

COCO BERLIN  
Body Love



arkana



Coco Berlin

# BODY LOVE

*Dein Körper ist der Schlüssel zur Selbstliebe*

Das sinnliche Coaching mit  
über 80 Übungen



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

Originalausgabe

© 2023 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Diane Zilliges

Bildredaktion: Angelika Holdau

Illustrationen: © Georgia Camden

Umschlaggestaltung und Layout: ki36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Autorinnenfoto: Alex Baker

Umschlagmotiv: © Georgia Camden (Illustration),

© Creative Market: Laras Wonderland (Hintergrund)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-442-34302-7

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

## INHALT

Willkommen zu Body Love, willkommen zu Hause! . . . . .	7
<b>Body Love. Ein Geschenk an dich selbst . . . . .</b>	<b>10</b>
Frieden mit dir selbst . . . . .	13
Wie diese Methode entstand . . . . .	16
Die Power dieses Buches . . . . .	20
<b>Dich selbst nach Hause begleiten . . . . .</b>	<b>24</b>
Selbstliebe: Alles andere als egoistisch . . . . .	28
Embodiment in der Stille und in Bewegung . . . . .	32
Warum haben wir uns vom Körper entfernt? . . . . .	40
Das Nervensystem und unsere Selbstliebe . . . . .	49
Wie Body Love uns smarter macht . . . . .	55
Dein größter Nutzen aus diesem Buch . . . . .	58
<b>Deinen Körper richtig kennenlernen . . . . .</b>	<b>62</b>
Wie dein Körper mit dir kommuniziert . . . . .	70
Vom Objekt zum Ich . . . . .	76
<b>Die Kraft der Emotionen nutzen . . . . .</b>	<b>80</b>
Gefühle einfach fühlen . . . . .	82
Emotionen und ihre energetische Ladung . . . . .	87
Stress und Wut für persönliches Wachstum . . . . .	95
Die Kraft der Liebe . . . . .	106
<b>Bewege dich bewusst . . . . .</b>	<b>114</b>
Geist und Körper – eine Einheit . . . . .	116
Die heilsame Kraft bewusster Bewegungen . . . . .	122

<b>Tanz dich frei</b> .....	124
Der Tanz der Frauen .....	131
<b>Sinnliches Embodiment</b> .....	142
Die Kraft des Beckens erwecken .....	143
Berührt werden – über die Haut .....	154
Sinnliche Präsenz .....	171
Sinnlich statt emotional essen .....	186
Erholsamer Schlaf .....	190
<b>Selbstliebe im sinnlichen Alltag</b> .....	198
Alltags-Body-Love .....	205
<b>Liebe wird aus Mut gemacht</b> .....	212
Nährende Beziehungen .....	213
Die Kraft von Frauen-Verbindungen .....	215
Lebe ab jetzt mit Body Love! .....	218
Danksagung .....	219
Übungsverzeichnis .....	220
Anmerkungen .....	222

## WILLKOMMEN ZU BODY LOVE, WILLKOMMEN ZU HAUSE!

Body Love wird dir helfen, in deinem Körper anzukommen und deine innere Kraft für dich zu entdecken. Du kannst hier dem ganzen Potenzial, das du bist, begegnen und dich aus deinem Innersten heraus frei entfalten. Was wir gemeinsam unternehmen werden, ist eine sinnliche und berührende Reise zu dir selbst.

Unser Körper ist kein Objekt, sondern ein lebendiger, weiser Organismus, der direkt und jederzeit mit unserer Seele und allem, was wir je erlebt, gefühlt oder gedacht haben, verbunden ist. Zusammen mit unserem brillanten Geist und unserer wilden Seele macht er uns zu dem, was wir sind – und was wir werden können. Denn wie jeder lebendige Organismus, sind auch wir immer im Werden.

