



SYLVIA HARKE

Die Kraft der Selbstliebe

Ganz bei sich selbst ankommen –
Vertrauen ins Leben finden –
liebevoller Beziehungen führen


kailash

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

© 2021 Kailash Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Umschlaggestaltung: Daniela Hofner, ki 36 Editorial Design, München

Umschlagmotiv: © freepic/Daniela Hofner/ki36

Foto der Autorin: Conny Ehm, www.conny-ehm.de

Gedicht auf S. 240–242: Oriah Mountain Dreamer, Die Einladung

© 2000 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Übersetzung: Ulla Rahn-Huber

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63221-7

www.kailash-verlag.de

Besuchen Sie den Kailash Verlag im Netz



Inhalt

EINLEITUNG	15
Mein persönlicher Weg zur Selbstliebe	17
Was ist der Auslöser für deine Suche nach Liebe?	19
Was wir durch Selbstliebe lernen können	22
Selbstliebe-Test.	25
<i>Teil 1: Wo mangelt es dir an Selbstliebe?</i>	25
<i>Teil 2: Wie stark ist deine Selbstliebe ausgeprägt?</i>	28
Ist Selbstliebe egoistisch?	30
Liebe ist unser natürlicher Urzustand	31
<i>Was ist Liebe?</i>	32
Die Ausreden des Egos.	33
Blick in die Zukunft	34
<i>Übung: Dein Leben, wenn du Selbstliebe praktizierst</i>	35
 1 ERDUNG UND SICH SELBST ANNEHMEN	 37
Wie gut bist du geerdet?	38
<i>Woran du erkennst, dass du nicht gut geerdet bist</i>	38
<i>Woran du erkennst, dass du gut geerdet bist</i>	39
Annehmen, was jetzt und hier ist	40
<i>Übung: Annehmen, was ist</i>	42
Die Ursachen mangelnder Erdung	44
<i>Faktoren, die eine gute Erdung blockieren</i>	44
Liebe deinen Körper so, wie er ist	47
Deine Glaubenssätze zur Körperlichkeit, Lebendigkeit und Fülle ..	48
<i>Negative Glaubenssätze verwandeln</i>	49
Im Körper ankommen	53
<i>Sich einkuscheln im Schutzkreis</i>	54
<i>Den Körper verwöhnen</i>	54
Die Bedürfnisse deines Körpers erkennen	55

<i>Übung: Den Signalen deines Körpers lauschen</i>	56
<i>Liebevoll mit dem Körper kommunizieren</i>	57
<i>Auf die Signale des Körpers achten</i>	58
Die Rolle der Ahnen bei mangelnder Erdung	59
<i>Den Ahnen vergeben</i>	61
<i>Heimat und Zugehörigkeit finden</i>	62
<i>Neue alte Heimaten entdecken</i>	63
<i>Ritual: Wurzeln und Geborgenheit finden</i>	64
Integration von Polaritäten: Jenseits- und Diesseitsorientierung ..	67
<i>Übung: Die Polaritäten integrieren</i>	68
2 EIN LIEBEVOLLER BLICK AUF DEINE	
KINDHEITSVERLETZUNGEN	71
Was hat dich verletzt?	73
<i>Dein inneres Kind braucht dich</i>	74
Der Verlust der reinen Mutterliebe	75
Eine Folge der geschwächten Mutterkraft:	
narzisstische Frauen und Mütter	77
Emotionale Kindheitsverletzungen durch geschwächte Mütter.	79
<i>Aschenputtel</i>	80
<i>Die Egozentrikerin</i>	81
<i>Pippi Langstrumpf</i>	82
<i>Die Glucke</i>	83
<i>Die Hochsensible</i>	84
<i>Die böse Königin</i>	86
Deine Mutterfigur – wie sie dich geprägt hat	87
<i>Positive Aspekte deiner Mutter</i>	88
<i>Die Rolle deiner Großmutter</i>	89
Und wie geht es den Männern und Vätern?	91
<i>Avatar: Ein Kinofilm erweckt uns kollektiv</i>	93
Emotionale Kindheitsverletzungen durch den Vater	94
<i>Der wortkarge Handwerker</i>	95

