

LOVE YOURSELF

*Dein
Workbook
für mehr
Selbstliebe*

Impressum:

© Christina Laschkowski 2024.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Kontakt: Christina Laschkowski, Werner-Voß-Damm 18, 12101 Berlin, info@christina-laschkowski.de

Haftungsausschluss.

Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Buches repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht- Erreichen der im Workbook beschriebenen Ziele.

Weitere Informationen über die Autorin: www.christina-laschkowski.de, [@christina_laschkowski](https://www.instagram.com/christina_laschkowski)

INHALT

01 Warum Selbstliebe

02 Dein Unterbewusstsein

03 Deine Ressourcen

04 Dein Körper

WARUM SELBSTLIEBE



DU BIST EIN GESCHENK

Lerne dich ganz neu kennen

Sich selbst zu entdecken und die eigene innere Schönheit zu erkennen und zu lieben ist lebensverändernd. Ich bin mir sicher, wenn die Menschen ihre eigene Innenwelt, das heißt ihr inneres System von Ich-Anteilen kennenlernen, verstehen und damit umgehen könnten, dann würden wir friedlich auf diesem Planeten zusammenleben. Wir würden uns gegenseitig unterstützen, uns helfen, uns lieben und uns gegenseitig aneinander erfreuen. Eine wunderbare Vorstellung!

Was meine ich mit "innerem System"?

In der Psychologie sprechen wir davon, dass die Persönlichkeit aus verschiedenen Ich-Anteilen oder Unter-Persönlichkeiten besteht. Die meisten von uns kennen wahrscheinlich die Kritikerin, die Perfektionistin oder das innere Kind in uns. Diese inneren Stimmen werden auch "innere Anteile" genannt. Sie haben Bedürfnisse, Vorstellungen, Werte, Wünsche und produzieren Emotionen.

So kann es zum Beispiel sein, dass du mit deiner Freundin, deinem Partner oder Partnerin einen Streit anfängst, weil einer deiner Anteile die Aussage deines Gegenübers "blöd" findet und jetzt wütend ist. Oder vielleicht zweifelst du oft an dir, weil ein Anteil von dir denkt, du bist nicht gut genug oder liebenswert. Oder du passt dich an andere an, weil dein inneres Kind denkt, nur dann wirst du geliebt und akzeptiert.

Das Wunderbare ist, so destruktiv diese Anteile manchmal sein mögen, sie alle wollen nur das Beste für dich. Und wenn du weißt, wie du mit ihnen umgehst, dann werden sie zu echten Cheerleaderinnen, zu einem Team, das dich unterstützt, feiert und liebt.

Wie du lernst, mit Ihnen umzugehen?

Komm, ich zeig es dir.

HI!

Ich bin

*Christina
Laschkowski.*



Ich bin zertifizierte Selbstliebe Coachin und spezialisiert auf die Arbeit mit inneren Anteilen.

Ich bin sicher, dass der Kontakt zu deinem inneren System der Schlüssel zu mehr Selbstliebe und einem Leben voller Vertrauen, Sicherheit, Akzeptanz und Leichtigkeit ist.

Und wie nimmst du Kontakt zu deinem inneren System auf?

Indem du dich über dein Unterbewusstsein, deine Ressourcen und mit deinem Körper verbindest.

Wäre es nicht großartig, wenn du heute schon anfängst, deiner Selbstliebe einen Schritt näher zu kommen, indem du dich und dein inneres System besser verstehst?

Yes or Yes?

Dann lass uns loslegen.

deine Christina

Selbstliebe Coachin, Expertin für innere Anteile-Arbeit

DEIN UNTERBEWUSSTSEIN



DAS INNERE SYSTEM

Wer sind diese inneren Stimmen und was wollen sie?

Unser Unterbewusstsein alias deine Anteile lenken bis zu 90 Prozent unseres Denkens und Handelns. Um sich einen Überblick zu verschaffen, wer da überhaupt alles denkt und zu deinem System dazugehört, ist es nützlich, erstmal jeden sprechen zu lassen, der sich zeigen will.

Und wie machst du das?

