

Birgit Janković-Steiner

# 3 Monate auf **SELBSTLIEBE** **GEPFIFFEN** UND ÜBERLEBT

**Leseprobe**



EIN EHRLICHER SELBSTVERSUCH – OHNE  
GLITZER, SPIEGELMANTRAS UND RÄUCHERSTÄBCHEN

3 Monate auf Selbstliebe gepfiffen  
und überlebt

Dr. Birgit Jankovic-Steiner, MSc

## **Impressum**

Dr. Birgit Jankovic-Steiner, MSc:

3 Monate auf Selbstliebe gepfiffen und überlebt

Cover: Birgit Steiner

Layout: Andrea Wendl

Lektorat: Claudia Raidl, uPM, Die Wortliebe

ISBN: 978-3-99192-372-5 (Softcover)

978-3-99192-388-6 (E-Book)

1. Auflage, 2026

Herstellung & Verlag: Die Buchschmiede [info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

Gedruckt in der EU / Die Buchschmiede

Copyright: © 2026 Birgit Jankovic-Steiner. Alle Rechte vorbehalten.

Haftungsausschluss: Dieses Buch ersetzt keine therapeutische oder medizinische Beratung. Die geschilderten Erfahrungen sind subjektiv. Aus Gründen der Lesbarkeit wird das generische Femininum verwendet; alle Menschen sind gleichermaßen gemeint.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

Kontakt: [die-birgit.at](mailto:die-birgit.at)

Dr. Birgit Jankovic-Steiner, MSc

# **3 Monate auf Selbstliebe gepiffen und überlebt**

Ein ehrlicher Selbstversuch – ohne  
Glitzer, Spiegelmantras und  
Räucherstäbchen

# Vorwort

Kennst du diesen Moment, wenn das Leben dir wieder einen Motivationsspruch ins Gesicht hält, und irgendwo zwischen Kaffee und Zahnbürste denkst du nur: Bitte nicht noch ein „Love yourself first“.

Genau dort beginnt dieses Buch. Das titelgebende Experiment habe ich wirklich gemacht. Nicht für Instagram, sondern aus Müdigkeit und ja, auch aus Trotz. Drei Monate lang habe ich beschlossen, auf Selbstliebe zu pfeifen. Kein „Du bist genug“, wenn ich es gerade nicht gefühlt habe.

Was du in diesem Buch liest, ist echt erlebt, nur nicht eins zu eins erzählt. Ich habe es in eine Geschichte gepackt. Mit einer Frau, einem Mann und einem Kind. Nicht, weil mein Leben genau so aussieht, sondern weil sich manche Wahrheiten in einer Geschichte leichter zeigen, wenn Figuren Dinge aushalten können, die im reinen Bericht zu direkt, zu nackt wären, und vielleicht auch, weil diese Konstellation vielen vertraut ist und man sich schneller

darin wiederfindet, selbst wenn die Wege im echten Leben ganz anders verlaufen.

Was ich an dieser Stelle noch sagen möchte: Dieses „Aufhören mit Selbstliebe“ ist keine „Trotzreaktion“ ohne Boden. Es ergibt psychologisch mehr Sinn, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Warum das so ist, würde hier zu weit greifen, aber es liegt mehr dahinter, als du vielleicht denkst. Die Wahrheit darunter bleibt dieselbe.

Dieses Buch ist kein Hochglanz-Ratgeber und es ist kein „Pflaster“ für schlechte Tage, es ist eher ein wirksames Mittel gegen das Dauer-Optimieren. Ich schaue in den Spiegel und sage laut, was sonst keiner sagt: Ich liebe mich gerade nicht, und es ist sowas von okay!

Viel Spaß, deine Birgit

# Einleitung

Hallo, mein Name ist nicht Bridget Jones.

Dienstagabend. Mein Wohnzimmer und ich – eine vertraute Szene, die von Jahr zu Jahr unansehnlicher wird, so wie ich. Eingewickelt in meine fleckige Kuschedecke, die mehr nach Selbstaufgabe als nach Gemütlichkeit schreit, starre ich auf mein persönliches Schlachtfeld. Eine fast leere Weinflasche – billig, aber wirksam. Eine Schoko-Cookie-Packung, die ich „nur probieren“ wollte und die jetzt aussieht wie ein leeres Versprechen. Und mittendrin: ein Selbsthilfebuch mit dem Titel „10 Schritte zu deinem besten Selbst“. Spoiler: Ich bin bei Schritt zwei stehen geblieben, und „mein bestes Selbst“ meldet sich nicht einmal mit einem Lebenszeichen.

