlt es sich an, wenn du aus vollem Herzen »Ja« zu dir selbst sagst?

Das muss keine Fantasie bleiben, denn es gibt Wege dorthin. In diesem Buch möchte ich dir diese Wege zeigen. Sie führen durch die folgenden drei Kapitel:



## Selbstwert erkennen

Das Fundament deines Selbstwertes ist der Wunsch, dich kennen und verstehen zu lernen, ohne dich anders haben zu wollen. Schenk dir selbst deine ungeteilte Aufmerksamkeit. Dafür musst du nichts weiter tun, als deinen Blick nach innen zu richten und mit dem sein, was du dort findest. Mit deinen Gedanken, deinen Gefühlen, deinem Ganzen, deinem Verletzten, deinem Licht, deinen Schatten, deinen Stärken und deinen vermeintlichen Schwächen. Dir wird klar: Du bist richtig, genau so wie du bist.

## Selbstliebe leben

Selbstliebe ist ein großes Wort, aber letztendlich ist sie nichts anderes als eine Entscheidung. Die Entscheidung, dir selbst fürsorglich, liebevoll und mit Respekt zu begegnen. Deine Grenzen zu achten und deine Bedürfnisse zu stillen. Diese Entscheidung ist keine einmalige, sondern eine, die wir jeden Tag, in jedem Moment aufs Neue treffen können.

## Selbstvertrauen entwickeln

Alles, was du brauchst, trägst du bereits in dir. Da ist eine unermessliche Kraft voller Ressourcen und Wissen, die du im Laufe deines Lebens entwickelt hast und die mit jeder neuen Erfahrung wächst und stärker wird. Wenn du deine Augen für diese Kraft öffnest, kannst du sie nutzen und in die Welt tragen. Du wirst dadurch nicht nur zur Schöpferin deines Lebens, sondern auch zu einem Leuchtturm, dessen Licht die Wunder anderer erhellt!

# ÜBER DEN UMGANG MIT DEM BUCH

Alle Methoden in diesem Buch sind so gestaltet, dass du sie in deinem Alltag anwenden kannst. Denn Wissen ist nur dann wirklich von Wert, wenn wir es (er)leben können. Und damit dies möglich wird, sollten wir es mit einer gewissen Stetigkeit in unseren Alltag integrieren.

Manche der Methoden erfordern ein wenig Mut und Ausdauer, aber vertraue mir, es lohnt sich. Denn dort, wo wir nicht hinschauen wollen, sind oft die wertvollsten Einsichten verborgen. Andere Übungen und Tools wiederum schenken dir sofort ein positives Lebensgefühl und Aha-Erlebnis, denn die Lösungen für unsere Probleme sind manchmal so herrlich naheliegend und einfach, dass wir es gar nicht glauben können. Manchmal reicht es schon, den Blickwinkel auf die Dinge ein wenig zu verändern. All das möchte ich dir zeigen.

Du kannst dieses Buch chronologisch von vorne bis hinten durchlesen und den Weg sozusagen Schritt für Schritt gehen. Ich habe es aber auch so konzipiert, dass du es an jeder beliebigen Stelle aufschlagen kannst, um die Methoden an die individuellen Bedürfnisse anzupassen, die deine Lebenssituation gerade erfordert.

Bevor es nun gleich losgeht, möchte ich dir noch kurz die einzelnen Coaching-Methoden und Tools erklären, auf die ich im Buch zurückgreife. Sie alle sind mit einem kleinen Piktogramm versehen, sodass du dich gut zu-rechtfinden kannst.

## Methoden

---



### Übung

Alle Übungen in diesem Buch sind praktischer Natur und gehen dadurch viel tiefer als ein rein intellektuelles Grübeln über unsere Lebensthemen. Sie bringen dich zum Umdenken, helfen dir, neue Entscheidungen zu treffen und neue Gewohnheiten zu etablieren. Du wirst so dein Mindset und schließlich dein Leben Stück für Stück neu ausrichten.



