



FOTO: FREPIK

DIE WIRKSCHAFFERINNEN

WEIL DAS,
WAS
UNS
FEHLT,
 WIR SELBST SIND

*Viele Menschen
 verlernen im Laufe
 ihres Lebens, sich
 selbst als wertvoll
 zu sehen, und genau
 das prägt ihr Leben
 oft stärker, als ihnen
 bewusst ist.*

TEXT NICOLE HOBIGER-KLIMES,
 JASMIN REIF-MEDANI
 POWERED BY WIRKSCHAFFERINNEN.COM

D

ieser Satz „Du warst noch nie eine Last, du warst schon immer ein Geschenk“, der vieles zusammenfasst, was wir über uns selbst vergessen haben, sagt Spiegel-Bestseller-Autorin Melanie Pignitter zu Menschen, die sich ihr Leben lang verbogen haben – für andere, für Anerkennung oder für „ein paar Krümel Zuneigung“. Im Gespräch erzählt sie uns, warum.

„Es gab einen Tag in meinem Leben, ich war damals schwer erkrankt, da zweifelte ich daran, ob mein Leben weitergehen würde. An diesem Tag schwor ich mir eine einzige Sache: Sollte ich jemals wieder gesund werden, dann werde ich alles, wirklich alles dafür tun, um mich selbst glücklich zu machen“, erzählt Melanie Pignitter von ihrem Startpunkt zu ihrer jetzigen Identität und Berufung. „Als ich plötzlich nichts mehr leisten, nicht mehr meiner

Karriere folgen konnte und noch dazu durch Medikamente viel zunahm, da stellte ich plötzlich fest: Eigentlich habe ich mich nie geliebt. Ich fand mich immer nur dann gut, wenn ich toll aussah, schlank und erfolgreich war. Als all das wegfiel, bemerkte ich, wie wenig ich mich damals als Mensch mochte.“ Heute begleitet die Spiegel-Bestseller-Autorin als diplomierte psychosozialer Coach und diplomierte Mentaltrainerin unzählige Menschen auf dem Weg zur Selbstliebe, den sie selbst so gut kennt.

EIN MUSS FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Doch was ist Selbstliebe überhaupt? – Bei vielen Menschen taucht sofort ein Bild von Badewanne, Kerzen und einem guten Buch vor dem inneren Auge auf. Häufig wird dieser Begriff auch mit Egoismus verwechselt oder ver-

Fehlende Selbstliebe ist gesundheitsgefährdend, macht dauerhaft leer und unglücklich.

MELANIE PIGNITTER



mischt. Doch wer genauer hinsieht, erkennt: Selbstliebe ist weit mehr als Selbstfürsorge. Sie ist die Grundlage dafür, dass wir ausgeglichene Beziehungen führen und uns nicht in ungünstigen Tendenzen wie dem Helfersyndrom, Harmoniesucht und Leistungsdrang oder Kompensation verlieren. Melanie Pignitter geht noch einen Schritt weiter: „Fehlende Selbstliebe ist gesundheitsgefährdend, macht dauerhaft leer und unglücklich.“ Denn wer sich selbst nicht liebt, braucht mehr Liebe von außen und neigt dazu, „Dinge runterzuschlucken – um des lieben Friedens willen – und sich selbst für ein paar Krümel Anerkennung aufzugeben“. Das Ergebnis im Worst Case: „Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angstzustände oder Tinnitus, eine unausgesprochene Wut auf all jene, für die man alles tut, und ein Grabstein, auf dem steht: Sie war immer zu allen lieb und nett, aber sich selbst hat sie nie glücklich gemacht.“