Im Fernseher trällert Bridget Jones „All by ...“, aus Copyright Gründen bitte ich dich, den Text selbst in deinem Kopf fortzuführen. Diese traurige Hymne für alle, die so wie ich in einer Schüssel Eis nach dem Sinn des Lebens gesucht haben. Eigentlich sollte sie mir Trost spenden, wie

eine verbündete Seele, die mir sagt: „Du bist nicht allein mit deinem Chaos.“ Aber alles, was ich denken kann, ist: „Verdammt, selbst mit ihrer Selbstzerstörung sieht Bridget besser aus als ich.“

Dick? Check.

Hässlich? Check.

Unansehnlich, dumm, unfähig, mich selbst zu lieben? Check, check und nochmal check.

Während Bridget in ihrem Pyjama auf ihrer Couch hängt und so herrlich bemitleidenswert aussieht, dass es schon wieder charmant ist, sehe ich mich selbst an und denke: „Wenigstens hat sie Colin Firth und Hugh Grant im Angebot. Ich habe nur den leeren Blick meines Spiegelbildes und die Gewissheit, dass ich mich selbst nicht einmal für eine romantische Nebenrolle casten würde.“

Dann setzt der Liedtext ein, und ich merke, wie meine innere Kritikerin ihr Glas erhebt, als wäre sie auf einer Bererdigung: „Don't wanna be, all ... anymore...“

Die Streicher im Hintergrund heben an, als ob sie die tiefen Seufzer meines Lebens orchestrieren würden. Und plötzlich fühle ich mich genau wie Bridget – aber eben ohne das komödiantische Talent, das sie dazu befähigt, diese Szene zu überstehen. Denn mal ehrlich, wer sieht beim Eisessen so herzzzerreißend aus? Ich? Definitiv nicht.

Während sie singt, wird mir klar, wie sehr dieses Lied mich auf den Punkt bringt. Es ist nicht nur die Einsamkeit, die schmerzt, sondern dieser innere Dialog, der sich ständig wiederholt: „Warum kriegst du es nicht hin? War-



um kannst du dich nicht einfach lieben? Was stimmt nicht mit dir?“

Das Eis, das Bridget so tröstend löffelt, liegt bei mir in Form von Chipsresten auf dem Couchtisch, während mein Kopf in Dauerschleife den Refrain singt.

Und weißt du was? Genau so fühlt es sich an. All diese Ratschläge, sich selbst zu lieben, diese flachen Instagram-Quotes, die mir zurufen: „Du bist genug!“ – sie machen mich tatsächlich noch einsamer. Weil ich genau weiß, dass ich diesen Standards nicht genüge. Ich bin nicht genug. Nicht für die Welt, nicht für mich.

Ich fühlte mich wie die schlechte Kopie einer Figur, die bereits als Karikatur eines gescheiterten Lebens konzipiert wurde. Der Unterschied? Bridget hat wenigstens eine Pointe – sie bekommt den Kerl, das Happy End, irgendetwas, das nach Erlösung aussieht. Und ich? Ich bekomme nichts, außer einen Berg Selbsthilfemüll und die immer gleiche Frage: „Warum klappt das mit der Selbstliebe nicht?“

Also tat ich, was mir sämtliche Coaches, Bücher und Podcasts geraten hatten: Ich stellte mich vor den Spiegel. Meine Reflexion sah aus, als hätte sie Besseres zu tun, aber ich ignorierte den inneren Widerstand und sagte: „Ich liebe mich.“ Laut, bestimmt, wie bei einem fragwürdigen Ritual. Es fühlte sich an wie ein schlechter Witz. Ich sagte es noch mal. Und noch mal. Und noch mal. Bis mein Spiegelbild aussah, als würde es mich gleich auslachen wollen.

Meine Augenringe? Gehasst.

Meine Oberschenkel? Laut jeder Frauenzeitschrift ein Verbrechen.

Mein Gesicht? Bitte, lass uns nicht darüber sprechen.

Ich hatte alles probiert. Bücher, Coaches, Meditation, Achtsamkeit – mein Leben war ein einziges Selbstoptimierungsprojekt. Mein Badezimmer glich einem Schlachtfeld der Selbstliebe-Industrie. Überall Post-its, die mir jeden Morgen ins Gesicht schrien: „Du bist genug! Du bist schön! Du bist wertvoll!“ Ehrlich? Sie hatten unrecht. Ich war mir sicher: Das bin ich nicht.

