

Aufbruch jetzt!

Hier sind deine Werkzeuge für
Freiheit und Leichtigkeit

Ute Lyko



löwen-
stern
verlag

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Im Club der Grüblerinnen	9
Was dich hier erwartet (und was nicht)	9
Was dieses Buch NICHT ist	9
Was dich hier erwartet	10
Warum die emotionale Seite so wichtig ist	10
Mein Wunsch für dich	11
Kapitel 1: Meine Reise von der gestressten Angestellten zur beruhigenden Lebensberaterin	13
Das berühmte „Was wäre wenn ...“-Spiel	16
Die häufigsten Gedankenfallen im Frauenleben	17
Kapitel 2: Wendepunkte sind zum Wenden da	21
Wenn das Leben plötzlich anders will als du	21
Mein eigener Crash und was dabei herauskam	23
Warum Krisen manchmal die besten Lehrmeister sind	25
Hier ein kleiner Realitätscheck	27

Kapitel 3: Zuhören will gelernt sein, auch bei sich selbst	31
Deine persönlichen Stress-Vorboten entschlüsseln	31
Die verlorene Kunst des Innehaltens	32
Einfache Tricks, um wieder bei sich anzukommen	36
Hier ein paar Blitz-Varianten für den Alltag:	38
Kapitel 4: Emotional aufräumen	41
Was uns wirklich blockiert	41
Die unsichtbaren Bremsen in unserem Kopf	42
Wie du Ballast abwerfen kannst, ohne alles zu hinterfragen	43
Praktische Übungen für mehr innere Ruhe	46
Kapitel 5: Intuition ist kein Hokuspokus	51
Warum dein erstes Gefühl meist richtig liegt	51
Entscheidungen treffen, ohne Doktorarbeit zu schreiben	52
Zeichen erkennen (die nichts mit Esoterik zu tun haben müssen)	56
Kapitel 6: Der erste Schritt ist immer der schwerste	63
Wie du dich selbst überlisten kannst, wenn der innere Schweinehund kommt	63
Von der Erkenntnis zur Handlung	64
Kleine Schritte, große Wirkung	66

Kapitel 7: Authentisch sein ohne Drama	69
Schluss mit dem Theater für andere	69
Wie du nett bleiben und trotzdem Nein sagen kannst	70
Grenzen ziehen für Anfänger	72
Kapitel 8: Vertrauen entwickeln (auch wenn's wackelt)	75
Wenn der Kopf bremst, aber das Herz Gas gibt	75
Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst	77
Den eigenen Weg finden in einer Welt voller Ratgeber	79
Kapitel 9: Der Alltags-Überlebens-Guide	83
Notfall-Strategien für akute Grübel-Attacken	83
Der Stopp-Moment: Dein wichtigster Verbündeter	83
Die magische Frage: „Wie kann es gehen?“	84
Wenn sich die Türen öffnen	84
Deine persönliche Notfall-Apotheke	85
Der Realitätscheck	85
Übung macht den Meister	86
Tägliche Mini-Rituale für mehr Gelassenheit	86
Autorenbeschreibung Ute Lyko	95



Einleitung: Im Club der Grüblerinnen

Was dich hier erwartet (und was nicht)

Das Gedankenkarussell ist eine der größten Blockaden in unserem Leben, und ich spreche aus Erfahrung. Sowohl aus meinem eigenen Leben als auch aus meiner Beraterpraxis kenne ich diese quälenden Gedankenschleifen nur zu gut. Du kennst das bestimmt auch: Diese endlosen „Was wäre wenn“-Szenarien, die dich nachts wach halten, oder die ständigen Selbstzweifel, die sich wie ein hartnäckiger Ohrwurm in deinem Kopf festsetzen.

Was dieses Buch NICHT ist

Bevor wir loslegen, lass mich ehrlich sein: Das hier ist kein weiteres „Denk einfach positiv und alles wird gut“-Buch. Solche Ratschläge sind etwa so hilfreich wie der Tipp „Entspann dich doch einfach“ bei einer Panikattacke. Das Gedankenkarussell lässt sich nämlich nicht so einfach abstellen, wie wir es uns vom Verstand her vorstellen.

Und nein, ich werde dir auch nicht erzählen, dass du nur genug wollen musst, als wäre mangelnder Wille das Problem. Wenn es so einfach wäre, würden wir alle bereits in unserem Traumleben schwelgen.