GEHIRNWÄSCHE GEGEN EIGENLOB

Dabei ist ein gesundes Maß an Selbstliebe angeboren. Im Lauf der Sozialisierung wurde sie jedoch vielen Menschen abtrainiert, und das schon in der Kindheit. „Nimm dich nicht so wichtig. Der Esel nennt sich immer zuerst. Eigenlob stinkt oder Hochmut kommt vor dem Fall. All diese Sprüche waren nicht nur einfache Worte, sondern eine Prägung, die man uns überzog, genauso wie Bescheidenheit ist eine Tugend“, erklärt Melanie Pignitter. „Die meisten von uns bekamen diese „Gehirnwäsche“ so lang, bis sie glaubten, dass Rücksicht, Zurückhaltung, sich selbst nicht wichtig zu nehmen und alle anderen an die erste Stelle zu setzen die einzige Haltung ist, mit der sie angenommen und geliebt werden. Hinzu kommt, dass wir sehr früh lernen, dass Liebe nicht bedingungslos ist. Wir erkennen, dass es Lob nur dann gibt, wenn wir brav sind, stillhalten, gute Noten schreiben oder zu Hause fleißig mithelfen. Wir merken uns: Ich werde nicht dafür geliebt, wer ich bin, sondern für das, was ich tue, und wie gut ich mich anpasse. Auch das führt zu der Schlussfolgerung, dass wir unseretwegen keine Liebe verdienen.“

Wie aber unterscheidet sich nun Selbstliebe von Egoismus? Für Melanie Pignitter sind das ganz klar zwei verschiedene Paar Schuhe: „Wenn du im Flugzeug bist, er-

klärt dir die Stewardess, du musst zuerst dir selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen und kannst erst dann anderen helfen. Logisch, sonst hättest du ja keinen Atem mehr für andere übrig. Genau das ist Selbstliebe: Du musst dich zuerst um dich selbst kümmern, damit du genug Energie für deine Liebsten übrig hast. Also: zuerst auf dich schauen und dann auf alle anderen. Egoismus ist: nur auf dich zu schauen und danach auf niemanden mehr.“

PRÄGUNGEN SIND VERÄNDERBAR

All das bedeutet auch: Was wir selbst oft für einen Charakterzug halten, ist in Wahrheit eine Prägung und somit nicht in Stein gemeißelt. „Für mehr Selbstliebe können wir mit sanften Affirmationen vor dem Spiegel starten, uns selbst anschauen und laut oder in Gedanken sagen: „Hey, dich mag ich – auch wenn du nicht perfekt bist.“ Und das am besten täglich“, empfiehlt Melanie Pignitter. Danach sollte man jedoch ein Stück tiefer gehen und eigene Glaubenssätze und Muster entdecken, „denn genau diese Dinge machen unser Leben oft schwer“.

Zugleich muss uns jedoch bewusst sein, dass jede Veränderung sich zunächst ganz schön unbequem anfühlen kann: „Zur Selbstliebe gehört zum Beispiel das Thema Grenzen setzen. Wenn man plötzlich öfter Nein sagt oder sich nicht mehr alles gefallen lässt, bekommt man Dinge zu hören wie: „Früher warst du viel netter“ oder „Du bist aber zickig geworden“. Das Umfeld rebelliert in der Regel, und das ist anfangs nicht immer einfach. Außerdem kommt oft die Reue, dass man so viele Jahre lang nicht für sich selbst da war, und auch das kann wehtun. Dennoch: Der Weg lohnt sich und es ist nie zu spät.“

WIEDERSEHEN MIT UNS SELBST

Melanie wurde gesund und hat ihr Versprechen sich selbst gegenüber gehalten. Genau aus dieser Reise ist ihr neues Buch entstanden: „Wiedersehen mit mir selbst zwischen Pasta und Limoncello.“

Es ist die Geschichte einer Frau, die diesen Weg geht – raus aus dem Funktionieren, rein ins Fühlen, ins Leben, zurück zu sich selbst. „Vielleicht ist es genau das, was wir alle irgendwann brauchen: Ein Wiedersehen mit uns selbst“, meint die Autorin.



MELANIE PIGNITTER

SPIEGEL-Bestseller-Autorin, Dipl. psychosozialer Coach und Dipl. Mentaltrainerin. Bücher: „Wiedersehen mit mir selbst zwischen Pasta und Limoncello“, „Wiedersehen mit mir selbst zwischen Pizza und Aperol“, „Wenn das Kind in dir noch immer weint“, „Wenn ein Satz dein Leben verändert“, „Es ist ein Geschenk, dass es dich gibt“, „Federleicht: Wie du loslässt und ein befreites und erfülltes Leben führst“, „Honigperlen: Warum dein Leben süßer ist als du denkst“, „Als ich lernte, mich selbst zu lieben, war mein Leben eine runde Sache“.

