



# Gegen den Strom

Im Herzen des Strebens nach Selbstliebe und innerem Frieden steht eine fundamentale Wahrheit: Wir sind alle unperfekt perfekt. Eva Lara Gerhardt führt uns auf eine Reise der Selbstakzeptanz. Ihre Botschaft ist klar und kraftvoll: Wahre Schönheit und Kraft entstehen, wenn wir lernen, uns selbst in all unseren Facetten zu umarmen.

Von Eva Lara Gerhardt, Visionärin und Coach

**D**ie Illusion der Perfektion, ein Phänomen, das tief in unserer Gesellschaft verwurzelt ist, wird maßgeblich durch Medien und Kulturindustrien genährt. Täglich werden wir mit Bildern und Botschaften konfrontiert, die ein Idealbild von Schönheit, Erfolg und Lebensführung

propagieren – ein Bild, das oft weit entfernt von der Realität des alltäglichen Lebens ist.

## Achtung Perfektionsfalle

Die Gefahr ist groß, in diese Perfektionsfalle zu geraten. Wir streben dann bewusst oder unbewusst nach einem Ideal, das

## Unperfekt ist einzigartig

meist nicht zu erreichen ist. Dies ist einerseits frustrierend, andererseits schädlich für den Umgang mit uns selbst. Wir können uns nicht so akzeptieren wie wir sind und oft können wir uns nicht mal mehr so wahrnehmen wie wir sind. Damit fehlt uns eine wichtige Basis für ein zufriedenes und erfülltes Leben.

## Hürden auf dem Weg zur Selbstliebe

Die Reise zur Selbstliebe ist oft mit Hürden gepflastert, die wir uns selbst in den Weg legen.

# Guten Morgen Meditation



Es ist ein friedvoller Zustand,  
wenn wir uns selbst genug sind!

Finde eine Position, in der deine Atmung ganz frei fließen kann. Dann lass die Atmung frei fließen, nimm sie wahr, ganz natürlich. Spür heute Morgen dieses Langsam-zu-dir-Kommen, dieses Wachwerden – je mehr dein Tagesbewusstsein zu dir kommt. Du schenkst dir diesen Moment mit dir. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Brustbereich, auf deinen Herzschlag. Nimm wahr, wie dein Herz für dich schlägt. Lege eine Hand auf deinen Herzbereich und sende dir ein „Guten Morgen“ in der liebevollsten, ehrlichen und authentischsten Version. „Guten Morgen, schön dass du da bist. Willkommen.“ Und spüre das. Und dann wandere mit deinem Bewusstsein nochmal in deinen Körper hinein und nimm ihn von innen wahr. Deinen Brustbereich, deinen Bauchbereich, und auch von innen dein linkes und deine rechtes Bein, deinen linken und deinen rechten Arm, deinen Hals und deinen Kopf. Fühl wie deine Atmung durch diesen weiten Raum in dir fließt. Und dann spür nochmal das wohlige Gefühl aus deinem Herzbereich, das sich in deinem ganzen inneren Körper ausbreitet: Das Gefühl, in dir willkommen zu sein. Vielleicht magst du es nochmal senden. Deine Hand liegt auf deinem Herzbereich: „Guten Morgen. Willkommen.“ Nimm wahr, wie dieses wohlige Gefühl sich wie eine feine Energie in deinem Körper ausbreitet bis in jede Zelle. Spür wie gut es tut, wenn du dir diese liebevolle Aufmerksamkeit schenkst.

Immer wieder zeigen sich folgende drei Barrieren: der Drang zum Vergleichen, der Zwang zur Perfektion und die Neigung zur Selbstverleugnung. Diese Hindernisse entstehen häufig aus den tief verwurzelten Glaubenssätzen und sozialen Normen, die uns seit unserer Kindheit prägen. Indem wir diese Zusammenhänge aber erkennen und uns bewusst machen, tun wir bereits den ersten Schritt zur Überwindung dieser Barrieren. Es ist der erste Schritt dahin, die eigene Einzigartigkeit zu erkennen und zu schätzen, statt sich ständig mit anderen zu vergleichen.

## Wirkungsvolle praktische Übungen

Sehr hilfreich auf dem weiteren Weg zu uns selbst können dann praktische Übungen sein, wie das Führen eines Dankbarkeits-

tagebuchs oder die Praxis der Achtsamkeit. Mit ihnen können wir lernen, unsere Gedanken von selbsterstörerischen Mustern zu befreien und einen Weg der Selbstliebe und Akzeptanz zu beschreiten. Diese Methoden helfen, die eigenen Stärken zu erkennen und sich von dem Drang zur Perfektion zu lösen, was letztlich zu einem tieferen inneren Frieden führt.

## Liebe dich selbst!

Eine weitere kraftvolle Übung auf dem Pfad der Selbstliebe ist die Praxis des positiven Selbstgesprächs. Um dies effektiv umzusetzen, kannst du beispielsweise jeden Morgen drei positive Aussagen über dich selbst machen, wie „Ich bin fähig“, „Ich bin es wert, geliebt zu werden“ oder „Ich kann meine Herausforderungen bewältigen“. Diese Übung hilft, den

Tag mit einer positiven Einstellung zu beginnen und negativen Gedankenspiralen entgegenzuwirken.