Was dich hier erwartet

Da wir aus Körper, Geist und Seele bestehen, braucht es eine Koordinierung aller Bereiche, um wirklich etwas ins Fließen zu bringen. Manchmal bedeutet das auch, sich mal ordentlich in die eigene Wut und Enttäuschung reinzulegen und innerlich zu sagen: „Nein, nicht mehr mit mir!“

Ehrlich gestanden habe ich in meinem eigenen Leben so manche Veränderung genau so erwirkt. Das nimmt das Gehirn eher wahr als das ewige Wehklagen und Nachgeben. Das Gehirn mag klare Ansagen, auch die an uns selbst.

Ich möchte dir nicht die „Alles-easy-Methode“ verkaufen, sondern zu echter Klarheit und Leichtigkeit im Leben verhelfen. Denn mal ehrlich: Durch all die Gesetzesvorgaben, gesellschaftlichen Erwartungen und selbst auferlegten Einschränkungen leben wir sowieso schon eingeeengt genug. Da ist es höchste Zeit, Freiräume zu schaffen, statt sich noch kleiner zu machen.

Warum die emotionale Seite so wichtig ist

Was andere manchmal so leicht dahersagen („Lass es doch einfach“), wird oft als verletzend empfunden, weil unsere emotionale Seite dabei völlig übergangen wird. Gefühle sind keine lästigen Anhängsel, die wir weg-

rationalisieren können. Sie sind ein wichtiger Teil von uns und wollen gehört werden.

In diesem Buch findest du deshalb keine oberflächlichen Schnelllösungen, sondern praktische Wege, die alle Teile von dir mit einbeziehen. Mag sein, dass du das eine oder andere Kapitel mehrmals lesen musst, um wirklich nachzujustieren. Das ist völlig normal und okay.

Mein Wunsch für dich

Ich wünsche mir, dass dieses Buch ein echter Lebensbegleiter für dich wird. Und zwar einer, den du immer wieder zur Hand nimmst, wenn das Gedankenkarussell mal wieder Vollgas gibt. Ein Buch, das dir hilft, freundlicher mit dir selbst zu werden und trotzdem die nötige Klarheit zu entwickeln, um dein Leben wirklich zu leben.

Bereit für diese Reise? Dann lass uns gemeinsam dein Gedankenkarussell zum Stehen bringen, nicht mit Gewalt, sondern mit Verständnis, Humor und der richtigen Portion Selbstliebe.



Kapitel 1: Meine Reise von der gestressten Angestellten zur beruhigenden Lebensberaterin

Es gibt Menschen, die kann nichts aus der Ruhe bringen. Und es gibt Menschen, die alles gut machen wollen. Es liegt ihnen im Blut. Das ist nicht grundsätzlich das Lechzen nach Anerkennung. Das ist einfach das Empfinden: Es ist so richtig.

Ich gehöre zu denen. Und ich habe wenig Verständnis dafür, wenn andere gleichgültig mit ihren Ergebnissen sind und gern ihre Aufgaben auf andere abwälzen wollen. Im Beruf habe ich das nur zu oft erlebt. Das hat auch viel mit Unkündbarkeit bei Tarifverträgen zu tun. Fühlt sich jemand im sicheren Hafen, braucht er sich schließlich nicht zu bemühen. Meine Mentalität war das nie.

Daher regte es mich schon auf, wenn sich die Arbeit türmte. Ich sah die Mitglieder, die auf ihre Antwort warteten, und die Folgearbeit, die sich daraus ergab. Ich konnte auch nur zu gut wahrnehmen, was noch im Hinterstübchen mitlief. Denn wenn ich spät aus dem Büro komme, gibt es zu Hause auch noch ein Programm. Und irgendwie ergibt sich dann das sogenannte Hamsterrad, in dem immer nur gelaufen wird.

Oft genug habe ich mir die Frage gestellt: Wie kann das Leben leichter und einfacher sein, ohne das Ambiente zu verlieren? Denn wer nur Bett, Stuhl, Tisch und Schrank zu Hause hat, hat wenig Hausarbeit. Und Pommes mit Mayo ist auch die schnellere Variante als ein Menü mit Salat. Doch irgendwann rächt sich die schnelle Kost im Körper und bringt entsprechende Symptome zum Vorschein.

