

LUNA-LOVE



MEIN SELBSTLIEBE-KOMPASS

Schön, dass du da bist!

Ich bin Anita – Katzenmama & Seelenbegleiterin. Ich begleite hochsensible Menschen, die ihre medialen & spirituellen Stärken kennenlernen und nutzen wollen. Für mehr Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit im Leben.



Das ist dein Sternenwegweiser für stressige Tage und Momente, in denen du dich selbst verlierst.

Du funktionierst im Alltag und vergisst dich selbst? Kleine Auszeiten schiebst du immer wieder nach hinten? Selbstzweifel drehen Dauerschleifen in deinem Kopf? Genau dafür habe ich Luna-Love gemacht – **praktisch, ehrlich, leicht anwendbar**.

Keine schlaun Sprüche. Kein Blabla. Sondern:

- Wissenschaftlich fundierte Tools
- Reflektierte Fragen, die dein Unterbewusstsein anstupsen
- Kleine Aha-Momente, die sofort Wirkung zeigen
- Humorvoll & ehrlich – für sensible Held*innen, die genug vom Grübeln haben



Luna-Post

Melde dich gern an!

Einmal im Monat erhältst du Inspiration für mehr Ruhe, Klarheit und Selbstliebe. Kein seitenlanges Blabla, sondern echte Tipps, wie du gelassen wirst und deine Sensibilität als Stärke nutzt - kleine Impulse, spirituelle Gedanken und praktische Tipps, die leicht in deinen Alltag passen.

zur Luna-Post

WAS IST SELBSTLIEBE?

Missverständnisse über Selbstliebe

- **Selbstliebe = Egoismus?**

Das ist einer der größten Irrtümer. Selbstliebe bedeutet nicht, dass ich mich über andere stelle, sondern dass ich gut für mich Sorge – so wie ich auch für Menschen sorgen würde, die ich liebe.

- **Selbstliebe = Selbstoptimierung?**

Viele denken, sie müssten erst perfekt sein, um sich lieben zu können. Selbstliebe heißt, sich auch mit Ecken und Kanten anzunehmen.

- **Selbstliebe = immer gute Laune?**

Nein – Selbstliebe heißt auch, die eigenen Schattenseiten zu akzeptieren, ehrlich mit sich zu sein und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

- **Unterschied zu Egoismus**

Egoismus schaut nur auf das eigene Wohl – oft auf Kosten anderer. Selbstliebe ist die Basis, auch für andere da sein zu können, ohne auszubrennen.

Wer sich selbst achtet, kann Grenzen klar setzen, echte Nähe zulassen und in Beziehungen gesünder geben.

Selbstliebe ist:

- Kein Luxus, sondern eine Grundhaltung
- Dich selbst feiern (ja, auch montags!)
- Deine Bedürfnisse ernst nehmen (nicht erst nach allen anderen)
- Grenzen setzen, statt sie ständig zu verschieben
- Fehler akzeptieren und daran wachsen (statt ewig zu grübeln)
- Glücklich sein – weil du es verdienst!
- Voraussetzung für spirituelle Entwicklung





INHALT

01 PSYCHOLOGIE & ALLTAG

Warum wir uns meistens selbst im Weg stehen und was Gewohnheiten damit zu tun haben.

02 PERFEKTIONISMUS & VERGLEICH

In welchen Situationen wir uns gern optimieren und warum Vergleiche uns behindern.

03 GRENZEN SETZEN & NEIN SAGEN

Wie du deine eigenen Bedürfnisse ernst nimmst und klar kommunizierst.

04 SELBSTLIEBE TO GO

Wie du mit kleinen Tricks und Übungen schnell zurück in deine Kraft findest – vor allem bei Selbstzweifeln.

KAPITEL
01

PSYCHOLOGIE & ALLTAG

WARUM WIR UNS MEISTENS SELBST IM
WEG STEHEN UND WAS GEWOHNHEITEN
DAMIT ZU TUN HABEN.

01 / PSYCHOLOGIE & ALLTAG

HINDERNISSE

Unsere Selbstwahrnehmung ist geprägt von **früh erlernten Überzeugungen**. Viele sensible Menschen haben das Gefühl, sich beweisen und perfekt sein zu müssen – ständig, überall. Häufige Glaubenssätze: „Nur wenn ich nett bin, werde ich geliebt.“, „Ich muss es meinem Vorgesetzten recht machen.“, „Wenn die anderen glücklich sind, bin ich auch glücklich.“ ...

