



DR. LISA GAMPER
SPORTPSYCHOLOGIE & MENTALTRAINING

Tipps für mehr Selbstliebe und Selbstmitgefühl

1. Verbanne Selbstkritik und ersetze sie durch Selbstmitgefühl

Weigere dich, dich selbst zu kritisieren oder klein zu machen.

Wenn sich der Kritiker in dir zu Wort meldet, dann entgegne ihm:

„Danke für deine Meinung. Ich sehe das anders.“ Diskussion beendet.

2. Ersetze Gedanken der Angst durch Gedanken der Zuversicht

Stärke dir selbst den Rücken und sprich dir Mut zu wenn du Zweifel verspürst.

3. Habe Geduld mit dir

Sei geduldig mit dir wenn du eine Aufgabe zu bewältigen hast und es auf Anhieb nicht so klappt wie es sollte. Gut Ding will Weile haben!

4. Lobe dich und sei stolz auf das was du erreicht hast

Beginne anerkennend über dich selbst zu sprechen! Erkenne auch kleinste Fortschritte auf dem Weg zu mehr Selbstliebe an. Merke dir: Kritik zieht dich runter – Lob baut dich auf!

5. Nimm dich an so wie du bist

Mache dir bewusst, dass nicht nur du Fehler und Schwächen hast. Verzeih dir selbst. Niemand ist perfekt oder wird es jemals sein. Unsere Fehler verschwinden nicht indem wir uns dafür kritisieren. Also übe dich in Toleranz – Perfektion existiert nämlich nicht!

6. Sorge gut für dich und sei dir selbst ein guter Freund

Sei für dich da und unterstütze dich. Sich selbst zu lieben bedeutet sich so zu behandeln wie man einen guten Freund behandeln würde. Die einzige Person vor der du bestehen musst ist die, die dich aus dem Spiegel anschaut.