

Ellen Lutum

AUF

Wolke 7

IST
NOCH
LUFT
NACH
OBEN




ELMAR

WIE DIE LIEBE
DAUERHAFT
LEBENDIG BLEIBT

Zwei Menschen auf der Couch, der Fernseher läuft, aber ansonsten läuft wenig. Der Alltag und die Jahre haben der großen Liebe den Glanz genommen. Wolke 7 ist inzwischen unbewohnt. Kommt dir das bekannt vor? Du spürst, dass sich etwas ändern muss, damit du in deiner Beziehung bleiben kannst? Oder du bist eigentlich glücklich, aber ein wenig mehr Höhenflüge dürften es sein? Dann ist dieses Buch für dich!

Denn was so viele Paare erleben, die schon lange zusammen sind, ist nicht schicksalhaft und unabänderlich. In einer langjährigen Beziehung Erfüllung und liebevolle Verbundenheit zu erleben, ist vielmehr eine Frage der Entscheidung.

In ihrem neuen Buch verrät Ellen Lutum, was jeder für sich und beide gemeinsam dafür tun können, damit das Glück über viele Jahre bleibt und sogar noch wächst. Aus eigener Erfahrung und ihrer Arbeit als Coach ist sich die Autorin sicher:

Auf Wolke 7 ist noch Luft nach oben!



Ellen Lutum ist Life Coach und Autorin. In ihren Coachings, ihren Büchern und Podcasts dreht sich alles darum, Frauen zu ermächtigen, sich selbst zu lieben und Verantwortung für ihr Wohlergehen zu übernehmen. Sie ist seit fast 30 Jahren mit ihrem Mann zusammen und hat drei (fast) erwachsene Kinder.


ELMAR

ISBN: 978-3-9825811-4-9



9 783982 581149

€ (D) 18,90

Ellen Lutum

AUF
Wolke 7
IST
NOCH
LUFT
NACH
OBEN

Wie die Liebe dauerhaft lebendig bleibt

ÜBER DIE AUTORIN



Ellen Lutum ist Autorin, Life Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und examinierte Kranken- und Gesundheitspflegerin. Seit einigen Jahren konzentriert sie sich auf das Wohlbefinden von Frauen. Das Thema Selbstliebe liegt ihr besonders am Herzen und steht im Fokus ihres Unternehmens „Ellen Lutum Life Coaching“. In ihren Büchern schöpft sie aus ihren persönlichen Erfahrungen und ihrem großen Erfahrungsschatz als Coach.

Eines von Ellens Erfolgsgeheimnissen ist, dass Frauen durch sie wieder einen Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen bekommen. Sie werden sich ihrer Prägungen bewusst und lernen dadurch, sich selbst besser zu verstehen, anzunehmen und wieder zu lieben. Egal, ob es um das Thema Beziehung, Beruf oder den eigenen Körper geht – der Schlüssel zum Wohlbefinden liegt immer in der eigenen bewussten Entscheidung.

Mehr Infos zu Ellen, ihren Büchern und ihrem Podcast findest du unter: www.ellenlutum.de

Bleib auf dem Laufenden

Den Podcast „Sei die Liebe deines Lebens“ findest du zum Beispiel bei Spotify oder iTunes.

Sei ein Teil der Community auf Instagram (ellen.lutum) und Facebook (Ellen Lutum).

Die Autorin kann für 1:1 Coachings, Lesungen, Vorträge und Workshops gebucht werden.



Für Maria und Aloys

Ihr bleibt unvergessen

INHALT

Herzlich willkommen	13
Ein Leben lang ...	21
Weshalb langjährige Beziehungen möglich, aber nicht mühelos sind	
Die Welt verändert sich – und wir uns mit ihr	24
Warum Paare sich trennen – und warum nicht	29
Die große Liebe fällt vielleicht vom Himmel, eine glückliche Beziehung nicht	34
Zwei ist nicht gleich zwei	45
Warum wir die Ursache vieler Konflikte nicht in der Beziehung zu suchen brauchen	
Die Sache mit dem Rucksack	48
Wie unsere Wahrnehmung unser Erleben bestimmt	52
Unbewusstes bewusst machen	56
Es ist nur eine Phase, Hase	67
Wie Paare Veränderungen meistern und an ihnen wachsen können	
Wenn aus Verliebtsein Liebe wird	68
1+1 = Familie	74
Große Kinder, große Herausforderungen	82
Ein Anker in stürmischen Phasen: Zeit zu zweit	89
Was Paare auf Dauer glücklich macht	92

Der Hausegen hängt schief – na und? 99

Warum es für eine lebendige Beziehung wichtig ist zu streiten

Von eigenen Werten und fremden Einflüssen 100

Anlässe, Ursachen, Triggerpunkte & Co 106

Wie möchte ich es haben? 110

„Müsst ihr euch denn immer streiten?“ 113

Alles eine Frage der Streitkultur 122

... dafür bin ich die falsche Frau! Aussteigen aus dem Drama 126

EXKURS: Toxische Beziehungen und Narzissmus 130

Ich steh auf glücklich sein 139

Welche Entscheidungen für ein dauerhaftes Glück den

Unterschied machen

Kümmere dich um deine Hausaufgaben – nicht um seine 140

Beide entwickeln sich weiter – im eigenen Tempo 155

Die Macht der eigenen Entscheidungen 162

Ab und zu braucht die Liebe Ferien 167

Love lessons 173

Die Entscheidung lautet: Wir wollen glücklich sein 180

Die große Liebe ist wunderbar, macht aber viel (Bewusstseins-)Arbeit 183

Was uns 27 Jahre über die Liebe gelehrt haben

Ohne Erwartungen l(i)ebt sich's leichter 188

Es ist deine Entscheidung, jeden Tag 192

Wenn ich etwas erlebe, möchte ich es mit dir teilen 195

Einander strahlen lassen 199

Es gibt keine Besitzansprüche	205
Unsere Fehler sind Vergangenheit	208
Gemeinsam die Welt entdecken	216
Miteinander verrückt sein	218
Wo auch immer das mit uns hinführt	222
Du vervollständigst mich – weil ich schon vollständig bin	226
Zum Schluss	231
Anmerkungen	233
Danke	235