Mein liebstes Tool, um zu inneren Anteilen Kontakt herzustellen, ist das intuitive Schreiben. Intuitives Schreiben ist eine Technik, die vom kreativen oder auch automatischen Schreiben abgeleitet ist. Und keine Sorge, du musst so was von 0 Prozent kreativ sein. Denn das, was du schreibst, passiert automatisch! Ja, du hast richtig gehört.

Das brauchst du alles

- Einen gut rollenden Stift (Ich mag am liebsten Kugelschreiber, Gelroller und Bleistifte)
- 3 DinA 4 Seiten Papier (ggf. eine Unterlage)

Wie legst du am besten los?

Der beste Zeitpunkt ist direkt nach dem Aufwachen oder abends vor dem Einschlafen, denn da schläft dein Verstand und ist weniger laut.

Und wie genau funktioniert das? (Lies bitte bis **3,2,1, Los gehts**)

Du nimmst dir deinen Stift und die 3 Seiten deines Papiers und schreibst, ohne den Stift abzusetzen, alles auf, was Dir in den Sinn kommt. Und damit meine ich wirklich alles.

Hier ein Beispiel von meinen Gedanken

Ich weiß gar nicht, was ich schreiben soll. Mir geht es heute ok. Das Wetter ist grau und ich fühle mich. Ach, ich weiß auch nicht. Was mache ich hier eigentlich. Egal, einfach weiterschreiben. Aber was? Einfach schreiben, einfach schreiben. Mir fällt nichts ein. Gestern dachte ich, ich brauche Ruhe. Heute will ich endlich was schaffen. Etc.

Wenn dir nichts mehr einfällt, wiederhole den letzten Satz so lange, bis ein neuer Gedanke kommt. Grammatik und Rechtschreibung sind egal. Es gibt kein richtig und kein falsch. Diese Texte sind nur für dich, um mehr über dich und deine inneren Anteile zu erfahren. Wenn Gedanken kommen wie „Das kannst du doch nicht schreiben“, „So was sagt man nicht!“ Oder „Ganz schön eingebildet!“, dann schreib sie auf. Wer sich da zeigt, ist z.B. deine innere Kritikerin, die Perfektionistin in dir oder ein Anteil namens „Antreiberin“. Sie alle sind wichtige Wegweiser zu Deinen Bedürfnissen und Wünschen und zeigen dir, dass Du auf dem richtigen Weg bist. Lass sie da sein und schreib einfach weiter. Wenn Emotionen wie Wut, Traurigkeit, Ärger hochkommen, ist das ebenfalls ok. Auch dahinter verstecken sich Anteile. Gib ihnen den Raum, den sie brauchen und schreib alles dazu auf, bis deine 3 Seiten gefüllt sind.

Jetzt bist du an der Reihe. 3,2,1...Los gehts.

Wenn Deine drei Seiten Papier voll sind. Lass sie erstmal liegen.

Wie geht es danach weiter?

Schreibe wenn möglich regelmäßig. So erzielst du die größten und schnellsten Erfolge. Mit der Zeit werden dir deine Anteile immer bewusster und du kannst auch ohne das intuitive Schreiben mit deinem inneren System in Kontakt treten.

Wenn du mindestens 3 Texte angesammelt hast, kannst du mit ihnen weiterarbeiten. Nimm dir dazu Marker in verschiedenen Farben. Gehe nun deine Texte durch und markiere folgende Stellen in deinen Texten mit unterschiedlichen Farben:

- Welche Muster wiederholen sich? Gibt es immer wieder gleiche Themen, Gedanken, Wünsche, Bedürfnisse?
- Finden diese Gedanken Gehör? Wenn nein, warum nicht? Was hindert dich daran, sie dir zu erfüllen?
- Welche Anteile melden sich? Welche Merkmale haben sie? Z.B. einen typischen Satz, den sie jedes Mal sagen. Zu welchen Themen sprechen sie? Mal angenommen, sie hätten eine Erscheinung, wie würden sie aussehen?

Hey, du warst mutig und bist dir
selbst begegnet. YEATH!

Du hast jetzt ein Tool,
das dich mit dir selbst und
deinem inneren System in
Kontakt bringt. Je mehr du übst,
desto leichter wird es.

Mit der Zeit kannst du dir selbst
oder deinen Anteilen Fragen
stellen und zu Themen schreiben.