Psychologen nennen das **überangepasstes Selbstbild**. Ich nenne es „**innerer Antreiber**“: immer auf Zack, immer bereit, immer mit einem „Na los, streng dich an!“ im Gepäck.

TRAMPELPADE

Unser Gehirn ist faul, aber effizient. Es liebt **Gewohnheiten** – auch die nervigen: sich ständig zu vergleichen, sich selbst kleinzureden oder sich drei Mal zu entschuldigen, obwohl man nur „nein, danke“ gesagt hat. Diese Muster laufen im Autopilot. Das Gute ist: Wir können diesen **Autopiloten umlenken**. Durch bewusstes **Reframing**, also **neue Gedanken, neue Perspektiven, neue Wege**.

Stell dir dein Gehirn wie einen Trampelpfad im Wald vor: Ein Gedanke, der oft genug gedacht wird, wird zur Autobahn. Wir wollen gar nicht abbiegen, weil festgetretene Wege viel bequemer sind. Statt „Ich muss stark sein.“ sagst du ab heute öfter: „Ich darf verletzlich sein (und auch mal weinen).“ Statt „Ich darf niemanden enttäuschen.“ sagst du: „Ich denke an mich.“ Mach das etwa 30 Mal – zack, neue Gewohnheit. Nach wie vielen Tagen etwas zur Gewohnheit wird, variiert je nach deinen Anlagen.



01 / PSYCHOLOGIE & ALLTAG

SELBSTOPTIMIERUNG IST TREND

Warum Selbstoptimierung süchtig macht – und was du besser machen kannst.

Ständig besser werden. Noch effektiver. Noch schöner. Noch ... müder?

Perfektionismus ist wie eine Schachtel Pralinen – einmal angefangen, kannst du schwer aufhören. **Warum das so ist?** Weil uns die Gesellschaft suggeriert: Du bist nur dann etwas wert, wenn du dich optimierst: gesund, schön und ohne Falten! Das zeigen Fernsehwerbung, Google- und Social-Media-Anzeigen.

Psychologisch betrachtet geht es dabei oft um ein tieferes Bedürfnis: Gesehen werden, gemocht werden, dazugehören, sich sicher fühlen.

SELBSTWERT STATT FREMDWERT

Doch hier kommt dein Joker: Selbstwert statt Fremdwert! Du darfst dich selbst wichtig nehmen, ohne dich ständig „noch besser“ machen zu müssen. Du bist gut. Punkt. Nicht erst, wenn du 10 Kilo weniger, 3 Fortbildungen mehr oder 57 To-dos abgehakt hast.

„SELBSTLIEBE IST DER BEGINN EINER
LEBENSLANGEN ROMANZE.“
(OSCAR WILDE)



ÜBUNG FREMDBILD

Frage andere (Freunde, Bekannte, Kollegen), **wie sie dich sehen und wie du auf sie wirkst**. Sie sollen spontan und ehrlich antworten, ohne zu überlegen. Du wirst staunen, was du über dich erfährst! Schreibe die Namen der Befragten und die Antworten auf und hinterfrage sie. Die/der Andere nutzt **unbewusst ihren/seinen Filter**, hat **eigene Werte und Bedürfnisse**, die die Einschätzung beeinflussen. Entdecke hinter den Antworten neue Seiten an dir, die dir vorher noch nicht bewusst waren. **Nutze diese Erkenntnisse für dein neues Selbstbild!**

KAPITEL
02

PERFEKTIONISMUS &
VERGLEICH

IN WELCHEN SITUATIONEN WIR UNS GERN
OPTIMIEREN UND WARUM VERGLEICHE
UNS BEHINDERN.

02 / PERFEKTIONISMUS & VERGLEICH

WAS IST PERFEKT?

schon diese provokative Frage müsste dir zu denken geben ...

Wenn es "perfekt" gäbe, wer legt es fest? „Ich selbst“, könntest du jetzt antworten – aber **im Vergleich wozu?** Perfektionismus klingt erstmal ziemlich ambitioniert – ordentlich, verlässlich, detailverliebt. Doch hinter dem „Ich will es einfach gut machen“ steckt oft ein „Ich will keine Fehler machen, damit ich gemocht werde“. Psychologisch gesehen ist Perfektionismus ein **Selbstschutzmechanismus**. Viele hochsensible Menschen haben früh gelernt: Wenn ich brav, fleißig und unauffällig bin, bekomme ich **Anerkennung**. Das fühlt sich sicher an. Leider endet das oft in Überforderung, Selbstzweifeln und dem Gefühl, nie genug zu sein.

Fakt: Hinter perfektionistischem Verhalten steht oft ein geringes Selbstwertgefühl und die Angst vor Ablehnung oder Kritik.

