



Du bist
wertvoll!



„Bloß nicht negativ auffallen, ja nicht lästig werden“ – das war ihr Motto. Monika Ernst ist nur eine von vielen, die das Über-Angepasst-Sein krank gemacht hat. Denn wenn wir uns ständig an „den Anderen“ orientieren, verlieren wir uns selbst.

Viele leben nicht das Leben, was sie sich wünschen. Von außen betrachtet mag alles wunderbar erscheinen. Doch tief im Inneren, dort, wo wir kaum jemanden hinschauen lassen, verstecken sich Selbstzweifel, Unsicherheit und innere Leere. Selbsttäuschung und Fremdbestimmung machen uns auf Dauer unglücklich. Und ja, wir sind Großmeister darin, dies für uns zu behalten. Denn wie sollen wir das erklären? Wir haben doch eigentlich alles und sollten glücklich sein. Und so lächeln wir in die Welt, tun so, als ob alles in Ordnung wäre. Wir stürzen uns in Aktivitäten, leisten viel und belohnen uns mit Shopping-Trips und schönen Urlauben. Doch glücklich, nein glücklich macht uns das auf Dauer nicht. Monika Ernst kennt dieses Gefühl nur allzu gut. Viele Jahre ihres Lebens ging es ihr genauso. Auf den ers-

ten Blick schien alles perfekt: Zwei hervorragende Studienabschlüsse, einen Traumjob in der Tourismusindustrie, weite Reisen auf alle Kontinente dieser Welt, materieller Wohlstand, viele Interessen und gute Freunde. Doch innen drin sah es ganz anders aus. Als schließlich die Diagnose „Depression“ kam, fiel ihr Umfeld aus allen Wolken: Wie konnte das passieren?

Die Warnzeichen von Über-Angepasst-Sein

Mangelndes Selbstbewusstsein und wenig Selbstliebe führten dazu, dass sie sich zu sehr an der Meinung und den Erwartungen anderer orientierte. Sie hielt mit ihrer Meinung «um des lieben Friedens willen» hinter dem Berg und traute sich nicht, ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren. Weil sie ihren Wert nicht erkannte, passte sie sich bis zur Selbstaufgabe an das an, was von ihr erwartet wurde. «Bloß nicht negativ auffallen, ja nicht lästig werden» war ihr Motto. Doch das ist gefährlich. Monika Ernst hat dieses Über-Angepasst-Sein krank gemacht hat. Denn wenn wir uns ständig an «den Anderen» orientieren, verlassen wir uns selbst.

4 Schritte, um für dich und deine Bedürfnisse einzustehen

Schritt 1: Wenn du dich nicht traust, deine Meinung und Bedürfnisse klar zu kommunizieren, dann bist du noch nicht ganz in dein Erwachsenen-Ich hineingewachsen. Dein verletztes, Inneres Kind ist in dir aktiv. Dieser Anteil hat Angst vor Ablehnung und Ausgrenzung und passt sich deshalb an. Es ist also wichtig, dass du ganz bewusst immer wieder die Rolle des erwachsenen, unabhängigen und freien Menschen, der du bist, einnimmst.

Schritt 2: Mach' es dir zur Gewohnheit, immer von der bestmöglichen Option auszugehen, anstatt dich in Horrorszenarien zu verlieren. Stelle dir vor, wie schön es wäre, wenn deine Bedürfnisse gehört und erfüllt werden. Und vor allem fühle auch ganz bewusst, wie dein Leben sich dann verändern wird.

Schritt 3: Du brauchst dir keine Gedanken darüber zu machen, was es in deinem Gegenüber auslöst, wenn du ihn um etwas bittest oder deine Bedürfnisse formulierst. Mute deinem Gegenüber zu, dass er selbst für sich entscheiden kann. Lass den Gedanken los, dass du lästig sein oder den anderen in eine unangenehme Situation bringen könntest. Es ist seine Verantwortung, dir ehrlich zu antworten.

Schritt 4: Genauso ist es deine Verantwortung, für dich einzustehen. Erwarte nicht von deinen Mitmenschen, dass sie spüren, was du möchtest. Jeder ist sich selbst der nächste. Und das ist auch in Ordnung. Du darfst verstehen, dass sich nicht alles um dich dreht, dass niemand ständig überlegt, was du denken oder wollen könntest.

Selbstliebe heißt, zu deinen Bedürfnissen zu stehen

Selbstliebe ist jedoch keine Tür, durch die du gehst, sondern eine Treppe, die du Stufe für Stufe erklimmst. Wichtig ist eine klare Entscheidung für dich, genauso wie Geduld und Konsequenz. Und dann wirst du mit einem ganz neuen Lebensgefühl belohnt, dass du dir heute vielleicht noch gar nicht vorstellen kannst. Monika Ernst ist diesen Weg bereits gegangen und weiß, worauf es dabei ankommt. In ihren Coaching Programmen und Seminaren begleitet sie Frauen in ein selbst-BEWUSSTES Leben voller Freude und

titel: selbstliebe



Seit ihrer Ausbildung zum Coach für Transformationstherapie in 2016 hat **Monika Ernst** tausende Menschen in Kongressen, Vorträgen, Meditationen, Coachingprogrammen und Seminaren inspiriert und begleitet. Aufgrund ihrer eigenen Vergangenheit hat sie sich auf die Themen Selbstbewusstsein und Selbstliebe spezialisiert.

innerer Freiheit. Ihre SEEMP Methode setzt dabei auf allen fünf Ebenen des menschlichen Seins (Spirituell, Energetisch, Emotional, Mental und Physisch) an, so dass du innerhalb kurzer Zeit tiefgreifende und dauerhafte Erfolge erzielen kannst.

Gratis Booster für die Selbstliebe: Du möchtest endlich selbstbewusst deine Meinung und Bedürfnisse kommunizieren und dich selbst lieben lernen? Dann melde dich zu einem von Monikas **kostenlosen 90-minütigen Webinare** an: www.monika-ernst.ch/webinare. Und wenn du sofort loslegen und an deinem Selbstbewusstsein arbeiten möchtest, lade dir das **gratis eBook** «11 Schritte für ein unglaublich starkes Selbstbewusstsein» hier herunter: www.monika-ernst.ch/.

2020 erschien von Monika Ernst der **Selbstliebe-Ratgeber** „Deine beste Freundin bist DU – 22 praktische Tipps auf Deinem Weg zur Selbstliebe“.