Aber Gedanken sind noch nicht Resultat. Ich pflege stets zu sagen: Gedanken sind Werke und werden zur Realität. Aber es bedarf halt auch entsprechender Aktivitäten. Und nicht zu vergessen: Veränderungen passieren selten einfach so. Unsere Zellerinnerungen führen uns ins Alte zurück. Es dauert mindestens 21 Tage, bis sich die Änderung etabliert hat. Daher braucht es den ständigen Reminder als Bestätigung. Nicht umsonst gibt es den Satz: Der Geist ist willig, doch das Fleisch ist schwach.

Für mich war es der Burnout, der mich so richtig aus der Bahn geschmissen hat und auf eine andere Bewusstseinssebene brachte. Allerdings ging diese Transformation über Monate, genau gesagt mehr als zwei Jahre. Ich musste begreifen, dass das alte Leben nicht mehr meins war. Ich war bereits Reiki-Meisterin, als es mich knallhart erwischte, aber immer noch gefangen in dem Gefühl, meine Sicherheit in meinem Job zu haben.

Ich habe viele Bücher gelesen und Seminare besucht, die mich tröpfchenweise weiterbrachten. Im Buch kann es nur ein Satz sein, der einen Aha-Effekt bringt. Beim Seminar ist es eine Etappe, die weiterbringt. Zum

Beispiel habe ich seit meiner Geistheiler-Ausbildung die Empathie entwickelt, die ich heute in meinen Beratungen einsetze.

Um ruhiger zu werden, habe ich lange und oft am Wasser gesessen und meine Gedanken frei sein lassen. Auch im Grünen auf einer Bank oder im Wald habe ich die Natur wirken lassen und Gedankenfreiheit geübt. Nicht mehr Gedankenkarussell und „ich muss“. Es war eine drastische Herausforderung, denn in meinem Kopf war nur zu oft: Aber ich muss ...

Mit der Zeit habe ich immer mehr Augenblicke genossen, in denen ich ruhig sitzen konnte. Ich habe bevorzugt vorm Einschlafen noch gelesen, um den Geist zur Ruhe zu bringen und überhaupt schlafen zu können. Ebenfalls ist Tiefenatmung dafür prädestiniert. Sie macht den Geist klar, bringt Ruhe ins Nervensystem, und es entspringen neue Ideen, bevorzugt bei der langen Ausatmung. Es braucht Übung, aber es lohnt sich.

Um wieder geerdet zu sein, war ich in der Natur. Dazu gehörte auch mal wieder barfuß über die Wiese zu laufen, das ist das neue Ich. Diese Änderungen machen nicht süchtig, sie flechten sich ins neue Leben ein. Heute brauche ich sie natürlich, um meine Beratungen führen zu können. In der Ruhe liegt die Kraft.

Das berühmte „Was wäre wenn ...“-Spiel

Kennst du es auch? Dir kommt eine Idee, du bist begeistert, doch plötzlich kommen dir Zweifel. Ein Szenario, was doch alles schiefgehen könnte. Wenn dein Ego dir jetzt nicht genug viele Beispiele für das Nichtgelingen liefert, rattert es in deinem Kopf, wie du dastehst, wenn etwas schiefgeht. Du würdest doch schlecht dastehen und dich noch rechtfertigen müssen. Dir kommt die eine und andere Niederlage in den Sinn. Und du lässt es lieber sein. Und du bleibst so in deiner Komfortzone. Irgendwie bleibt unterschwellig Unzufriedenheit zurück und führt zu mangelndem Selbstwert, wenn nicht schon vorhanden.

Warum schaffen es dann manche Menschen scheinbar mühelos, ihre Träume und Ziele zu verwirklichen? Es wirkt, als würde alles bei ihnen gelingen. Das Geheimnis liegt darin, dass sie nicht so schnell aufgeben. Sobald etwas nicht gelingt, machen sie sich Gedanken über Alternativen oder versuchen es erneut. Und mit dieser Einstellung sind die Misserfolge um ein Vielfaches reduziert. Es ist die gute Energie, die ihnen den Weg ebnet. Wichtig ist nur, sich auf sein Bauchgefühl zu verlassen, ob der Weg wirklich der richtige ist. Klingt leichter gesagt als getan. Dazu reicht es, für Sekunden die Augen zu schließen und in sich zu gehen, um so den Kopf zu umgehen.