### Meditation

In der Meditation lernen wir uns selbst Schritt für Schritt besser kennen. Unsere Gedanken, Gefühle und Impulse entwirren sich, und es entsteht Raum für neue Sicht- und Verhaltensweisen. Entscheide selbst, welche Sitz- oder Körperhaltung du bei den Meditationen einnimmst. Du kannst dich zum Beispiel mit aufrechtem Rücken in den Schneidersitz setzen, du kannst dich aber auch hinlegen, wenn sich das für dich gut anfühlt. Ebenso kannst du damit experimentieren, ob du mit offenen oder geschlossenen Augen meditierst. Räume dir für die Meditation etwa 10 Minuten ein.

## Visualisierung



Unser Gehirn denkt in Bildern. Wir alle sind quasi Zuschauer unseres eigenen Films. Was für einen Film wir anschauen, hängt davon ab, welche Bilder wir unserem Gehirn anbieten. In den Visualisierungen entfaltest du deine Vorstellungskraft mithilfe von inneren Bildern, die dir dienlich sind und dich auf deinem Lebensweg stärken.

Räume dir auch für die Visualisierungen etwa 10 Minuten ein.



## Atemübung

Dein Atem hat einen direkten Einfluss auf dein Nervensystem. Durch den bewussten Umgang mit deinem Atem kannst du die Produktion von Stresshormonen vermindern und sowohl deinen Körper als auch deinen Geist positiv beeinflussen. Für die Atemübungen in diesem Buch benötigst du nur 2 bis 3 Minuten und kannst sie somit ganz einfach in deinen Alltag integrieren.

## Affirmation



Affirmationen arbeiten mit biologischen Prozessen im Gehirn und lenken den Fokus deines Geistes gezielt auf das, was du erfahren möchtest, statt auf deine Ängste und Zweifel. Wenn wir im Alltag regelmäßig mit Affirmationen arbeiten, helfen wir unserem Gehirn aktiv dabei, neue und heilsame Denkstrukturen zu bilden.