DEINE RESSOURCEN



LASS DICH VON INNEN HERAUS STÄRKEN

Bewusstsein, Stärke und Freude

Innere Anteile sind aber nicht nur destruktiv, sondern können dich auch mit jeder Menge Ressourcen auffüllen.

Du musst nicht im Außen suchen, um zu realisieren, dass du in Fülle lebst. Du trägst alles in dir, was du brauchst, um Herausforderungen zu meistern oder mehr Leichtigkeit in deinem Leben zu spüren.

Du willst wissen, wie?

Indem du deine Ressourcen aktivierst. Sie weiten deinen Blick, lassen dich Möglichkeiten erkennen und lösungsorientierter handeln.

Indem du z.B. die richtigen Fragen stellst, lenkst du dein Bewusstsein auf die wirklich wichtigen Dinge. So füllst du dein System mit positiver Energie und Kraft, um dem Alltag besser standzuhalten.

Wichtig ist Regelmäßigkeit, denn die bringt Veränderung

Verbinde dich am besten täglich mit deinen Ressourcen. So verankerst du das, was du in deinem Gehirn haben möchtest und nicht das, was da automatisch die meiste Zeit abläuft. 5 min am Tag reichen schon. Und sind wir mal ehrlich: 5 Minuten am Tag hat wirklich jede von uns. Wenn auch das noch zu viel ist, fängst du mit einer Minute an. Das Wichtigste ist nämlich, dass du dir den Einstieg in eine neue Gewohnheit so einfach wie möglich machst.

Entdecke die Fülle in dir ...