Die häufigsten Gedankenfallen im Frauenleben

Bei einem bin ich mir sicher: Frauen- und Männergehirne ticken unterschiedlich. Frauen denken in Schönheit und Reichtum. Ich mag wirklich gepflegte Frauen. Aber ganz ehrlich: Make-up und sonstige dicke Schminke ist nicht das, was Männer wirklich toll finden. Frauen denken aber nur zu oft, je auffälliger sie erscheinen, umso mehr Beachtung finden sie. Männer schauen gerne, das ist zweifelsohne so. Aber den Respekt erntest du damit nicht. Wenn es dir selbst nicht zu hundert Prozent gefällt, dann verbiege dich nicht dafür. Schau, wie du dich dabei am wohlsten fühlst, und genau diese authentische Art ist dann anziehend. Bei Kleidung verhält es sich ähnlich.

Ist dir auch schon aufgefallen, dass gut aussehende Männer oft Frauen haben, die gar nicht besonders attraktiv sind? Des Rätsels Lösung ist simpel: Viele Männer wollen eine Frau, die nicht ständig von anderen begehrt wird. Dann müssen sie sich keine Sorgen machen, dass sie jemand wegschnappt. Ohne Scherz, so ist es oft. Bist du zu auffällig schön, wirst du schnell zum Vorzeigeobjekt statt zur geliebten Partnerin. Ich habe auch lange gebraucht, um das zu verstehen.

Bei meinen Beratungen kommen natürlich verschiedene Themen auf den Tisch, aber Liebe und Partnerschaft sind gefragt. Die meistgestellte Frage ist: „Wann kommt endlich der richtige Partner?“ Aber was ist überhaupt richtig? Der Traumprinz? Bist du denn eine Prinzessin? Natürlich will nie-

mand einen Couchpotato, mit dem man nichts anfangen kann. Aber der Traumprinz hat auch oft seine Macken, und wenn es schlecht läuft, bringt er noch die böse Schwiegermutter im Schlepptau mit.

Wenn ich die Frage mit dem Wort „endlich“ höre, erkenne ich dahinter die Wartestellung, und das ist problematisch. Glaub mir, Männer registrieren das sofort und gehen in Alarmbereitschaft. Sie wollen nicht das Anhängsel, das ständig nachhakt, überall dabei sein will und frustriert ist, wenn er mal etwas Freiraum für sich braucht.

Im Berufsleben funktioniert das Gedankenkarussell ganz ähnlich. Je mehr du dich bemühst, desto mehr darfst du auch machen. Zu große Hilfsbereitschaft wird leider oft als selbstverständlich hingenommen. Du ärgerst dich über Kolleginnen, die weniger arbeiten, sich viel unterhalten, aber trotzdem gut dastehen. Mach weniger und bleibe freundlich. Wenn andere merken, wie sehr du dich ärgerst, wird das nie als berechtigt angesehen. Stattdessen heißt es, du würdest das Betriebsklima verderben. Versuche es mit Gelassenheit, auch wenn das schwerfällt.

Wenn du merkst, dass Kolleginnen dich ausgrenzen oder angreifen, habe ich einen ganz praktischen Tipp: Nimm den Gedanken „Friede sei mit dir“ mit auf den Weg. Sage es immer wieder im Gedanken, wenn du an diese Personen denkst oder mit ihnen zu tun hast. Es ist eine energetische Schlichtung und hilft ungemein. Ich habe es selbst erfolgreich angewandt und auch als Ratschlag weitergegeben, dabei durchweg positive Rückmeldungen erhalten.

Das Muster ist in beiden Lebensbereichen das gleiche: Wir denken, wir müssten uns mehr anstrengen, mehr tun, mehr sein, um das zu bekommen, was wir uns wünschen. Dabei ist oft das Gegenteil richtig. Es geht darum, dein eigenes Leben zu meistern und authentisch zu sein. Dann fügt sich alles andere ein. Das Gedankenkarussell hört auf sich zu drehen, wenn wir aufhören, krampfhaft nach außen zu schauen, und stattdessen bei uns selbst ankommen.





Autorenbeschreibung

Ute Lyko

Ute Lyko ist spirituelle Lebensberaterin, Channelmedium, Kartenlegerin und Coach. Mit viel Empathie spürt sie, was die Ratsuchenden bedrückt, und hilft ihnen, Klarheit zu gewinnen, um ihren eigenen Weg zu finden und in ihre Stärke zu kommen.

Ihr eigener Lebensweg war geprägt von Herausforderungen. Durch Bewusstseinsweiterung, innere Heilung und Vertiefung ihres Wissen in Form von Seminaren und Büchern eröffneten sich für sie neue Wege. Daraus entwickelte sie ihre Beratungen.