

Leseprobe aus: **Love Yourself** von Pascal Voggenhuber.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.  
Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Buch  
[>> Love Yourself](#)

PASCAL VOGGENHUBER

# *Love Yourself*



Weil DU der wichtigste Mensch  
in deinem Leben bist

*Giger*

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie  
unter [www.gigerverlag.ch](http://www.gigerverlag.ch)

2. Auflage 2019

© Giger Verlag GmbH, CH-8852 Altendorf

Telefon 0041 55 442 68 48

Lektorat: Josef K. Pöllath M.A.

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Fotos der Zwischentitel: shutterstock

Layout und Satz: Roland Pofel Print-Design, Köln

Druck und Bindung: Finidr, Český Těšín, Tschechien

ISBN 9783907210024

# Inhalt

Einleitung .....	9
Warum du der wichtigste Mensch in deinem Leben bist ..	15
Glaubenssätze, die schon in der Kindheit entstanden sind .	21
Beispiele gängiger Glaubenssätze	
Glaubenssätze auflösen .....	31
Negative Glaubenssätze umschreiben .....	39
Der Helfer-Typ, der Ja-Sager, der negative Mensch .....	43
Der negative Mensch .....	44
Der Helfer-Typ .....	47
Der Ja-Sager .....	53

Den Alltag meistern .....	57
Weniger Stress durch Grenzen setzen .....	58
Sport und Ernährung .....	63
Sport und Bewegung .....	64
Ernährung .....	67
Bist du bereit, dich zu verändern? .....	73
Sag ja zu dir selbst .....	77
Ein gutes Körpergefühl bekommen .....	84
Meditation für mehr Selbstliebe .....	86
Frieden schließen mit der Vergangenheit .....	97
Innere versus äußere Werte .....	98
Mach dich nicht klein .....	109
Übungen .....	114
Was dich aus der Bahn wirft .....	139
Grenzen setzen und für sich einstehen .....	155

Nachwort ..... 167

Über den Autor und Kontakt ..... 173



# *Einleitung*





**IM APRIL 2019** saß ich wieder einmal vor meinem PC, um ein neues Buch zu schreiben. Dieses Buch hat eine etwas andere Form als meine bisherigen. Es ist kein Buch nur zum Lesen, sondern eines zum Ausprobieren und Üben. Ich versuche, dich auf ganz einfache Weise zu animieren, die Übungen in deinen Alltag zu integrieren, damit deine Selbstliebe aktiviert wird und es effektiv ist. Insofern befriedigt das Buch nicht nur dein theoretisches Wissen über die Selbstliebe, sondern es hilft dir, all das, was du schon weißt und was du mit dem Buch lernst, leicht umzusetzen und praktisch anzuwenden. Denn nur so erhältst du einen wirklichen Mehrwert durch dieses Buch.

Für alle, die von mir noch nichts gelesen haben oder die noch nie auf meiner Homepage waren, darf ich anmerken: Ich versuche, alle Übungen logisch, klar, integrierbar und ohne esoterisch-spirituelle Methoden zu beschreiben. Ich möchte dir nicht einfach nur wohlklingende Worte ins Bewusstsein pflanzen und dich damit verunsichern, sondern dir Werkzeuge an die Hand geben, die funktionieren. Vielleicht erscheinen dir diese Tools manchmal sogar ein wenig zu einfach

und nüchtern. Ich möchte dich dennoch dazu ermuntern, sie einfach auszuprobieren, dann wirst du schnell feststellen, ob sie sich umsetzen lassen oder nicht. Eines solltest du allerdings nicht tun, und zwar dieses Buch nur lesen. Denn Lesen allein hilft dir nicht dabei, dich selbst zu lieben.

Ich habe mich in den letzten Jahren intensiv mit dem Thema *Selbstliebe* auseinandergesetzt, und ich gebe zu: Mir persönlich waren viele Konzepte, die ich dabei kennenlernte, zu esoterisch, nicht nah genug am Menschen. Deswegen habe ich mehr und mehr einen Bogen um diese anderen Konzepte gemacht. Als ich 2014 dann mein Buch *Enjoy this Life*® herausgebracht habe und mit vielen Menschen mit den dort beschriebenen Methoden in Seminaren und Online-Kursen zu arbeiten begann, fiel mir auf, dass viele Leute gerade beim Thema *Selbstliebe* ins Straucheln kamen. Selbst etliche Coaches und Teilnehmer von einschlägigen Seminaren, die häufig von Selbstliebe reden, sind real sehr weit weg davon, sich selbst wirklich zu lieben, weil es ihnen offenbar schwerfällt, die Selbstliebe in ihr Leben zu integrieren, daher habe ich dieses Thema aufgegriffen. Das Thema Selbstliebe ist so zentral und letztendlich so hilfreich, dass ich beschlossen habe, nicht einfach nur ein Buch zu *schreiben*, sondern einen Guide mit prak-

tischen Übungen und weiterführenden Fragebogen zu entwickeln. Dabei ist ein Buch entstanden, das dir das Thema auf einfache und bodenständige Weise nahebringt. Ich glaube nämlich, dass jeder lernen kann, sich selbst mehr zu achten und zu lieben, dass wir oft nur eine falsche Vorstellung davon haben, was Selbstliebe genau ist und wie heilsam sie sein kann für unser Leben. Ich lade dich ein, dich mit mir auf eine Reise zu begeben, bei der wir gemeinsam die Liebe zu uns selbst entdecken und kennenlernen und sie immer stärker in unser Leben integrieren. Bist du dazu bereit? Ich danke dir für dein Vertrauen. Los geht es!





