

4-teilige  
E-Mail Serie  
für bewusste Eltern

**„Meistere JEDE Herausforderung“**

Urs Camenzind & Elke Sohler



## **Wir 2 begleiten dich durch die E-Mail Serie für bewusste Eltern**

Unser gemeinsames Anliegen ist es, Eltern zu helfen, ein Familien-Leben in Leichtigkeit, Frieden und Liebe zu erschaffen.

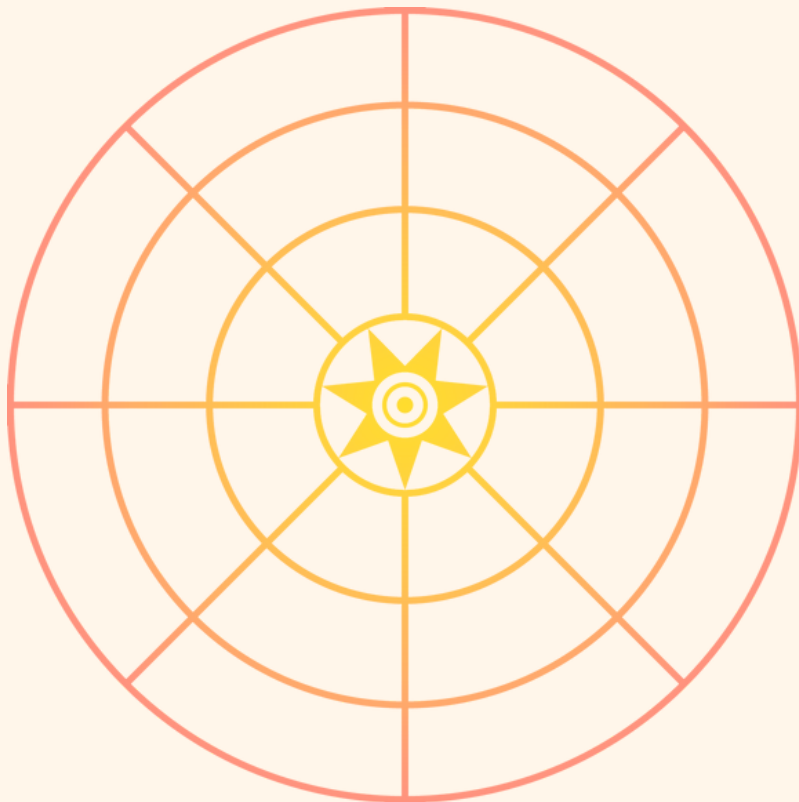
**Urs** ist Potenzialentfaltungsscoach, Bewusstseins-Trainer, Naturheilpraktiker, ganzheitlicher Gesundheitsberater, Huna Lehrer und Vater eines Sohnes.

**Elke** ist Elternbewusstsein-Coach, ganzheitliche Lebensberaterin mit dem Schwerpunkt Trauerbegleitung und Mutter von 6 erwachsenen Kindern.

Unser Ziel ist es, Menschen so effizient wie irgend möglich auf dem Weg zu ihrem authentischen und befreiten Selbst zu begleiten.

**Als ich mich selbst zu lieben begann,**  
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,  
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen  
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog,  
weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich das gesunden Egoismus,  
aber heute weiß ich,  
das ist SELBSTLIEBE.

Charlie Chaplin, 1959



## LEKTION #3

### **DU bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!**

“Du kannst andere nur so viel lieben,  
wie du dich selber liebst”

- Osho -

#### **Was du in dieser Lektion lernst:**

- Warum DU der wichtigste Mensch in deinem Leben sein solltest
- Die Selbst-Liebe ist die Grundlage von allem
- Warum ein natürlicher, gesunder Egoismus wichtig ist

#### **Die “erlernte” Reihenfolge**

Die Familien-Hierarchie der meisten sieht so aus:

1. Stelle: Dein Kind - deine Kinder
2. Stelle: Dein Partner - deine Partnerin
3. Stelle: Du

#### **Die empfehlenswerte Reihenfolge:**

Die Familien-Hierarchie die für **ALLE**  
mehr bringt:

1. Stelle: DU!
2. Stelle: Dein Partner - deine Partnerin
3. Stelle: Dein Kind - deine Kinder



## Natürlicher Egoismus ist gesund!

Wir haben gelernt, dass Egoismus nichts Gutes ist. Was auch stimmt, wenn man Egoismus dafür verwendet, um andere klein zu machen, sie auszunutzen, zu schwächen und alles ständig nur für sich zu wollen.

Wir alle sind jedoch mit einem **ganz natürlichen, gesunden, kindlichen Egoismus** zur Welt gekommen. Kinder leben uns diesen gesunden Egoismus unverblümt vor. Sie fordern ihre natürlichen, ehrlichen Grundbedürfnisse ein - danach fließen sie voller Liebe und Energie über - und schenken uns dann ein Vielfaches zurück.

Diesen gesunden, natürlichen Egoismus kannst du auch Selbst-Liebe nennen! Deine Bedürfnisse einzufordern ist dein Lebensrecht.

### Fazit:

Natürlicher Egoismus schadet NIEMANDEM.  
Er kommt ALLEN zugute!





### Deine Umsetzungsübung:

**Notiere dir 3-5 Situationen** aus deinem Leben, wo du dich wieder ins rechte Licht setzen willst.

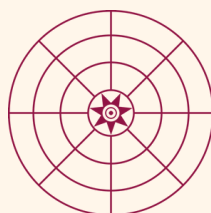
- Wo du dich wieder an die erste Stelle setzen wirst.
- Wo du deine ehrlichen Bedürfnisse mitteilst. Klare Grenzen setzt.
- Dir Unterstützung einforderst.
- Deine Selbst-Liebe ins Zentrum rückst.



### WICHTIG:

Denke nicht bloß darüber nach, was du ÄNDERN willst - sondern **SCHREIBE es auf!**

Bringe deine Gedanken aus dem Kopf aufs Papier.  
Wer schreibt, gewinnt und kommt ins Umsetzen.  
Denn: Gedanken sind nur flüchtig!



### Deine Abend-Übung:

Nimm ein kleines Büchlein zur Hand (Beispiel: A5 Format wäre ideal).

Gib dem Büchlein einen für dich stimmigen Titel: Erfolgs-Journal. Erkenntnis-Journal. Wachstums-Journal etc.

Schreibe ab heute jeden Abend jeweils 3-5 kleine oder große Erfolgserlebnisse in dein Journal.

- **Was** hast du bisher verändert seit der ersten Lektion?
- **Wo** bist du achtsamer geworden im Umgang mit dir oder deinen Liebsten?
- **Für was** kannst du dankbar sein?
- **Welche** positive Entwicklung hast du festgestellt? etc.

Wir wünschen dir viel Freude und Erkenntnisse dabei!



Was hat diese Lektion - "DU bist der wichtigste Mensch in deinem Leben" - innerlich mit dir gemacht?