Egal, was du jetzt noch über dich denkst und was du bisher erlebt hast: Mit dir ist nichts falsch, und es ist auch nicht zu spät. *Body Love* ist kein Selbstverbesserungsbuch, es ist ein Buch, das dich entdecken lässt, wer du wirklich bist. Es hilft dir, in deine volle Kraft zu kommen und dich aus dir selbst heraus voll zu entfalten. Mit Leichtigkeit, Neugierde und Vertrauen.

Unser Körper tut alles, damit es uns gut geht, doch wir fühlen uns von ihm getrennt und betrachten ihn fast immer nur von außen. Damit aber schneiden wir uns von unserer ureigenen Quelle der Kraft und Weisheit ab. Das ist nicht unsere persönliche Schuld, wir machen das nicht individuell, sondern kollektiv – und wir bestärken uns gegenseitig darin. Weil wir so tief in diesem Muster verhaftet sind, merken wir es nicht einmal. Man muss aus einem alten Denkmuster erst aussteigen, um es zu erkennen. Wie das geht, zeigt uns unser weiser Körper.

Body Love leitet dich mit praktischen Übungen an, wieder zu deinem Körper zu finden. Das kann in Sprüngen passieren, als würdest du eine Art körperliche Erleuchtung erfahren. Oder in kleinen Schritten, bei denen du dir selbst

Schicht für Schicht, Zelle für Zelle immer näherkommst, bis du dich endlich ganz »verkörperst«.

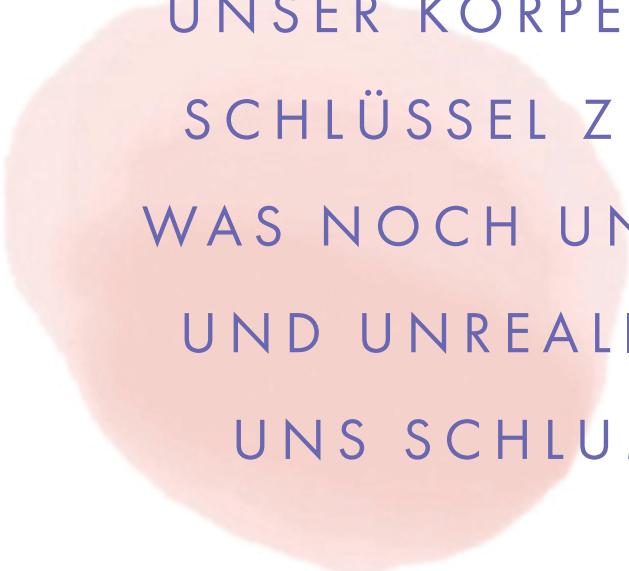
Du lernst, dich mithilfe deines wunderbaren Körpers von angelernten Selbstbildern zu befreien, die dich kleinmachen. So kannst du völlig aufblühen, aus deinen eigenen Wurzeln heraus. Du hörst auf, dem nachzujagen, von dem du denkst, dass du es sein solltest, und entdeckst deine einzigartige, wunderbare Essenz, die begraben wurde, als du konditioniert wurdest, brav zu sein. Alles, was du brauchst, ist Vertrauen und die unvoreingenommene Neugierde auf die Fülle in dir selbst.

Body Love wird dich in allen Höhen und Tiefen auf deinem Weg begleiten. Wenn du dich zusätzlich zum Buch mit mir und gleichgesinnten Frauen austauschen möchtest, findest du im Bonusmaterial. Zugang zu unserer Community: [coco-berlin.com/de/bodylove](http://coco-berlin.com/de/bodylove).

### K e n n s t   d u   d i c h   s c h o n   s e l b s t ?

Wenn du dich jetzt noch nicht mit Haut und Haaren liebst, liegt es daran, dass du dein wahres Selbst noch gar nicht kennst. Noch hast du keine Ahnung, wer du eigentlich bist und was da alles in dir steckt. Noch weißt du nicht, dass hinter qualvollen Gedanken, schmerzhaften Gefühlen, hinter Selbstboykott und Versagen, unbekannte, aber sehr weise und liebevolle Teile deiner selbst auf dich warten. Du lebst noch an der Oberfläche und begutachtest dich von außen. Dabei lässt du das, was in dir steckt, gar nicht erst ans Licht kommen. Die meisten Frauen haben Angst vor ihrem vollen Potenzial. Ihre unbändige Schöpferkraft ist tief in ihnen vergraben und macht nur mit unliebsamen Symptomen und unangenehmen Gefühlen auf sich aufmerksam.

