

Übung 5

Zum Prüfen meiner derzeitigen Fähigkeit zu lieben

Dies ist eine nützliche Übung, um zu prüfen, wie weit ich fähig bin zu lieben.

Wie gehe ich mit den verschiedenen Kombinationen um, die sich zwischen den vier Begriffen ergeben können?

Selbstliebe

Bedürfnis,
geliebt zu
werden

ich

Liebe zu
einer anderen
Person

Bedürfnis zu
lieben



Gefühl, mich selbst
nicht zu lieben

**SEHR STARKES
BEDÜRFNIS,
GELIEBT ZU
WERDEN**

ICH

Wenig Liebe
zu anderen

**BEDÜRFNIS, UM
JEDEN PREIS ZU
LIEBEN**

Hierbei ist Folgendes festzuhalten:

- 1 Wenn ich mich selbst nicht liebe, bin ich in einem Zustand der »Bedürftigkeit«. Ich brauche es, zu lieben und geliebt zu werden, ohne dabei jedoch wirklich in der Lage zu sein, Liebe zu geben.
- 2 Wenn ich mich selbst liebe, bin ich weniger »bedürftig«. Ich habe vor allem ein geringeres Bedürfnis, geliebt zu werden. Gleichzeitig bin ich in der Lage, Liebe zu geben.