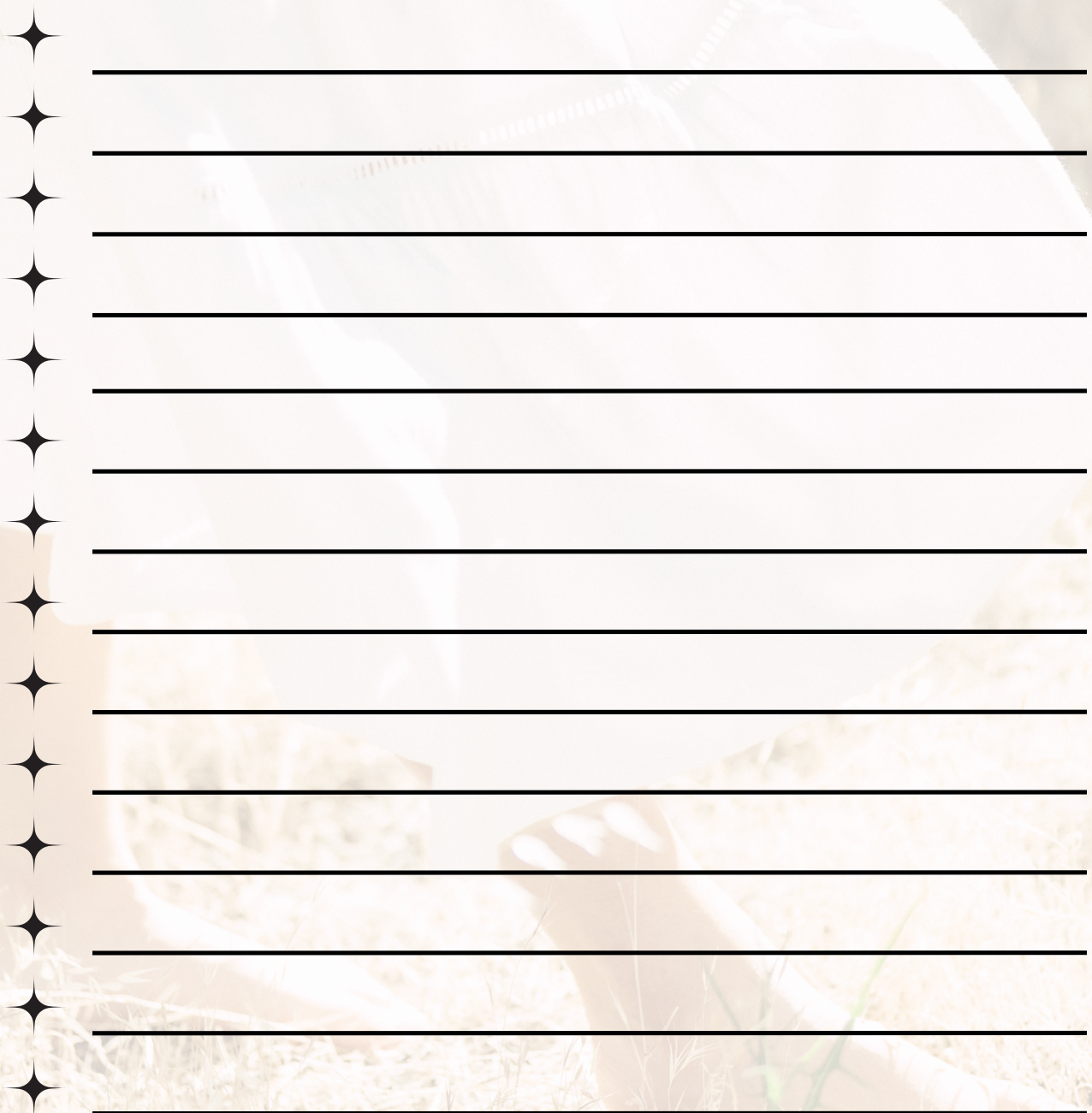
DER WEISE ANTEIL IN DIR

Reflektion

Ich bin mir sicher, du hast einen weisen, sehr reflektierten Anteil in dir. Da dieser Anteil gerade hört, was du liest wird er automatisch auftauchen und dich unterstützen. Nimm einfach die ersten Gedanken, die dir gerade in den Kopf kommen und lass dich überraschen ...

Was in deinem ist Leben gut?

Was soll so bleiben?



A series of 14 horizontal lines for writing, each preceded by a four-pointed star symbol.

DER SELBSTBEWUSSTE ANTEIL IN DIR

Deine Stärken

Jetzt nehmen wir Kontakt zu deinem selbstbewussten Anteil in dir auf. Erinnere dich dazu bitte an eine Situation oder einen Moment in deinem Leben, in dem du dich sehr selbstbewusst gefühlt hast. Wie war deine Körperhaltung? Wie hast du dich in dieser Situation gefühlt? Wo in deinem Körper hast du dieses Selbstbewusstsein gespürt?

Es macht auch Spaß, dein inneres System nach einem selbstbewussten Anteil zu fragen. Lass dich überraschen, was oder wer sich da vor deinem inneren Auge zeigt. Wie sieht der Anteil aus? Was sagt er/ sie?

Umkreise nun alles, was auf dich zutrifft. Was würde dein selbstbewusster Anteil ankreuzen? Halte dich nicht zurück. Lass deinen selbstbewussten Anteil über die Stränge schlagen.

Was bringst du mit? Worin bist du gut?

abbilden	etwas abbauen	abwickeln	abwickeln	agieren
ahnen	analysieren	anbieten	anleiten	ausarbeiten
ansprechen	Anteil nehmen	antworten	anweisen	ausdrücken
ausführen	auswendig lernen	bearbeiten	begründen	beobachten

beraten	berechnen	berichten	beschützen	betreuen
bewältigen	budgetieren	channeln	darstellen	designen
diagnostizieren	durchführen	einordnen	empfangen	entdecken
entscheiden	entwerfen	entwickeln	erbauen	erarbeiten
erfassen	erfinden	erinnern	erklären	erneuern
erzählen	erziehen	experimen- tieren	extrahieren	fahren
fertigstellen	finanzieren	etwas formen	formulieren	forschen
fotografieren	fragen	führen	geben	gestalten

gewinnen	gründen	handeln	helfen	hochrechnen
Hypothesen aufstellen	illustrieren	improvisieren	informieren	initiiieren
installieren	inszenieren	integrieren	interviewen	intuitiv wissen
kalkulieren	kategorisieren	kommunizieren	koordinieren	kreieren
lehren	lernen	lesen	Probleme lösen	malen
managen	mitfühlen	motivieren	nachforschen	nähen
navigieren	operieren	organisieren	planen	suchen
selbstbestimmt sein	träumen	tanzen	telefonieren	untersuchen
umwerfen	umstylen	verwandeln	verwerfen	verwirklichen
wahrmachen	Wunder wirken	wollen	wünschen	zelebrieren

DAS SPIELERISCHE KIND IN DIR

In Leichtigkeit leben

Dein spielerisches Kind ist neugierig und zeigt dir, was dich begeistert, was dir Spaß macht. Daraus schöpfst du Freude, Leichtigkeit und steigerst dein Selbstvertrauen.

