

KURT TEPPERWEIN

Meine Beziehung zu mir selbst

mvgverlag 

KURT TEPPERWEIN

Meine Beziehung zu mir selbst

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

7. Auflage 2018

© 2007 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Dr. Gabriele Schweickhardt, Frankfurt am Main

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/Aleksandr Kutakh](http://shutterstock.com/Aleksandr_Kutakh)

Satz: Jürgen Echter, Landsberg am Lech

Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-636-07221-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-223-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-000-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhaltsverzeichnis

Wie Sie am besten mit diesem Mini-Buch arbeiten	5
Eine Reise von Selbst zu Selbst	7
Merksätze als Erinnerungshilfen nutzen	10
Unser ganzes Leben besteht aus Beziehungen	20
Der beziehungsorientierte und der ergebnisorientierte Mensch	23
Die Welt ist nicht, wie sie ist – sie ist, wie SIE sind.	28
Der Unterschied zwischen dem Ich und dem Selbst	30
Wo immer Sie sind – Sie nehmen <i>sich selbst</i> mit . .	33
Nichtakzeptanz und die Folgen.	37
Das Geheimnis der Akzeptanz	40
Meine Ablehnungen annehmen – mein Begehren annehmen.	44
Empathie, Perspektivwechsel und Einfühlungsvermögen	51
Selbstempathie (Mitgefühl mit sich selbst)	57
Was bedeutet Selbstempathie praktisch?	61
Mit Teilpersönlichkeiten weise umgehen.	66
Liebvoller Umgang mit dem inneren Kind.	70
Mit dem Körper reden	73

Das Geheimnis des inneren Lächelns.	76
Den Frosch küssen, der man selbst ist.	79
Einsamkeit und Alleinsein.	86
Angekommen leben	92
Quellen- und Literaturverzeichnis.	96

WIE SIE AM BESTEN MIT DIESEM MINI-BUCH ARBEITEN

Ich freue mich, dass Sie sich für den Kauf dieses Mini-Buches entschieden haben. Es soll Ihnen Gedankenanstöße vermitteln und Sie ermuntern, eine liebevolle Beziehung zu sich selbst zu pflegen. Vielleicht regt es Sie ja auch dazu an, sich noch eingehender mit dem einen oder anderen Spezialthema zu beschäftigen. In dem Fall empfiehlt sich eines der vielen Ratgeberbücher, die im mvg-Verlag erschienen sind.

Das Büchlein ist gedacht, um es mit auf die Reise zu nehmen, es immer wieder durchzublättern und sich von ihm inspirieren zu lassen. Die einzelnen Themen werden hierbei nebeneinandergestellt, so dass Sie die frei wählen können, in welcher Reihenfolge Sie in dem kleinen Buch stöbern wollen, themenbezogen oder von vorn bis hinten durchgehend.

Einladen möchte das Buch Sie auch dazu, sich zu dem jeweiligen Thema eigene Gedanken zu machen und sie zu notieren. Es handelt sich bei dem, was Sie vorfinden, um »Perlen«, die Fassung, die Sie ihnen geben, bestimmen Sie selbst. Die Welt ist das Schulheft, in das Sie Ihre Zeilen schreiben.

Viel Freude mit diesem Büchlein wünscht Ihnen

Ihr Kurt Tepperwein

EINE REISE VON SELBST ZU SELBST

Am Ende jedes Kapitels finden Sie einen Merksatz, der Sie darin unterstützen soll, die Energie der Achtsamkeit in den jeweiligen Lebensbereich einzubringen. Die hier ausgewählten Sätze sollen Sie an die Wahrheit Ihres Selbst erinnern. Alle Merksätze haben etwas gemeinsam: Sie führen das Bewusstsein zurück zu sich selbst, zu Ihrem wahren Selbst. Ihr Geist wird dadurch »nach Hause gebracht«.

Im Alltag wird unsere Aufmerksamkeit immer wieder durch äußere Dinge gefangen genommen und immer wieder ist es die Aufgabe, zu sich selbst zurückzukehren, denn nur als »Sie selbst« können Sie die Dinge verändern.

In diesem Zusammenhang bietet sich das Bild eines Seidentuchs an, das sich in einem Dornenstrauch verfangen hat. Wir wollen das Tuch wieder in unseren Besitz bringen. Dafür müssen wir es vorsichtig und behutsam aus den Dornen lösen. Würden wir einfach

nur an ihm zerren, bekäme es Risse. Dornen haben Widerhaken. Und so müssen wir erst einmal loslassen, uns in Richtung der Dornen bewegen und dann, wenn das Seidentuch locker ist, es von den Dornen lösen – erst dann können wir es an uns ziehen. Im Klartext bedeutet das, erst einmal zu akzeptieren, was wir vorfinden. Wir müssen zuerst hinschauen, annehmen, uns in Richtung des Lebensthemas bewegen, ihm volle Aufmerksamkeit schenken.

Bei vielen Menschen krankt es daran, dass sie die Dinge, die sie nicht mögen, verdrängen und ihnen nur halbe Aufmerksamkeit schenken. Die Hälfte der Aufmerksamkeit ist in dem verfangen, was sie nicht mögen, die andere Hälfte will weg von dem, was sie erleben. So entsteht eine Spannung in unserem Seidentuch. Und eigentlich ist es diese Spannung, die unserem Tuch gefährlich werden kann. Wenn wir loslassen, das heißt, wenn wir dem, was uns unangenehm ist, volle, aber wertfreie Aufmerksamkeit widmen und dabei zugleich bewusst bleiben, erkennen wir sehr klar die Dornen und wie das Tuch aus ihnen befreit werden kann. Das Akzeptieren dessen, was wir vorfinden, ist der Schlüssel dazu, um wieder in Kontakt mit uns selbst zu kommen.

Umgekehrt gibt es Menschen, die sich gerade in einer angenehmen Situation befinden und deshalb an den äußeren Umständen um jeden Preis festhalten wollen. Auch hier besteht die Gefahr, dass sie den Kontakt zu sich selbst verlieren. Eigentlich gibt es nur

zwei Ursachen von Leiden: Anhaften und Ablehnung. Wenn wir an Angenehem klammern und dabei den Kontakt zu uns selbst verlieren, ist dies auch eine Form des Leidens, das uns allerdings erst bewusst wird, wenn wir den »Kater« erleben: Die Bauchschmerzen wegen des Zuviel an Schokolade, das Kopfweg wegen des Alkohols oder des Kontoauszugs angesichts exorbitanter Geldausgaben. Wir leiden, wenn wir anhaften, und wir leiden, wenn wir vor Unangenehem wegzulaufen versuchen und die Energie der Ablehnung dabei so stark wird, dass wir dabei den Kontakt zu uns selbst verlieren. Doch wir können frei sein von Leiden, indem wir in jeder Situation den Kontakt zu uns selbst halten.

Besser verstehen lässt sich das Gesagte durch das Sinnbild eines Seils, das in der Abenddämmerung auf dem Weg liegt. Der Ablehnende läuft davor weg, weil er es für eine Schlange hält. Der Süchtige bleibt bei dem Seil, weil er es als Zuckerstange ansieht. Doch in Wahrheit handelt es sich lediglich um ein Seil. Die Erinnerung an Ihr Selbst lässt Sie die Dinge wieder klar sehen – Sie sind wieder Sie selbst.