Wie sich Perfektionismus zeigt: Vielleicht kennst du das ...

- Du schickst keine E-Mail ab, weil noch ein „besserer“ Satz fehlt.
- Du planst deinen Urlaub wie eine Projektmanagerin – und bist danach urlaubsreif.
- Du sagst „Ich mach das schnell noch“ – obwohl du längst auf dem Zahnfleisch kriechst.
- Du brauchst ewig für ein Instagram-Posting, weil das Bild noch nicht perfekt ist.
- Du lehnst dich erst zurück, wenn alles erledigt ist – was fast nie passiert.
- Du erlaubst dir keine Pausen.
- Du fühlst dich oft erschöpft und nicht „produktiv“ genug.
- Du misst deinen Wert an Leistung.
- Du hast Angst vor Fehlern oder Ablehnung.
- Du verlierst die Freude am Tun.



02 / PERFEKTIONISMUS & VERGLEICH



ÜBUNGEN GEGEN DEN PERFEKTIONISMUSDRUCK

Erinnerst du dich an den Trampelpfad und die Macht der Gewohnheiten?
Hier sind **4 kleine Übungen**, die du dir zur Gewohnheit machen kannst, um deinen Perfektionismus abzulegen.

80% - Regel

Frage dich bei einer Aufgabe: „Würde ich es auch so machen, wenn 80 % reichen würden?“ Dann tu's genau so. (80 % sind für andere oft schon großartig.)

Fehler feiern

Nimm dir jeden Abend 1 Minute Zeit, um einen „Fehler“ aufzuschreiben – und was du daraus gelernt hast. (Fehler = Wachstum)

Unperfekt-Ereignis

Gönne dir 1 Ereignis pro Woche, das unperfekt sein darf, z. B. ein nicht gelungener Kühlschrank-Kuchen (geht auch als Schichtdessert im Glas durch), ein nicht perfekt geputztes Bad, ...

SOS-Satz

Präge dir einen Satz ein, der dich in „Perfekt-Krisen“ rettet.
Beispiel: „Ich bin perfekt, so wie ich bin.“ Sag ihn dir – am besten vorm Spiegel – immer dann, wenn dein innerer Perfektionist die Bühne betritt.

02 / PERFEKTIONISMUS & VERGLEICH



ÜBUNG DIALOG MIT DEINEM PERFEKTIONISMUS

Schließe für einen Moment die Augen und atme tief durch.

Stelle dir deinen Perfektionismus als eigene Gestalt oder Figur vor – vielleicht mit einem Namen, einem Gesicht oder einem besonderen Aussehen. Nimm dir Zeit, ihn genau wahrzunehmen: Wie sieht er aus? Menschlich, wie ein Tier oder eine Fantasiefigur? Wie fühlt er sich an? Welche Eigenschaften würdest du ihm geben?

Lade ihn zu einem Gespräch ein. Frage ihn: „Was willst du von mir? Wovor willst du mich schützen? Für wen soll ich perfekt sein?“ ...
Höre aufmerksam zu, ohne zu werten. Vielleicht machst du dir Notizen.

Dann erkläre ihm deine Sicht: „Ich weiß, dass du mir helfen willst. Aber ich brauche mehr Leichtigkeit und Freiheit.“

Vertrag: Spüre, ob ihr einen neuen Umgang miteinander finden könnt. Zum Beispiel ein Treffen nur noch in bestimmten Situationen. Du kannst ihn eine Weile stumm schalten oder in einen Keller sperren, ... Tu, was du willst und fixiere den Vertrag schriftlich.

Sag ihm am Ende etwas Freundliches: „Ich mag dich als Teil von mir, aber du wohnst jetzt im Keller.“

In Situationen, in denen sich dein Perfektionismus wieder zu Wort meldet, schickst du ihn gleich in den Keller! **Nach einigem Üben wird's zur Gewohnheit.**

02 / PERFEKTIONISMUS & VERGLEICH

BEWUSSTE & UNBEWUSST VERGLEICHE

Wir vergleichen uns ständig – oft ohne es zu merken. Bewusst geschieht es, wenn wir auf die Nachbarin schauen, die scheinbar alles im Griff hat, oder auf die Kollegin, die erfolgreicher wirkt. Unbewusst passiert es ebenso: Wir messen uns an **Bildern in den sozialen Medien**, an **Erwartungen aus der Kindheit** oder an **inneren Idealen**, die wir nie ganz erreichen können.