*Warum du der  
wichtigste Mensch  
in deinem  
Leben bist*





**ALS ERSTES SOLLTEST** du dir bewusst machen, dass du der wichtigste Mensch in deinem Leben bist. Ich fordere dich auf, alles zu tun, um endlich glücklich und zufrieden mit dir selbst zu werden. Beginne dich zu lieben! Du hast es verdient! Sich selbst an die erste Stelle zu setzen, ist nicht egoistisch. Es ist deine Pflicht, dich als das Wichtigste zu sehen und zu erleben. Werde dir einmal bewusst, wie oft du dich für andere Menschen opferst und dich hinten anstellst, zum Beispiel für deine Kinder, für deinen Partner, deine Freunde, Verwandte, den Chef oder einfach für Menschen aus deinem Umfeld.

Warum machen wir das? Im Grunde genommen, weil wir uns in Wahrheit nicht selbst lieben. Wir denken, wenn wir für andere da sind, wenn wir alles für andere geben, dann sind wir wichtig und erhoffen unbewusst, deswegen Anerkennung zu bekommen. Welche Muster dabei eine Rolle spielen, darauf komme ich später zurück. Bei genauer Betrachtung müssen wir feststellen, dass viele von uns so erzogen wurden, ein »guter« Mensch zu sein, der vieles gibt, wenig erwartet und immer für andere und alle da ist. Doch dabei vergessen wir uns selbst und versuchen, mit noch mehr Aufopferung die Leere, die

langsam immer mehr in uns entsteht, wieder zu füllen. Doch das funktioniert auf lange Sicht nicht. Schau dir einmal ganz bewusst die Menschen in deinem Umfeld an! Fällt dir auf, dass die meisten Menschen total ausgebrannt sind? Dass ihnen das Leuchten, die Ausstrahlung fehlt? Der Glanz in den Augen? Mir persönlich fällt das sofort auf. Wenn ich ehrlich bin, gab es auch in meinem Leben immer wieder Phasen, in denen die Liebe zu mir selbst zu wünschen übrig ließ. Ich fühlte mich oft leer und ausgelaugt, und eines Tages machte ich einen Deal mit mir selbst: Ich versprach mir, dass ich ab sofort der wichtigste Mensch in meinem Leben bin. Ich schloss im Grunde genommen einen Vertrag mit mir selbst und nahm mir vor, alles in meinem Leben zu tun, um erfüllt zu sein und darauf zu achten, dass ich mich selbst so annehme, wie ich bin und mich selbst liebe! Das war nicht immer leicht! Eines aber kann ich dir verraten: Es hat sich gelohnt! Und vertraue mir: Auch wenn es für dich nicht immer leicht sein wird, es ist möglich, sich selbst zu lieben! Wenn du dazu bereit bist, dann nimm dir ein paar Minuten Zeit und unterschreibe diesen Vertrag:

## Vertrag

1. Ich gebe mein Bestes, um mich selbst mehr zu lieben und zu achten.
2. Auch wenn ich Rückschläge erleide, stehe ich immer wieder auf und mache weiter.
3. Mir ist bewusst, dass es nicht immer leicht sein wird, dennoch lasse ich mich darauf ein.
4. Mir ist bewusst, dass ich mich selbst lieben darf und dass dies ein Geburtsrecht ist.
5. Glücklich und erfüllt zu sein, gehört ab heute zu meinem Leben.
6. Selbstliebe ist ein wunderbares Gefühl und mehr als nur ein Wort.
7. Auch wenn ich nur kleine Schritte mache, gehe ich dennoch langsam Schritt für Schritt vorwärts.
8. Die Vergangenheit kann ich nicht mehr ändern. Deswegen beginne ich, mich ab heute selbst mehr zu lieben und zu achten, damit ich zukünftig mein Leben positiv gestalten kann.

9. Ich bin es mir wert, und deswegen unterschreibe ich diesen Vertrag.

10. Ab heute beginnt mein neues Leben. Ein Leben in Liebe zu mir selbst!

---

Ort, Datum, Unterschrift

Ich hoffe, du hast den Vertrag unterschrieben. Es soll einfach ein symbolischer Akt sein, um dich daran zu erinnern, dass du es wirklich ernst meinst mit deiner Selbstliebe und dass du bereit bist, wirklich aktiv etwas an deinem Leben zu verändern. Ich glaube, die meisten Menschen haben nur ein Problem, und zwar, dass sie einfach nicht aktiv werden, sondern irgendwo in der Theorie hängen bleiben. Ich wünsche mir von dir: Lies dieses Buch nicht nur, sondern wende es Schritt für Schritt praktisch an. Dann wirst du schon nach wenigen Tagen feststellen, dass sich dein Leben zu verändern beginnt.