**Fünf Fragen an Veit Lindau,  
über das Buch „Heirate Dich Selbst“**

**Herr Lindau, warum glauben Sie, dass das Thema „Selbstliebe“, wie Sie es in Ihrem Buch „Heirate Dich Selbst“ beschreiben, so wichtig ist?**

Ich habe immer wieder festgestellt, dass sich Menschen erst dann richtig in die Welt einbringen, sich verschenken und wirken können, wenn sie wissen, wer sie selbst sind. Sich selbst zu kennen, hat wiederum viel mit Selbstachtung und Selbstliebe zu tun. Selbstliebe bringt Frieden und ist nicht zu verwechseln mit so einem kindlichen Egoismus, der niemals satt macht.

**In dem Buch ist die Reden von den „sechs Tugenden der Selbstliebe“. Können Sie diese kurz beschreiben?**   
http://www.randomhouse.de/images/spacer.gif  
Bei der ersten Tugend, „Befreie deinen Geist“, geht es um eine Art Bestandsaufnahme. Darum, sich so anzunehmen, wie man ist. In „Fühle Alles“ wird die Kraft der eigenen Emotionen unter die Lupe genommen und befreit. Die eigenen essentiellen Bedürfnisse zu verstehen und intelligent zu erfüllen, darum geht es bei der dritten Tugend, „Mach dich glücklich“. Ganz wichtig ist für mich die Nummer Vier, „Erkenne deine Wert“. Hierbei beantworte ich die Frage, wie man mit einer klaren Ethik seine Selbstachtung stärkt und spreche über den Umgang mit Wertekonflikten. Wie man seine inneren Wahrheiten in äußere Realitäten verwandelt, darum geht in der fünften Tugend, „Sei dir in deinen Taten treu“. Am Ende geht es um das „Erwachen“. Hier zeige ich Wege, Übungen und Möglichkeiten, wie man entdecken kann, wer man wirklich ist.

**Sie arbeiten viel mit Ritualen und empfehlen auch aus der eigenen Hochzeit mit sich selbst ein großes Ding zu machen.**

Absolut! Ich meine das auch total ernst. Ich biete dafür auch einen Bespieltext für eine „Ehegelübde“. Ich hab das übrigens auch für mich selbst gemacht. Wenn wir uns selbst total bewusst heiraten und lernen uns selbst treu zu sein, erst dann können wir meines Erachtens jemand anderem wieder etwas versprechen.

**Auf der Suche nach uns selbst reisen wir manchmal um die halbe Welt. Doch wo ist die Wahrheit wirklich zu finden?**  
http://www.randomhouse.de/images/spacer.gif  
Die Wahrheit ist dort, wo du jetzt gerade bist. Dort wo jemand in diesem Augenblick zum Beispiel dieses Interview liest. Am Frühstückstisch, am Arbeitsplatz, im Bett. Wir können nicht vor uns selbst davonlaufen und sollten erkennen, dass wir der Mensch sind, den wir gesucht haben. Wir sollten uns nicht mehr aufsparen für den vermeintlich richtigen Zeitpunkt, sondern damit beginnen, im hier und jetzt zu leben. Dafür bedarf es eines Jas zu dir selbst.

**Wie kommt eine Erfolgstrainer und Coach darauf ein Buch über Selbstliebe zu schreiben?**

Ganz einfach: ohne Selbstliebe kannst du jeden Erfolg vergessen! Ein Mensch, der sich nicht liebt, ist wie ein Fass ohne Boden und nichts kann dieses Loch stopfen. Die Qualität deiner Beziehung zu dir selbst ist der Schlüssel zu allem was du erlebst und erreichst. Ein Mensch ohne Selbstliebe, kämpft mit seiner Arbeit und verkrampft sich selbst und sieht nicht mehr die Wunder des Lebens.

Presse-Kontakt

Ansprechpartner Michael d’Aguiar / Pressesprecher Life Trust.

Telefon +49 7276 5050621

Mobil +49 1525 3534136

E-Mail presse@lifetrust.info

Internet http://veitlindau.com/presse