Wie kommst du mit deinem spielerischen Kind in Kontakt?

Erst mal, indem du dir Zeit mit dir alleine gönnst. Du bist nämlich ganz schön toll. Wie wär es also, wenn du dich 1 Stunde selbst datest? Was eine ganze Stunde?! Ja! Aber die ist es wert. Wie viel Zeit investierst du in der Woche in deine Arbeit, deine Freunde, deine Beziehung, dein Kind und wie viel in dich? Genau diese Zeit mit dir selbst ist so wichtig, denn du bist die Basis für dein Leben.

Aber wie überhaupt anfangen?

Ich lade dich jetzt ein, dir kurz ein paar Minuten zu nehmen, um alle Dinge aufzuschreiben, die dir Freude bereiten und die du alleine tun kannst. Ich bin mir sicher, dir fällt etwas ein. Lass dein spielerisches Kind heraus. Lass es träumen, lass es Luftschlösser bauen und albern sein.

Du könntest dir eine Massage buchen oder einen Spaziergang in der Natur machen. Oder du willst mal wieder kreativ sein und ein Bild malen. Vielleicht hast du früher als Kind gerne gesungen und willst es jetzt mal wieder ausprobieren oder du machst deine Lieblingsmusik an und tanzt. Ich bin mir sicher, dass dein inneres Kind schon in den Startlöchern steht und die ersten Ideen parat hat, um sie aufzuschreiben. Du musst jetzt nur noch zuhören. Also, was macht dir Spaß? Was lässt dein Herz vor Freude hüpfen? Oder wo denkst du "Oh, das wollte ich schon immer mal machen".

Das alles bereitet mir große Freude
Oh Ja! Das wollte ich schon immer mal machen





































Yes. Du hast es geschafft! Deine ausgefüllten Listen und deine Stärken-Tabelle hängst du dir am besten irgendwo hin, wo du sie in deinem Alltag gut sehen kannst. Oder du legst einen Ordner an, sodass du dir diese Ressourcen immer wieder zur Hand nehmen kannst, wenn du sie brauchst. Das öffnet deine Perspektive und macht dich wieder handlungsfähig.