Unsere Körper sind die größte ungenutzte Ressource auf dem Planeten. Die meisten Menschen verlassen das Leben, ohne ihre inneren Schätze erkannt zu haben. Mit Body Love hast du jetzt den Schlüssel zu deinen inneren Ressourcen in der Hand.



UNSER KÖRPER IST DER  
SCHLÜSSEL ZU ALLEM,  
WAS NOCH UNBEWUSST  
UND UNREALISIERT IN  
UNS SCHLUMMERT.

# BODY LOVE. EIN GESCHENK AN DICH SELBST

Menschen, die sich im eigenen Körper wohlfühlen und sich selbst lieben, haben Zugang zu ihren persönlichen Ressourcen und Kraftquellen. Sie leiden weniger unter Ängsten, Depressionen und Burnout und sind in Krisen resilenter. Body Love öffnet dich für eine intensive Liebesbeziehung mit dir selbst und ist auch der Schlüssel zu erfüllten Beziehungen, zu einem selbstbestimmten Leben und Erfolg nach deinen ganz eigenen Regeln.

Ohne unseren Körper könnten wir nicht sein. Er ist der Ort, an dem wir das Leben erleben. Er ist der Ort der sinnlichen Freuden und der tiefen Intimität mit uns und anderen. Wenn es ihm gut geht, sprühen wir vor Lebenskraft, wenn er krank wird, wird unser Leben zur Qual. Stirbt er, hört unser Leben, so wie wir es kennen, auf.

Doch wenn man sich anschaut, wie wir Menschen unsere Körper betrachten und traktieren, könnte man meinen, wir wären mit ihnen im Krieg. Da wird begutachtet, bewertet, kritisiert, gelobt und mit den unterschiedlichsten Methoden manipuliert. Wir wollen ihn optimieren, damit er unserem Ideal an Gesundheit, Leistung und Aussehen entspricht. Wir dosieren, was wir ihm wann zu essen geben. Wir versuchen, ihn möglichst vorteilhaft zu dekorieren und seine vermeintlichen Nachteile zu kaschieren. Der Körper wird mit Workouts malträtiert, zu denen wir uns zwingen müssen, damit er in Form bleibt und nicht aus dem Leim geht. Kaum jemand zeigt sich heute ohne Filter auf Social Media und die Zahl der invasiven Schönheitsprozeduren und -operationen steigt von Jahr zu Jahr.<sup>1</sup> Dabei werden die Patientinnen immer jünger.<sup>2</sup> Der Körper scheint uns von Natur aus faul und gefräßig, ohne Willensanstrengung läuft nichts. Niemand scheint zufrieden zu sein, mit dem, was er von der Natur mitbekommen hat, und erst recht nicht mit dem, was die Zeit daraus macht. So sollen wir nun den Rest des Lebens verbringen? In einem ewigen Kampf?

Von mir ein ganz klares Nein. Genau deshalb gibt es dieses Buch. In Body Love geht es weder darum, deinen Körper durch körperliche Übungen zu verändern, noch darum, dich mental zu verbiegen, damit du ihn schließlich schön findest. Dieses Buch ist anders. Es führt dich Schritt für Schritt nach Hause. Du wirst anfangen, tatsächlich in deinem Körper zu landen und in ihm zu leben. Du wirst ihn von innen kennenlernen und darin ganz neue Dinge über dich als Lebewesen und Persönlichkeit erfahren. Du wirst deine innere Weisheit und Stärke

entdecken und sehr viele überraschende Seiten an dir kennenlernen, zu denen du nur durch deinen Körper Zugang hast. Body Love ist dein Begleiter auf deinem Weg, dich auf dich selbst einzulassen, dir selbst immer mehr zu vertrauen und mit allen Aspekten deiner selbst innige Freundschaft zu schließen. Body Love öffnet deine Sinne, damit du deine Lebendigkeit direkt erfahren kannst. Es zeigt dir einen ungewöhnlichen, aber sehr effektiven Weg zur Entfaltung deines vollen Potenzials.

Ich weiß, das hast du schon oft gehört, aber diesmal ziehen wir die Sache ganz anders auf. Diesmal werden wir nicht mit dem Geist einen Weg vorgeben und dem dann folgen, notfalls auch mit viel Disziplin und Anstrengung. Nein, wir werden dem Schatz, mit dem wir leben, neu und auf Augenhöhe begegnen. Das erfordert Umdenken (oder Umfühlen) und das Loslassen von alten Konzepten,

UNSER KÖRPER IST EIN  
SCHATZ, EIN LEBENDIGER  
ORGANISMUS VOLLER  
NOCH NICHT WISSEN-  
SCHAFTLICH ERKLÄRBARER  
MYSTERIEN.

aber dann wird dein Leben so viel leichter! Und vor allem halten die Effekte an. Der ewige Kampf, in dem sich die meisten Menschen befinden, wird aufhören. Er weicht einer liebevollen Intimität mit dir – wahrer Selbstliebe.

## FRIEDEN MIT DIR SELBST

Wenn du dieses Buch in der Hand hältst, hast du sicher schon einiges probiert, um deine Beziehung zu dir selbst und zu deinem Körper zu verbessern. Du hast meditiert, entspannt, positiv gedacht, Schattenarbeit betrieben, dein inneres Kind getröstet ... Aber irgendwie landest du immer wieder vor den gleichen Problemen. Es scheint keinen wirklichen Frieden zu geben. Immer wieder tauchen neue Baustellen auf.

Das Problem ist der Ansatz: Solange wir vom Geist aus eine Idee entwickeln, wie wir sein sollen, und dann alles daransetzen, um das, was nicht in unser Idealbild passt, wegzubekommen, gibt es keinen Frieden. Die Seiten in dir, die du nicht magst, das bist auch du, das sind von dir ungeliebte Teile deiner selbst. Wenn du sie weghaben willst, spüren sie das und es entstehen tiefe innere Verletzungen. Diese ungeliebten Teile können so nie heilen. Sie werden immer unter schwellig mitlaufen, dir den Spiegel vorhalten und dir das Leben schwer machen. Du wirst immer im Krieg mit dir sein, in deinem Geist und in deinem Körper: ohne wirkliche Begegnung mit dir selbst. Innerlich einsam.

Unser Körper ist der Ort, an dem wir unsere Emotionen spüren und wo wir natürlicherweise Zugang zu unseren Instinkten und unserer Intuition, dem berühmten Bauchgefühl bekommen. Nur wenn wir unseren Körper verstehen und uns in ihm sicher fühlen, können wir auf all unsere Ressourcen zugreifen und ein erfülltes Leben führen. Wenn wir nur im Kopf leben, fühlen wir uns hältlos und entwurzelt. Wenn wir in unserem Körper ankommen, erleben wir uns als stark, präsent und zu allem fähig. Doch weil wir so entfremdet sind, ist es ein Prozess, in den Körper zu kommen – ein Prozess, der Hingabe erfordert. Es ist kein Quick fix, aber es macht große Freude, ist effektiv und nachhaltig.

Unsere Gefühle spielen dabei eine enorme Rolle. Die meisten von uns versuchen, negative Emotionen zu vermeiden, weil sie nicht gelernt haben, mit ihnen umzugehen. Wir sind schlichtweg nicht in der Lage, die hohen Spannungen dieser Gefühle im Körper zu halten. Wir versuchen, diesen unangenehmen Empfindungen auszuweichen, indem wir sie unterdrücken oder bestimmten Situationen und Herausforderungen, die unangenehme Emotionen auslösen könnten, ganz aus dem Weg gehen. Damit geben wir allerdings unsere Kraft und Handlungsfähigkeit aus der Hand. Das schränkt uns ein. Es entfremdet uns von uns selbst und verhindert unsere freie Entfaltung.