Vergleichen an sich ist nichts Schlechtes – es kann Orientierung geben und uns anspornen. Doch wenn wir uns dabei immer kleiner machen, entsteht ein ständiges Gefühl von „nicht genug sein“. Genau hier liegt die Verbindung zur fehlenden Selbstliebe: Wer den eigenen Wert nur daran misst, wie er im Vergleich abschneidet, übersieht die **eigene Einzigartigkeit**.

Selbstliebe bedeutet, den Blick nach innen zu wenden – die eigenen Stärken, Werte und Bedürfnisse zu sehen. Sie erinnert uns daran, dass unser Weg nicht der der anderen sein muss. Je mehr wir uns selbst annehmen, desto weniger brauchen wir den Spiegel anderer, um unseren Wert zu erkennen.



02 / PERFEKTIONISMUS & VERGLEICH



3 ÜBUNGEN GEGEN SINNLOSE VERGLEICHE

Schulterblick

Immer wenn du dich beim Vergleichen ertappst, halte kurz inne und frage dich: „Wo stand ich vor 1 Jahr – und was habe ich seitdem geschafft?“

So lenkst du den Fokus weg von anderen hin zu deinem eigenen Wachstum.

Einzigartigkeits-Liste

Schreibe 3 Eigenschaften oder Dinge auf, die dich heute ausmachen und die dir keiner nehmen kann. Das kann eine Fähigkeit, eine Haltung oder eine kleine Besonderheit sein. Lies die Liste laut vor – und erinnere dich daran, dass dein Wert nicht im Vergleich liegt, sondern in deiner Einzigartigkeit.

Lohnt sich der Vergleich?

Wenn du merkst, dass du dich mit jemandem vergleichst, stell dir 3 Fragen:

1. Will ich wirklich das ganze Leben dieser Person führen – mit allen Herausforderungen, Stressfaktoren und Verpflichtungen?
 2. Welche Facetten kenne ich gar nicht? (Oft sehen wir nur das Schöne, nicht das, was dahintersteht.)
 3. Was inspiriert mich wirklich – und was davon passt zu meinem eigenen Weg?
- Manchmal entlarvt sich ein scheinbar „glamouröses“ Leben als wenig erstrebenswert ...

KAPITEL
03

GRENZEN SETZEN & NEIN SAGEN

WIE DU DEINE EIGENEN BEDÜRFNISSE
ERNST NIMMST UND KLAR
KOMMUNIZIERST.

03 / GRENZEN SETZEN & NEIN SAGEN

WARUM WIR OFT JA SAGEN, OBWOHL WIR NEIN MEINEN:

Hauptgründe:

- Angst vor Konflikten
- Angst vor Ablehnung
- Wunsch nach Harmonie
- Zugehörigkeit & Anerkennung
- Schuldgefühle
- Gesellschaftliche Rollen

Selbstliebe heißt, eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und klar zu kommunizieren. Menschen, die Schwierigkeiten haben „Nein“ zu sagen, erleben oft **Stress, Überforderung und innere Konflikte**. Psychologische und medizinische Studien zeigen: Wer seine eigenen Bedürfnisse dauerhaft zurückstellt, erhöht das **Risiko für Burnout, depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden** (z. B. Kopfschmerzen oder Magenprobleme). Grenzen setzen ist daher kein Egoismus, sondern eine Form von Selbstfürsorge. Psycholog:innen wie Brené Brown betonen, dass **echte Nähe und gesunde Beziehungen** nur dort entstehen, wo **klare Grenzen** existieren. Interessant ist auch, dass die Forschung zur Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan) zeigt: **Menschen fühlen sich dann besonders wohl, wenn drei Grundbedürfnisse erfüllt sind – Autonomie, Kompetenz und soziale Verbundenheit.**



03 / NEIN SAGEN MIT DER SCHOKO-STERN-METHODE

LUNA-MOTION. MUT ZUM NEIN

Ich kenne das Gefühl, es allen recht machen zu wollen. Mit meinem 10-Tage-Selbstlernkurs **Luna-Motion** lernst du schnell, dein Grenzen zu erkennen und charmant Nein zu sagen – ohne Schuldgefühle.

Das erwartet dich:

- Praktische Übungen für deinen Alltag
- Einfache Reflexionsfragen, die sofort Klarheit schaffen
- Tools, die dich mutiger machen, wenn es drauf ankommt
- Humorvoll & einfach – damit Nein Sagen sich leicht anfühlt
- Begleitendes Workbook (60 Seiten) & meine persönliche Unterstützung bei Fragen

Luna-Motion. Mut zum Nein – 10-Tage-Selbstlernkurs (44 €)

Hier geht's zur Anmeldung:

[zum Kurs](#)





KAPITEL

04

SELBSTLIEBE TO GO

WIE DU MIT KLEINEN TRICKS UND
ÜBUNGEN SCHNELL ZURÜCK IN DEINE
KRAFT FINDEST – VOR ALLEM BEI
SELBSTZWEIFELN.