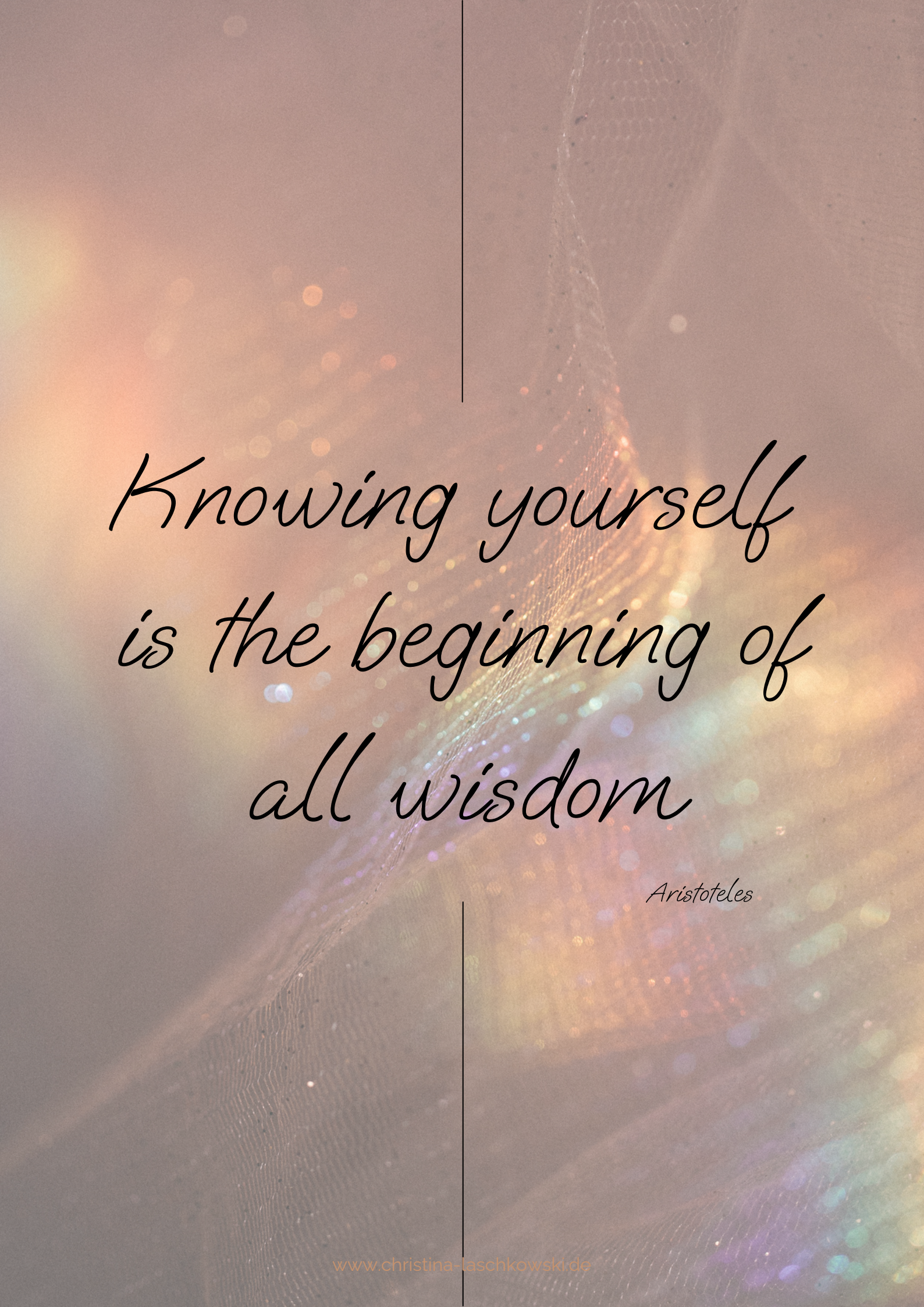
DEIN KRAFTSATZ

Kreiere dir nun deinen eigenen Kraftsatz mit den für dich stärksten Ressourcen. Dieser Satz soll dich daran erinnern, dass du alles in dir hast, was du für dein Leben brauchst. Um diesen Satz in deinem Unterbewusstsein zu verankern, spreche ihn täglich und atme dabei tief in deinen Bauch. So könnte ein Kraftsatz aussehen:

Ich bin mutig, stark, einfühlsam, zauberhaft & empathisch und ich habe all das in mir und noch viel mehr.

Ich bin mir sicher, du findest die richtigen Worte für dich





Knowing yourself
is the beginning of
all wisdom

Aristoteles

DEIN KÖRPER



ZEIT ZU FÜHLEN

neugierig, sinnlich, spielerisch

Ein weiterer Schritt, um sich mit dir und deinem inneren System zu verbinden, ist dein Körper. Durch deinen Körper kannst du Kontakt zu inneren Kindern aufnehmen, bemerkst Kritiker*innen und Perfektionist*innen oder nimmst geprägte Anteile wahr. Durch ihn lassen sich Emotionen, Gedanken und Gefühle ausdrücken und loslassen. Und das ist sehr heilsam und kann tatsächlich auch Spaß machen.

Deinen Körper bewusst einsetzen

Wenn du zum Beispiel einmal deine Schultern hängen lässt, deinen Rücken krümmst und auf den Boden blickst. Was macht das mit dir? Wie fühlst du dich dabei? Vielleicht z.B. klein und ängstlich?