Je härter ich versuchte, mich zu lieben, desto mehr hasste ich mich. Es war, als hätte ich einen Marathonlauf begonnen, bei dem die Ziellinie mit jedem Schritt weiter nach hinten verschoben wurde. Selbstliebe wurde zu diesem unendlich entfernten Ziel, ein Berg, den ich niemals erklimmen konnte. Kein Buch, kein Coach, kein Atemzug in der Lotusposition konnte mir helfen, mich weniger als ein kaputtes DIY-Projekt zu fühlen.

Ich war ein „Work in Progress“, aber ohne Fortschritt. Je mehr ich daran arbeitete, desto kaputter wurde ich. Jede Affirmation, jedes „Du bist genug“, das ich mir einreden wollte, klang wie eine schlechte Lüge. Eine, die ich jeden Morgen wiederholte, bis ich anfing, sie noch mehr zu hassen als mich selbst.

Ich erinnere mich an einen Moment, als ich direkt nach einer dieser „Selbstliebe-Meditationen“ meinen eigenen

Spiegel sah. Ich hatte meine Augen geschlossen, tief eingeatmet und versucht, all die positiven Energien zu fühlen, von denen der Meditationsleiter gesprochen hatte. Als ich meine Augen wieder öffnete und mich selbst im Spiegel ansah, war alles, was ich dachte: „Wer soll das sein?“

Ich sah mein Gesicht, meine müden Augen, meinen unrasierten Ansatz und meine Schultern, die vom ewigen Kampf mit mir selbst hingen wie bei einer Erschöpften im Ring. Statt die selbstbewusste Göttin zu entdecken, die ich mir einreden sollte, war ich nur ... ich. Unperfekt, chaotisch und müde von all den Erwartungen – von der Welt und von mir selbst. Der Witz an der Sache ist: Selbstliebe sollte dich befreien, oder? Das sagen zumindest die Bücher und die Coaches. „Wenn du dich selbst liebst, wirst du leicht, frei, unaufhaltsam!“ In Wirklichkeit hat mich der Druck, mich selbst lieben zu müssen, mehr gefangen genommen als alles andere. Ich fühlte mich wie eine Schauspielerin in einem schlechten Stück. Die Hauptrolle: Ich, auf der verzweifelten Suche nach dem perfekten, strahlenden, selbstliebenden Ich. Das Publikum? Meine eigenen inneren Dämonen, die spöttisch applaudierten, je mehr ich versagte.

Und dann der ultimative Tiefpunkt. Es war ein Sonntagabend, und ich stand mit meinem Kopf unter der Dusche. Das warme Wasser prasselte auf mich herunter, aber es fühlte sich nicht beruhigend an. Ich hörte auf zu atmen, für einen Moment, einfach weil ich wollte, dass irgendetwas endete. Der Druck, die Stimmen in meinem Kopf, der

# 3 Monate auf Selbstliebe verzichtet und überlebt

Dieses Buch ist für alle, die die »Schnauze« voll haben von »Liebe dich selbst«-Ratgebern.

Von Spiegelmantras, die sich falsch anfühlen, und von gut gemeinten Sätzen, die im Alltag einfach nicht halten.

Birgit hat ein Experiment gewagt und beschlossen, drei Monate lang auf Selbstliebe zu pfeifen.

Nicht aus Selbsthass, sondern aus Ehrlichkeit.

Weil ihr dieses Gefühl so lange gefehlt hat, dass es ihr irgendwann nicht mehr möglich war, so zu tun, als wäre es da.

Psychologisch ergibt das mehr Sinn, als man vermuten würde. Nicht sofort, aber irgendwann kommt dieser Moment, in dem plötzlich etwas klickt.

Dieses Buch erzählt eine Geschichte.

Die einer Frau mit Mann und Kind.

Nicht, weil es genau so war, sondern weil sich Wahrheit manchmal leichter zeigt, wenn man über sie lachen darf. Der Ton ist humorvoll, ehrlich, manchmal schräg und genau deshalb so nah am echten Leben.

Ehrlich. Unperfekt. Lebendig. Einfach [www.die-birgit.at](http://www.die-birgit.at)

ISBN 978-3-99192-372-5



 **BUCH**  
SCHMIEDE