04 / SELBSTLIEBE TO GO

SELBSTLIEBE ENTSTEHT DURCH VIELE KLEINE MOMENTE IM ALLTAG

- 1. Hand aufs Herz:** Lege deine Hand auf dein Herz, atme tief ein und sag dir leise: „Ich bin genug.“
- 2. Spiegelmoment:** Schau dir in die Augen und schenke dir ein Lächeln. Kurz, ehrlich und ohne Bewertung.
- 3. Dein Lieblingssatz:** Schreibe einen positiven Satz über dich (z. B. „Ich darf Fehler machen und trotzdem liebenswert sein“) auf einen Zettel und trage ihn bei dir.
- 4. Mini-Auszeit:** Gönn dir regelmäßig 5 Minuten Wohlfühlmomente. Handy aus, Tee trinken, Musik hören, barfuß laufen, Spüre bewusst: „Diese Zeit gehört mir.“
- 5. Dankbarkeitsblitz:** Zähle spontan 3 Dinge auf, die du heute an dir magst – egal wie klein sie sind.
- 6. Beste/r Freund/in:** Sprich innerlich so mit dir, wie du mit deinem/r besten Freund/in sprechen würdest.
- 7. Körper spüren:** Strecke dich, atme tief ein und nimm wahr, wie lebendig du bist.
- 8. Komplimente sammeln:** Schreib dir Komplimente auf, die du bekommen hast, und lies sie bei Bedarf. Oder gib dir einfach selbst welche!
- 9. Inneres Kind:** Nimm dir kurz Zeit, etwas zu tun, das dir als Kind Spaß gemacht hat.
- 10. Fehler feiern:** Schreib dir auf, was du aus einem Fehler gelernt hast, und klopf dir dafür auf die Schulter.



04 / SELBSTLIEBE TO GO

SELBSTVERANTWORTUNG

Selbstliebe zeigt sich nicht nur in besonderen Momenten, sondern im ganz normalen Alltag. Sie beginnt dort, wo wir **Verantwortung für uns selbst** übernehmen – für unsere Entscheidungen, unsere Grenzen und unsere Bedürfnisse. Wer liebevoll für sich sorgt, stärkt automatisch auch den eigenen Selbstwert: Denn jedes klare „Ja“ zu sich selbst ist ein Zeichen von **Achtung und Respekt**. Selbstverantwortung heißt, ehrlich zu sich zu sein und gut mit den eigenen Ressourcen umzugehen. So wird Selbstliebe zur **Basis für innere Ruhe, Klarheit und gesunde Beziehungen** – weil wir uns nicht mehr im Außen beweisen müssen, sondern in uns selbst verankert sind.



ÜBUNG ANKERN

Mit dem Ankern kannst du ein bestimmtes positives Gefühl – hier Selbstliebe – gezielt abrufen.

1. **Erinnere dich** an eine Situation, in der du dich selbstbewusst und liebevoll zu dir selbst gefühlt hast. Nimm dir einen Moment, dieses Gefühl intensiv zu spüren: Wo im Körper sitzt es? Welche Bilder, Gedanken, Farben oder Geräusche sind damit verbunden?
2. **Verstärke das Gefühl:** Stell dir vor, du drehst den Regler auf – heller, wärmer, kräftiger. Lass das Gefühl größer werden, bis es dich ganz ausfüllt.
3. **Setze einen Anker:** Berühre dabei eine kleine Stelle an deinem Körper (z. B. Daumen und Zeigefinger zusammendrücken oder deine Hand aufs Herz legen). Wiederhole diesen Schritt mehrmals mit dem gleichen Gefühl und der gleichen Bewegung.
4. **Teste den Anker:** Mach die Bewegung oder Berührung, wenn du dich gestärkt fühlen willst. Dein Körper erinnert sich und ruft das Gefühl von Selbstliebe automatisch hervor.



KONTAKT



Anita Wunderlich

Coaching-Lounge: Saalenstein 34 | D 95189 Köditz

Tel. 09281 820 78 27 | Mobil: 0160 813 96 49

info@luna-spirit.de

www.luna-spirit.de



Urheberrechtshinweis: ©Copyright Anita Wunderlich - Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis: Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden.