

8. Strategien für dein Bedürfnis nach Liebe

Freundschaften bewusst auswählen

- Suche dir gern Freund:innen aus, die sich gut um dich kümmern sowie sehr einfühlsam und fürsorglich mit dir umgehen.
- Dadurch kannst du dein Bedürfnis nach Liebe erfüllen.

Ein Selbstfürsorge-Bad

- Lege dich in die Badewanne.
- Wähle deinen Lieblingsduft aus.
- Erstelle dir eine Playlist, die dein Herz berührt.
- Nimm dir danach auch gern Zeit, deinen Körper liebevoll einzucremen oder einzuölen.
- Die Aufmerksamkeit, die du dir dadurch schenkst, erfüllt dein Bedürfnis nach Liebe.

Atmung in Verbindung mit Sätzen zum Fliegen

- Nimm dir tagsüber immer wieder bewusst Zeit.
- Konzentriere dich auf deinen Atem.
- Atme dabei beispielsweise Sätze zum Fliegen ein wie: Ich bin liebenswert, Ich habe Liebe verdient, Ich werde geliebt.

Die Liebes-Collage

- Erstelle dir eine Collage mit Menschen, die dich lieben und von denen du dich geliebt fühlst.
- So wirst du regelmäßig daran erinnert, wie geliebt du wirst.

Deine Liebes-Listen

- Notiere dir Dinge, die du an dir selbst liebst, und hänge sie dir auf.
- So eine Liste kannst du auch täglich als Abendroutine integrieren oder mit einer Freundin/einem Freund teilen.
- Beginne den Satz dann zum Beispiel mit: »Ich liebe mich heute für ...«

Wünschst du dir zusätzliche Unterstützung für die Umsetzung, schenke dir eines unserer Onlinetrainings:

<https://konfliktengel.de/behalt-die-nerven/>

<https://konfliktengel.de/ichbinwichtig/>