<i>Der Technik-Nerd</i>	96
<i>Der hochsensible Vater</i>	97
<i>Der abwesende Vater</i>	98
<i>Der Patriarch</i>	99
Deine Vaterfigur – wie sie dich geprägt hat	101
Finde das Epizentrum	102
<i>Übung: Kerngefühle und dazugehörige Glaubenssätze aufdecken</i>	102
<i>Du bist nicht deine Verletzungen</i>	106
Die schöpferische Kraft der Imagination	108
<i>Dein innerer Beschützer – Balsam für deine emotionalen Wunden</i>	109
Aus Kindheitsverletzungen entstandene Überlebensstrategien	113
Egozentrik und Altruismus: zwei notwendige	
Seiten einer Medaille	114
<i>Deine Ausprägungen erkennen</i>	117
Verletzlichkeit ist nicht gleich Kränkbarkeit	119
<i>Narzisstische Kränkbarkeit</i>	119
<i>Authentische Verletzlichkeit</i>	120
Hochsensibilität und Selbstliebe	122
<i>Wertvolle hochsensible Eigenschaften</i>	124
<i>Liebevolle Selbstannahme für Hochsensible</i>	126
 3 DEIN KREATIVRAUM DER LEBENDIGKEIT	
UND LEBENSKRAFT	129
Deine Lebensenergie und Kreativität	129
<i>Übung: Glücksmomente erleben</i>	131
Deine Wildheit und Sinnlichkeit	132
<i>Ein Weg zu deiner Wildheit: der ekstatische Tanz</i>	134
<i>Unterdrückte Lebendigkeit im Lockdown seit 2020</i>	135
Sexualität und Selbstliebe	136
<i>Sacred Sex</i>	137
<i>Flaute im Bett? Kein Grund zur Panik!</i>	138
<i>Ehe ohne wahre Liebe</i>	139

<i>Übung: Verbindung des Herzraums mit dem Schoßraum.....</i>	141
Einsamkeit und innere Leere	145
<i>Die Heilung dieser inneren Leere kann auf zwei Wegen geschehen</i>	146
Du bist attraktiv für Energievampire.....	148
<i>Übung: Emotionale Bindungen an Energievampire auflösen.....</i>	150
<i>Eigenes Energievampirverhalten erkennen</i>	153
Integration von Polaritäten: Alleinsein oder Verbundensein?	154
<i>Übung: Verbundenheit und Autonomie versöhnen.....</i>	155
 4 DEINE WILLENSKRAFT- ICH-STÄRKE,	
EGO UND DEIN WAHRES SELBST	157
Deine Glaubenssätze über das Ego	158
<i>Hab keine Angst vor deinem Ego!</i>	158
<i>Das funktionale und gesunde Ich – das dysfunktionale Ego</i>	160
Deine Willenskraft und die Geburt des eigenen Ichs.....	163
In Verbindung mit der Willenskraft	165
<i>Übung: Den eigenen Willen entdecken.....</i>	166
<i>Wenn der Wille zum kreativen Selbstausdruck blockiert wird.....</i>	168
Der Unterschied zwischen dem programmierten Ego und dem wahren Selbst	171
<i>Zugang zu deinem wahren Selbst, zu deinem authentischen Ich-Bewusstsein.....</i>	172
Wer hat dich wirklich erkannt?.....	174
<i>Übung: Dem wahren Wesenskern liebevolle Aufmerksamkeit schenken. ...</i>	175
<i>Wie negative Auslöser dein wahres Wesen stärken können.....</i>	177
Schattenseiten der Willenskraft: Machtmissbrauch und Kontrollsucht	178
Deine Glaubenssätze über den Willen und die Macht	180
<i>Übung: Die Ich-bin-Collage.....</i>	181