



# Ursula Suhre

*Coaching & Organisationsentwicklung*

## **Als ich mich selbst zu lieben begann**

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden,  
dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin  
und dass alles, was geschieht, richtig ist -  
von da an konnte ich ruhig sein.

Heute weiß ich: Das nennt man  
'VERTRAUEN'.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
konnte ich erkennen,  
daß emotionaler Schmerz und Leid  
nur Warnung für mich sind,  
gegen meine eigene Wahrheit zu leben.

Heute weiß ich, das nennt man  
'AUTENTHISCH-SEIN'.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört,  
mich nach einem anderen Leben zu sehnen  
und konnte sehen, daß alles um mich herum  
eine Aufforderung zum Wachsen war.

Heute weiß ich, das nennt man  
'REIFE'.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört,  
mich meiner freien Zeit zu berauben  
und ich habe aufgehört,  
weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet,  
was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt,  
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.

Heute weiß ich, das nennt man  
'EHRlichkeit'.



# Ursula Suhre

*Coaching & Organisationsentwicklung*

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'.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört,  
immer recht haben zu wollen,  
so habe ich mich weniger geirrt.

Heute habe ich erkannt,  
das nennt man  
'DEMUT'.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich geweigert,  
weiter in der Vergangenheit zu leben  
und mich um meine Zukunft zu sorgen.  
Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick,  
wo ALLES stattfindet.

So lebe ich heute jeden Tag und nenne es  
'BEWUSSTHEIT'.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
da erkannte ich,  
daß mich mein Denken armselig und krank machen kann,  
als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.

Diese Verbindung nenne ich heute  
'HERZENSWEISHEIT'.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,  
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten,  
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich,  
DAS IST DAS LEBEN! "

(dieser Text wird vielfach Charlie Chaplin an seinem 70.Geburtstag am 16.April 1959 zugeschrieben)