Gefühle zu unterdrücken fordert zudem eine Menge Energie. Deswegen fühlen wir uns oft matt und kraftlos. Wenn wir lernen, mit allen Gefühlen umzugehen und auch die über Jahre unterdrückten Emotionen ans Licht zu holen, wird eine Menge Lebensenergie für uns frei.

Die Übungen in Body Love zeigen dir Möglichkeiten, auch unerwünschten Emotionen wie Wut, Angst und Trauer nicht aus dem Weg zu gehen, sondern ihnen mit der inhärenten Weisheit deines Körpers zu begegnen. Du kannst sie so als Katalysatoren für dein inneres Wachstum und deine persönliche Entfaltung nutzen. Die Fähigkeit, mit allen Emotionen und ihrer Intensität umzugehen, befähigt dich, auch positive Emotionen wie Freude, Liebe und Begeisterung in ihrer vollen Kraft zu empfinden und dich lebendiger, vitaler und kreativer zu fühlen. Dabei beginnst du, angelernte Verhaltensmuster hinter dir zu lassen und über alte Selbstbilder hinauszuwachsen.

Du lernst dich besser kennen und baust eine vertrauensvolle Beziehung zu dir auf, in der auch vergrabene Gefühle und Traumata verarbeitet werden können. Dabei ist dein Körper dein Partner und dein Guide. Viele dieser Emotionen, Blockaden und Verspannungen werden sich durch die genussvollen und sanften Übungen über die körperliche Ebene auflösen, ohne dass du sie analysieren musst. Dein Erleben und dein Leben kommen so wieder in Fluss.

So wird dein Körper zum wahren, sicheren Zuhause, in dem du dich bedingungslos wohlfühlen kannst. Aus diesem Selbstverständnis heraus kannst du in der Welt frei agieren.



Body-Love-Spirale: In inniger Verbindung mit uns selbst wachsen.

## WIE DIESE METHODE ENTSTAND

Meine Selbstliebe- und Embodiment-Reise begann in meiner Kindheit. Ich stand von klein auf »neben mir«, immer dissoziiert, in Tagträume und später Bücher vergraben. Ich hatte Probleme, im Leben anzukommen und Anschluss zu finden. Meine Kindheit war von Gewalt geprägt, und ich hatte früh gelernt, mich aus meinem Körper zu beamen, um dem Schmerz zu entgehen. Ich lebte wie hinter einer Wolkendecke, alles kam mir unreal vor und ich verstand nicht, was die anderen Menschen bewegt. So war ich zwar in gewisser Weise unangreifbar, schwebte über allem, aber innerlich einsam und verzweifelt. Ich hatte Angst, verrückt und lebensunfähig zu sein. Heimlich sehnte ich mich nach Liebe und nach Zugehörigkeit.

In diesem Leid gab es aber auch immer wieder Augenblicke, die mir Hoffnung auf eine bessere Welt irgendwo da draußen gaben. Das waren Momente, in denen ich Tänzer sah oder Musik hörte. Sie lösten in mir Emotionen aus, die ich als meine ureigenen erkannte. Heute weiß ich, dass sie mir halfen, meine Seele zu spüren. Sie entfesselten in mir eine Sehnsucht, eine Vorahnung, ja geradezu eine Vorfreude. Wie ein Silberstreif am Horizont halfen sie mir durchzuhalten.