Auch eine bestimmte Art der Selbstreflexion kann unterstützend sein. Du kannst dir hierfür täglich Momente der Stille einrichten, in denen du in dich kehren und achtsam in dich hinein spüren kannst. Setze dich für fünf bis zehn Minuten in Ruhe hin und konzentriere dich auf deine Atmung. Frage dich dann: „Wie fühle ich mich gerade?“ und „Was brauche ich in diesem Moment?“. Das Ziel ist, deine wahren Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, ohne zu grübeln oder sich in negativen Gedanken zu verlieren. Die körperliche Selbstfürsorge ist ebenso wichtig. Beginne mit kleinen Schritten wie einem täglichen Spaziergang oder einer bewussten Mahlzeit.

Du stärkst damit nicht nur dein körperliches Wohlbefinden, sondern auch dein mentales und emotionales Gleichgewicht. Körperliche Selbstfürsorge sollte zu einem beständigen Teil deines Alltags werden, wenn du die Selbstliebe nachhaltig kultivieren möchtest.

## Dein Wert, Deine Stärke

Um Selbstzweifel zu überwinden und den eigenen Selbstwert zu stärken, ist es entscheidend, die eigenen Stärken und Erfolge anzuerkennen und zu feiern. Eine wirksame Methode ist das Führen eines Erfolgsjournals, in dem täglich kleine und große Erfolge festgehalten werden. Dies fördert das Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten und Talente und stärkt das Selbstvertrauen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Selbstakzeptanz: Indem wir lernen, uns in all unseren Facetten anzunehmen, entdecken wir die Kraft des authentischen Seins. Die Abkehr von negativen Selbstgesprächen und die Hinwendung zu einem positiven inneren Dialog sind hierbei zentral. Diese Ansätze helfen dabei, ein starkes und widerstandsfähiges Selbstbild zu entwickeln, das nicht durch äußere Einflüsse erschüttert wird.

## Das Ziel der Selbstliebe: Inneren Frieden finden

Wer sich mit dem Thema Selbstliebe auseinandersetzt, hat ein

ganz klares Ziel: inneren Frieden – ein Zustand, in dem wir Harmonie und Zufriedenheit mit uns selbst finden. Diese Reise der Selbstannahme führt uns zu einem tiefen Verständnis dafür, dass echtes Glück und Zufriedenheit von innen kommen. Es ist die Erkenntnis, dass das Streben nach Perfektion und ständige Vergleiche uns nur von unserem wahren Selbst entfernen. Indem wir lernen,

## SELBSTLIEBE

uns mit all unseren Unvollkommenheiten zu lieben, entsteht ein Gefühl des inneren Friedens, das weit über die oberflächliche Akzeptanz hinausgeht. Es ist ein friedvoller Zustand, in dem wir uns selbst genug sind und unser Glück nicht von äußeren Umständen abhängig machen. Diese Reise mag herausfordernd sein, doch sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten und authentischen Leben. Sie ermutigt uns, unseren eigenen Weg zu gehen, fernab von gesellschaftlichen Erwartungen und Normen. DG

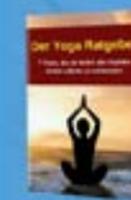
## Die Autorin



### Eva Lara Gerhardt

ist eine passionierte Lebensbegleiterin, die ihrer Berufung folgt, Menschen auf ihrem Pfad zu mehr Selbstliebe und innerer Harmonie zu leiten. Sie geht dabei einen Weg, der in einem Zen-Kloster begonnen hat. Dort erfuhr sie unter der Anleitung eines weisen Zen-Meisters, wie sie durch eine Hingabe an die Stimme des Herzens ihren Weg zum wahrhaftigen Selbst findet. Eva Laras Methoden sind vielfältig und reichen von Yoga über Familienaufstellungen bis hin zu den tiefgreifenden Techniken von Byron Katie. Ihr ganzheitlicher Ansatz kombiniert systemische Beratung mit spiritueller Erkenntnis und streicht hervor, wie wichtig es ist, dem Verstand seinen Platz zuweisen zu können, um die Herrschaft des Herzens zu festigen. Auf ihrer Homepage bietet sie eine Fülle von Kursen, Trainings und kostenlosen Impulsen an zur Unterstützung der Selbstliebe. <https://evalara.de/>

Entdecke, wie du leicht optimale Gesundheit, Bewusstsein und spirituelle Entwicklung erreichen kannst.



### Diese 7 Tricks werden es dir ermöglichen ...

- ✓ die Geheimnisse zum Erreichen von innerem Frieden kennenzulernen
- ✓ nachzuvollziehen, warum Yoga funktioniert
- ✓ die Wissenschaft hinter Yoga zu verstehen
- ✓ den Schlüssel zu einem gesunden, glücklichen und erfüllten Leben zu finden

Scan mich:



Jetzt **Gratis-Ratgeber** herunterladen >>

[drpfitzer.de/yoga1](https://drpfitzer.de/yoga1)