Und jetzt richte deinen Körper einmal wie an einer Schnur hochgezogen auf. Lasse deine Schultern fallen und schiebe sie nach hinten. Hebe den Kopf und blicke geradeaus. Nun stemme deine Arme in deine Taille wie Wonder Women. Wie fühlst du dich jetzt? Zuversichtlich, mutig, stark? Diese "Power Pose" nutzen z.B. viele Schauspielerinnen, um kurz vor dem Auftritt ihr Selbstbewusstsein zu aktivieren.

Dein Körper kann dir Halt geben und dich regulieren

Besonders das Nervensystem entspannt sich durch Körperarbeit. Deine eignen Berührungen zum Beispiel regulieren deinen Körper genauso wie Berührungen von deinen Freund*innen oder Partner*innen.

Du kannst dich z.B. selbst umarmen, indem du eine Hand unter die eine Achsel legst und deine andere Hand auf der gegenüberliegenden Schulter platzierst. Es ist ok, dass es sich am Anfang ungewohnt anfühlt. Es ist ja etwas "Neues". "Du kannst dein inneres System beruhigen, indem du sagst: Das ist ok, ich probiere es nur aus." Beobachte, welche Gefühle hochkommen, während du dich selbst umarmst? Welche Gedanken tauchen auf? All das zeigt dir, wie du und dein System mit dir selbst umgehen.

DER KÖRPER SCAN

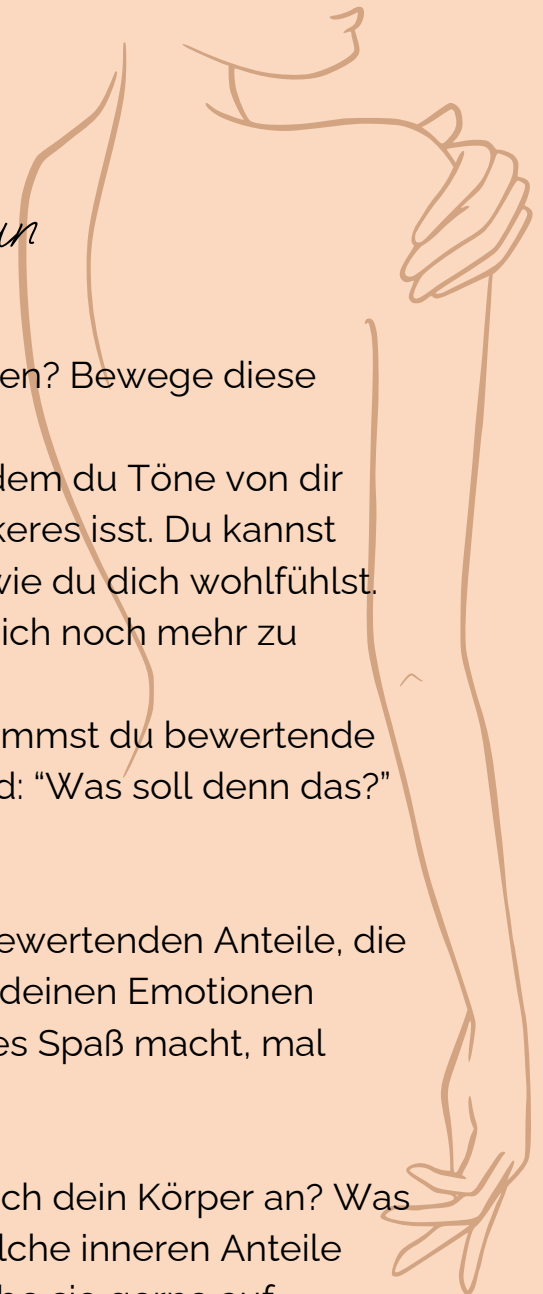
Lass uns loslegen

Die nächsten Übungen sind dazu da, dein inneres System zu beobachten und noch besser kennenzulernen. Je spielerischer und offener du die Übungen angehst, desto mehr Spaß entsteht. Bevor du mit den nächsten Übungen startest, empfehle ich dir, die kompletten Übungen zuerst einmal durchzulesen, damit du danach nicht immer wieder unterbrechen musst. Sorge nun für einen sicheren Raum, das heißt, stelle sicher, dass du ungestört bist. Wenn es dir hilft, ziehe deine Vorhänge zu. Es geht darum, dir einen Raum zu erschaffen, indem du loslassen und dich auf dich selbst konzentrieren kannst.