Diesem Silberstreif folgend experimentierte und tanzte ich zunächst in meiner eigenen Welt, gelangte dann zu Ballett und Yoga, dann zum Bauchtanz, um später als professionelle Tänzerin zu Körperarbeit und schließlich zur Körper-Psychotherapie zu finden. Schritt für Schritt erkämpfte ich mir den Zugang zu meinem Körper und zugleich zu einem selbstbestimmten Leben voller Verbundenheit, Leidenschaft und Abenteuer. Auf meinem Weg habe ich intuitiv sehr effektive Übungen für mich entwickelt, die ich so in der Art später auch in der körperorientierten Traumatherapie wiederfand.

Bevor es so weit war, hatte ich ziemlich zu leiden. Wie viele traumatisierte Kinder hatte ich die Täter internalisiert und mit einem enormen Selbsthass und der damit einhergehenden Verzweiflung gelebt. Kinder, die Trauma erfahren, werden zudem oft Opfer von Ausgrenzung und Mobbing. Das war bei mir nicht anders. Ich hatte zudem oft mysteriöse Angstzustände und spirituelle Erlebnisse, die mich weiter an meiner geistigen Gesundheit zweifeln ließen.

Meine Reise zu mir selbst war zwar wunderbar erfüllend, aber sie war auch lang. Obwohl ich mich als professionelle Tänzerin und Tanzlehrerin tagein, tagaus mit Embodiment beschäftigte, fiel es mir nicht leicht, in meinem Körper anzukommen und da längere Zeit zu bleiben. Doch jeder noch so kleine Schritt eröffnete mir eine neue Welt. Immer mehr Schutzschichten und Krusten fielen von mir ab, begleitet von großen Emotionen und Tränen. Ein wahrer Durchbruch kam, als ich den Beckenboden für mich entdeckte. Ihn in meine Tanzmethode zu integrieren, hat mich geerdet und mir ein tiefes Gefühl der Sicherheit und des Zuhauseseins auf der Welt gegeben.

Mein Beispiel zeigt die Möglichkeiten, die wir alle haben, wenn wir anfangen, unseren Körper zurückzuerobern. Alles, was mir geholfen hat, endlich bei mir und im Leben anzukommen, teile ich seit 2006 mit Frauen in meinen Kursen und Ausbildungen. Ihre strahlenden Gesichter und ihre tiefen Transformationen bestätigen immer wieder, dass unsere Körper die Antworten auf die Probleme und Symptome unserer modernen Gesellschaft kennen. Und es muss nicht schwer sein, an diese Antworten zu gelangen. Sinnliches Embodiment, das du hier bei Body Love findest, bringt schon auf dem Weg dorthin pure Freude, Leichtigkeit und Genuss.

Dieses Buch enthält die wichtigsten Erkenntnisse und Tools, die ich seit meiner Kindheit für mich entdeckt und in zahlreichen Ausbildungen und meiner Forschung mit Tausenden von Frauen entwickelt habe. Es fußt auf der intuitiven und der wissenschaftlichen Arbeit von vielen, vielen Menschen vor mir, auch wenn es mir oft wie ein Download vorgekommen ist. Wir sind alle Teil von einem großen Ganzen, das alle Weisheit für uns enthält. Deswegen spüren wir die Wahrheit in unserer Seele und somit in unserem Körper. Es ist unser inhärentes Wissen, zu dem wir alle über unsere Körper Zugang haben.

Einige finden es intuitiv, die meisten brauchen Hilfe. Die einen haben es durch die Umstände, in denen sie leben, einfacher, andere schwerer. Einige sind so davon besessen, die existenziellen Fragen für sich zu klären, dass sie es zu ihrem Beruf machen, und andere können dann wiederum davon profitieren. Dieses Buch soll dir den direkten Zugang möglichst einfach machen.

### **Selbstliebe ist magisch**

Selbstliebe lässt sich nicht intellektuell meistern. Wenn es um Selbstliebe und Selbstbewusstsein geht, geben uns die gängigen Übungen wie Affirmationen oder Positives Denken nur ein kurzzeitiges High, auf Dauer entfernen sie uns unbemerkt weiter von uns selbst. Denn der Blickwinkel ist das Problem. Die Art, wie wir uns und unseren Körper betrachten und wie wir uns an das »To-do« der Selbstliebe machen, ist von Nichtakzeptanz geprägt. Solange wir aus einer Unzufriedenheit heraus agieren und uns selbst als »Baustelle« betrachten, werden wir nicht aus dem ewigen Kreislauf des »noch nicht gut genug« aussteigen können.