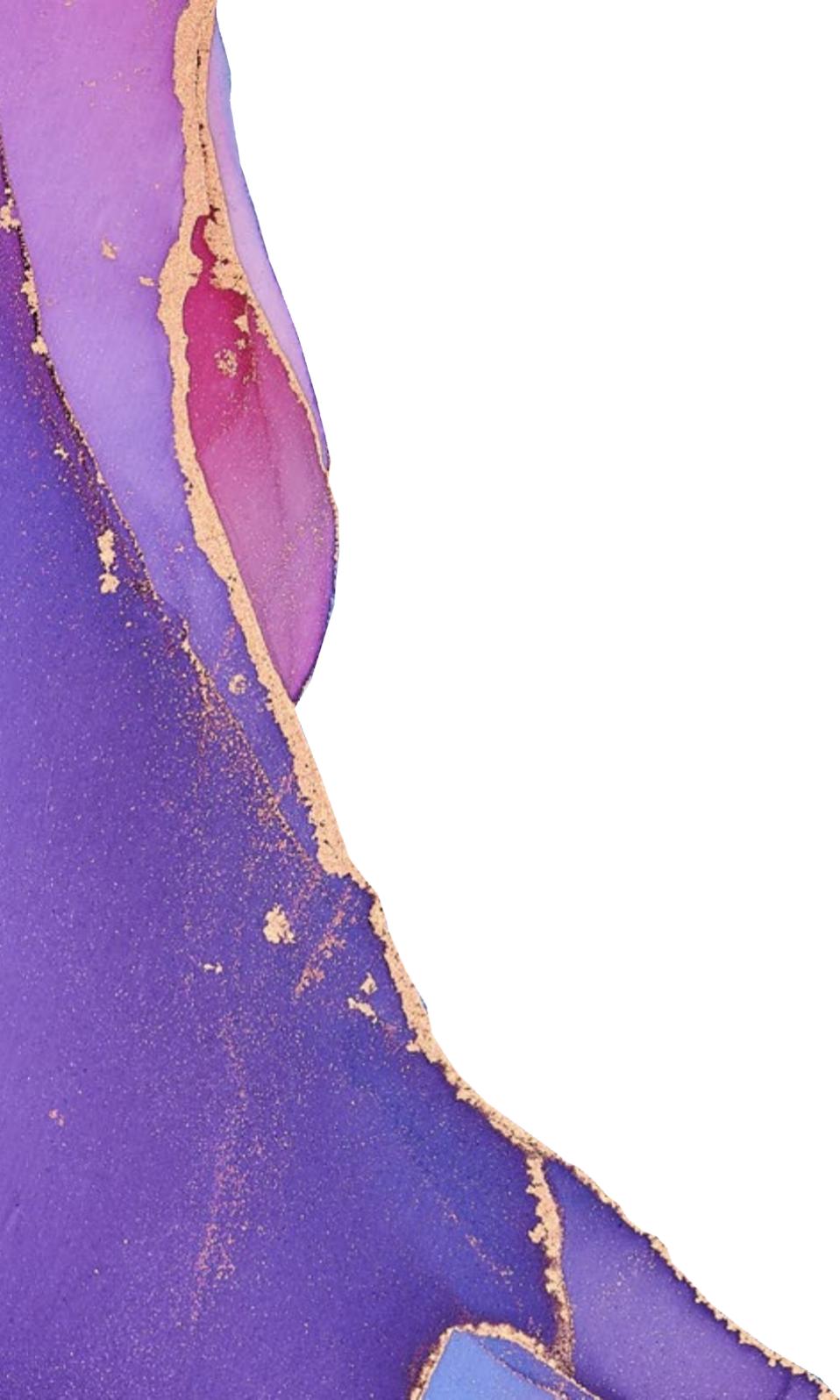


## Mantra

Ein Mantra kann eine Silbe, ein Wort oder ein Vers sein. Seine Wurzeln liegen in der altindischen Sprache Sanskrit. Letztendlich kann aber alles zu einem Mantra werden, was mit dir räsoniert, denn Mantren wirken weniger auf der Denkebene, sondern vielmehr auf energetischer Ebene. Durch das fortlaufende Wiederholen eines Mantras entstehen Schwingungen, die deinen Körper, bis hin zur feinfühligsten Seele, durchdringen.

The background is an abstract composition of various shades of purple and blue, ranging from deep indigo to a lighter, almost white-purple. The colors are layered and blended, creating a sense of depth and movement. Scattered throughout the composition are numerous small, irregular speckles and clusters of a bright, metallic gold color. These gold elements are most prominent in the upper and middle sections, where they appear to be floating or falling through the purple and blue fields. The overall effect is one of a textured, ethereal space.

**SELBST-  
*WERT*  
ERKENNEN**



# LERNE DICH KENNEN





## *Deinen Empfindungen folgen*

---

Ein guter Zugang zu deinen Gefühlen ist die Basis für ein gesundes Selbstwertgefühl. Deine Gefühle sind ein wichtiger Teil von dir. Wenn du sie kennst, kennst du dich selbst, was wiederum dazu führt, dass du dich mit dir und in dir sicher fühlst. Die folgende Übung soll dir helfen, allmählich einen sicheren und tiefen Zugang zu deinen Emotionen und Empfindungen zu entwickeln.

---

**Suche dir einen ruhigen, bequemen Platz  
und nimm dir ein paar Augenblicke Zeit.  
Atme tief ein und vollständig aus. Zieh deine  
Sinne für einen Moment nach innen.**

*Was nimmst du wahr?*

*Eine Ruhe?*

*Eine Freude?*

*Oder ist da eine Unsicherheit?*

*Eine Nervosität?*

*Wie nimmst du das Gefühl wahr?*

*Als Kribbeln? Als Wärme oder Kälte?*

*Oder in einer anderen Form?*

---

Erlaube dir, jeder Empfindung, jedem Gefühlston, der in dir aufkommt, gewahr zu werden. Nimm deine innere Welt wahr. Erforsche sie neugierig. Egal, was du spürst, nimm es einfach nur wahr. Sei mit dem, was du in dir findest. Vielleicht verändert sich deine Empfindung jetzt. Verändert seine Form oder seine Intensität. Das ist okay. Jede Regung und jedes Gefühl hat Platz. Sag ihnen Hallo. Sag dir Hallo. Vielleicht zum ersten Mal heute. Vielleicht zum ersten Mal überhaupt.

Wiederhole diese Übung, wann immer du ein paar ruhige Minuten hast. Mit der Zeit wird es immer leichter, Verbindung zu dir selbst aufzunehmen und deine innere Welt kennenzulernen.