Suche dir eine Position im Raum und schließe die Augen. Frage dich nun

- Wie geht es mir gerade?
- Wo in meinem Körper spüre ich Verspannungen? Bewege diese Körperteile und gehe alle Körperteile durch
- Nimm bei dieser Übung deine Stimme mit, indem du Töne von dir gibst. Z.B. "Mmmhhh", wie wenn du etwas leckeres isst. Du kannst ganz leise Töne machen oder ganz laute. So wie du dich wohlfühlst. Das hilft deinem Körper und deinem System sich noch mehr zu entspannen
- Beobachte, was bei dieser Übung passiert? Nimmst du bewertende Stimmen in dir wahr? Sagt da vielleicht jemand: "Was soll denn das?" "Das ist doch albern?"
- Wenn nein, gut
- Wenn ja auch gut - ärgerst du dich über die bewertenden Anteile, die sich melden? Dann töne z.b. "grummelig". Gib deinen Emotionen Raum und schau was passiert. Was ist, wenn es Spaß macht, mal mies gelaunt oder wütend zu sein.

Wie geht es dir jetzt nach der Übung? Wie fühlt sich dein Körper an? Was hat sich verändert? Was ist gleich geblieben? Welche inneren Anteile hast du wahrgenommen? Wenn du magst, schreibe sie gerne auf.



TANZEN

rein in den Körper und Spaß haben

Viel zu oft hängen wir in unserem Verstand und zerdenken alles. Aber das Besondere sind unsere Gefühle. Sie verbinden uns mit anderen Menschen und tatsächlich auch mit uns selbst. Sie lassen uns den Moment voll und ganz erleben. Was wäre ein Sonnenuntergang ohne Freude? Es wäre nur eine Beobachtung. Unsere Gefühle sitzen in unserem Körper und hinter jedem Gefühl, jeder Emotion stecken innere Anteile, die gesehen und gelebt werden wollen. Also lass dein inneres, spielerisches Kind rauskommen und voller Freude tanzen. Bestimmt gibt es dieses eine Lied, bei dem du nie still sitzen kannst und sofort gute Laune bekommst. Oder du erweckst die Göttin in dir und fühlst dich begehrenswert oder sexy. Oder du lässt die wilde Frau in dir raus und fühlst dich animalisch. Hier darf alles sein. Es geht bei dieser Übung nicht darum, dass es schön aussieht, sondern ganz allein darum, wie es sich für dich anfühlt.

Dreh deine Lieblingsmusik laut auf und los gehts ...

- Konzentriere dich mit all deinen Sinnen auf die Musik
- Wenn Emotionen, Gefühle auftauchen, drücke sie durch deinen Körper aus. Lass die Freude dich bewegen. Wie drückt dein Körper Wut, Traurigkeit oder Liebe aus?
- Gehe deinen Körper durch. Wie kannst du diese Emotionen z.b. durch deine Arme, Beine, Hüfte, Füße, Hände, Finger, deinen Kopf oder deinen Popo ausdrücken?
- Wenn Widerstände oder Gedanken kommen, drücke sie ebenfalls durch Bewegungen aus. Wie bewegt sich dein Körper, wenn er genervt ist?
- Wenn du starkes Unwohlsein spürst, dann mache die Übung mit ganz kleinen Bewegungen. Versuche, deine Komfortzone zu stretchen, aber nur so, dass es dir noch Spaß macht
- Wenn das Lied zu Ende ist, lege dich auf den Boden. Wie geht es dir jetzt? Spüre einfach nach.

YOU DID IT

So fucking proud!

Du warst mutig und bist dir und deinem inneren System begegnet.
Du kannst so stolz auf dich sein!

Bleibst du dran?

Wenn du mehr Tipps haben willst, du weißt ja wo du mich findest.



HIER GEHTS ZU INSTAGRAM

Du willst tiefer einsteigen? Eine
Anleitung, um dich und dein
inneres System endlich
anzunehmen und zu akzeptieren?

Dann lass uns gerne in einem
kostenlosen Gespräch
kennenlernen.

Hier gehts zu meinem Kalender.

Kennenlerncall

Ich freu mich auf Dich!

deine Christina.