www.honigperlen.at



ÜBER DIE AUTORINNEN UND WIRKSCHAFFERINNEN

Ing. Mag. Nicole Hobiger-Klimes ist systemische Coachin, Meditationsausbilderin und Leiterin von Silence-Retreats. Sie verkörpert Selbstführung und die transformative Kraft der Stille und inspiriert damit Tausende Menschen. Ihren Weg prägen intensive Selbstexperimente wie Dunkelretreats und „Monk for a Month“-Programme im Himalaja.

www.nicolehobigerklimes.at

Mag. Jasmin Reif-Medani ist langjährige Wirtschaftsjournalistin und Texterin für Websites und Blogs, Mentaltrainerin, Achtsamkeits- und Selbstliebetrainerin. Ihr Podcast „Mental Love“ liefert Lösungen zum Tabuthema der unsichtbaren mentalen und emotionalen Belastung im Alltag mit dem Fokus auf Müttern von Schulkindern.

www.jasminreifmedani.at/mental-love

PERSÖNLICHE WIRKIMPULSE

Von Nicole – Begegne dir selbst

Selbstliebe beginnt mit fast unsichtbaren Gesten. Sie beginnt mit einer Entscheidung in jenem Moment, in dem du ganz klar bist und zu dir stehst, und mündet in eine starke innere Haltung. Meditation und Achtsamkeit lehren uns genau das: Innehalten und Hineinspüren, bevor wir wieder nach außen sehen. Wer sich selbst begegnet, kann auch anderen wirklich begegnen.

Wie wäre es, wenn du dir heute genauso viel Aufmerksamkeit schenkst wie allen anderen Menschen um dich herum?

Fünf Impulse, um dir selbst zu begegnen:

- 1. Beginne den Tag mit einer einzigen ehrlichen Frage: Wer werde ich heute sein? – Und fühle die Antwort.**
- 2. Wähle heute eine einzige Alltagshandlung, zum Beispiel Tee kochen, Zähne putzen oder das Ankleiden, die du vollständig bewusst und doppelt so langsam machst.**
- 3. Sage dir innerlich eine Minute lang: Ich bin bereits alles, alles ist bereits in mir.**
- 4. Halte heute einmal mitten im Alltag inne, atme dreimal bewusst und spüre die innewohnende Kraft in dir.**
- 5. Atme dreimal vor dem Einschlafen ein, halt kurz an, atme aus und lass mit jedem Ausatmen los. Frage dich: Wo habe ich mich heute selbst positiv überrascht?**

Von Jasmin – Was wir uns selbst schulden

Selbstliebe ist kein Luxus, sie ist die Grundlage für alles andere. Für gesunde Beziehungen, klare Entscheidungen und echte Lebensfreude. Wer Mental Load, Erschöpfung und das Gefühl kennt, nie anzukommen, hat oft genau dieses Problem: Wir setzen uns selbst an die letzte Stelle.

Das zu erkennen, ist bereits der erste Schritt zur Veränderung. Denn genauso wie wir gelernt haben, uns zurückzunehmen, können wir lernen, uns selbst wieder an die erste Stelle zu setzen – und zwar nicht aus Egoismus, sondern aus Selbstachtung und als Akt der Selbstliebe.

Fünf Impulse für mehr Körper-Selbstannahme:

- 1. Prüfe deine innere Sprache: Würdest du mit einer Freundin so reden, wie du mit dir selbst sprichst?**
- 2. Erkenne Muster, keine Fehler: Was du als Schwäche siehst, ist oft eine Prägung und keine Wahrheit über dich.**
- 3. Übung für den Morgen: Schau dir selbst in die Augen und sag: Ich bin genug. – Auch wenn es sich vielleicht komisch anfühlt.**
- 4. Frage dich vor dem nächsten Ja: Tue ich das, weil ich das möchte, oder weil ich Angst habe, Nein zu sagen?**
- 5. Vertraue dem unangenehmen Gefühl, wenn du neue Grenzen ziehst: Das ist ein Zeichen für dein Wachstum und bedeutet nicht, dass du falsch liegst.**

Tipp WirkschafferInnen-Event

COACHING-FRÜHSTÜCK WIEN

Genieße ein inspirierendes Kurzinterview mit ehemaligen ORF-Journalisten, 25-Minuten-Sessions mit unterschiedlichen Coaches und tue mit dem Ticketkauf etwas Gutes.

FR | 8. Mai 2026 | 9:00–12:00 Uhr

www.wirkschafferinnen.com/wirk-events