Selbstliebe lässt sich nicht erzwingen. Sie ist, wie alle Liebe, ein körperlich erlebter Zustand, der sich von ganz allein einstellt, wenn wir die passenden Verhältnisse schaffen. Selbstliebe ist keine Handlung, sie ist ein Wunder, das wir zulassen oder eben auch verhindern können. Selbstliebe entsteht, wenn wir uns wirklich spüren und uns authentisch und offen begegnen. Wenn wir uns auf uns selbst einlassen, uns wirklich kennenlernen und eine innige Beziehung zu uns aufbauen. Dann ist sie ein unumstößliches, inneres Wissen, das in uns aufkommt. Und es gibt keinen Weg zurück.

Wie entsteht eigentlich Selbstliebe? Liebe ist aus wissenschaftlicher Sicht immer noch ein unerklärliches Phänomen. Eines der vielen Mysterien im Leben. Doch aus spiritueller Sicht ist es ganz einfach: Liebe ist eine Energie, die durch uns alle

strömt, wenn wir es denn zulassen. Wenn wir sie nicht blockieren oder versuchen, sie zu greifen. Dieses Greifen ist für uns Menschen ganz normal, es ist eine Angewohnheit, ein Schutzmechanismus, der aufgrund von verletzenden Erfahrungen in frühester Kindheit entstand und unser Überleben als kleines Wesen sichern wollte. Einige dieser Mechanismen sind für uns heute immer noch notwendig, andere können wir getrost loslassen. Schlussendlich werden wir, wenn wir den Weg zu uns selbst kontinuierlich verfolgen, nach und nach alle Blockaden loslassen und komplett frei werden.

Doch das darf nicht das Ziel sein, denn dann würden wir wieder festhalten. Der Weg ist das Ziel, und die Richtung ist das tiefen Spüren und die Akzeptanz, die Neugierde auf uns, die Neugierde auf was ist. Der Druck, sich selbst lieben zu müssen, kann zu Widerstand in uns führen und zu dem Gefühl, bei etwas so vermeintlich Selbstverständlichem versagt zu haben. Leistungsdruck aber macht ein freies Entstehen von Selbstliebe unmöglich. Wir blockieren uns damit selbst.

Doch die gute Nachricht ist: Wirklich jede und jeder kann Selbstliebe in sich erleben. Durch die sinnlichen Übungen hier im Buch ist es ein Genuss, und es kann überraschend schnell gehen. Es geht nur nicht auf Knopfdruck und mit einem festen Endziel im Kopf.

Selbstliebe muss sich entfalten dürfen. Dafür müssen wir uns erlauben, uns zu entfalten, und zwar ganz, mit all unseren Seiten und Bedürfnissen, mit unserer ganzen Menschlichkeit. Um Selbstliebe überhaupt erst möglich zu machen, müssen wir das Ziel der Selbstliebe loslassen und uns erlauben, uns erst mal nicht zu lieben. Vor der Selbstliebe steht die Bereitschaft zu Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz, und zwar auf allen Ebenen. Wir müssen uns alles in uns anschauen, alles zulassen, alles akzeptieren, auch die Seiten, die wir an uns selbst nicht mögen, und die Seiten in uns, die wiederum diese Seiten in uns selbst nicht lieben wollen oder können.

Dafür brauchen wir Bereitschaft zu Offenheit und Neugierde. Ich sage bewusst »Bereitschaft zu Offenheit«, weil auch die Offenheit nicht einfach so kommt. »Öffne dich doch, mach dich mal locker, sei nicht so perfektionistisch!« Solche gut gemeinten Ratschläge sind Hindernisse und Stressoren auf dem Weg