Herzlich willkommen

Ein Abend im Hause Lutum, ungefähr im Jahr 2015: Ein langer und sehr anstrengender Tag neigt sich dem Ende. Während ich noch die Küche aufräume, merke ich, dass meine Kraftreserven so gut wie aufgebraucht sind. Mein Mann betritt die Küche. Auch ihm sieht man die Anstrengung an. „Was ist dein Plan für den Abend? Sollen wir eine Serie schauen?“

„Hmmm“, murle ich nur. Es ist mir gerade völlig egal. Ich möchte nur noch auf die Couch, die Beine hochlegen und vielleicht etwas am Handy daddeln.

Wenig später liegen wir beide auf der Couch. Der Fernseher läuft und wir haben beide das Handy in der Hand. Zwischen uns ist Schweigen. Es gäbe so viel zu erzählen, doch keiner von uns hat die Kraft dazu. So endet dieser Abend wie viele andere auch. So viel Unausgesprochenes bleibt im Raum. Dabei wollten wir doch zu den Sternen fliegen. Und sind es auch. Doch obwohl das lange her ist, schwelt die Sehnsucht und der Wunsch nach mehr. Nach mehr Zauber, nach mehr Erfüllung.

Wir wissen beide: Wenn wir nichts verändern, können wir irgendwann

dem Zauber eines Neuanfangs mit jemand anderem nicht widerstehen. Es wird Zeit für einen Neuanfang mit uns.

Auch heute sind wir immer noch mal müde und k.o. und trotzdem ist vieles anders. Wir sind seit fast drei Jahrzehnten ein Paar und ich glaube, wir hatten noch nie eine schönere und bessere Zeit als heute. Es gibt keine eisige Stille mehr zwischen uns und für fremde Versuchungen sind wir nicht sehr anfällig. Wir fliegen wieder zu den Sternen. Und das ist so schön, so lebendig und liebevoll, dass ich unser Glück manchmal kaum fassen kann.

Doch dieses Glück und diese Erfüllung sind uns nicht in den Schoß gefallen. Wir haben an uns und unserer Beziehung gearbeitet und tun es immer noch. Es ist alles ein stetiger Wandel mit einer Konstanten: unsere Liebe.

Es ist heute nicht mehr schwer und anstrengend. Es ist auch nicht mehr lustlos und fade. Wir entdecken immer wieder neue und auch sehr aufregende Seiten aneinander. Auch wenn wir oft denken, dass wir doch bereits alles voneinander kennen.

Vielleicht steckst du in einer ähnlichen Situation wie wir vor einigen Jahren. Vielleicht spürst du, dass sich etwas verändern muss, damit du in deiner Beziehung bleiben kannst. Oder du bist *eigentlich* glücklich, aber ein wenig mehr Höhenflüge dürften es sein? Dann ist dieses Buch für dich!

Vielleicht hilft es dir, ab und an den Blickwinkel zu verändern und dich und deinen Partner besser zu verstehen. Vielleicht trägt es dazu bei, dass sich Fronten nicht so sehr verhärten, dass kein Wort oder

keine noch so gut gemeinte Tat mehr durchdringen kann.

Denn ob du es glaubst oder nicht, die Liebe ist gar nicht so ein Mysterium, wie es uns immer weisgemacht wird. Im Grunde genommen ist die Liebe sogar furchtbar einfach – wenn nicht der ganze Stolz und unsere unbefriedigten Egos dazukommen würden. Aber davon später mehr!

Vor nicht allzu langer Zeit hat Markus mich wieder einmal überrascht. Wir unterhielten uns darüber, wie gut es uns mittlerweile geht und dass so viele Paare sich das Leben so unnötig schwer machen.

Da sagte Markus plötzlich: „Schreib doch mal ein Buch über Beziehungen.“

„Hmmm, einen Beziehungsratgeber?“

„Ja, genau.“

„Stimmt, das könnte ich machen. Aber ich möchte einen Ratgeber schreiben, der wirklich hilft und nicht nur von der Theorie berichtet.“

„Oh. Dann willst du also ein Buch über unsere Beziehung schreiben? Da weiß ich jetzt nicht, ob ich das so gut finde. Schließlich mag ich auch meine Privatsphäre.“

Dies, meine lieben Leserinnen, war exakt unser Dialog. Jetzt hältst du dieses Buch in der Hand. Offensichtlich habe ich eine Lösung für unser Dilemma gefunden.

In jedem meiner Bücher mache ich mich nackig und das aus gutem Grund. Ich mag es offen und ehrlich. Alles, was du lesen wirst, ist meine bzw. unsere Geschichte. Doch weil mein Mann und meine

Familie natürlich ein Recht auf Privatsphäre haben, habe ich auch von vielen anderen Paaren geschrieben, die ich auf ihrem Weg begleitet habe. Natürlich habe ich ihre Namen und Geschichten so verändert, dass sie nicht wiedererkannt werden können.

Eine Followerin bei Instagram meinte Letztens, ich würde so viel von mir und uns zeigen. Also mein Privatleben so öffentlich machen. Dazu möchte ich zu bedenken geben: Eine Story bei Instagram ist ungefähr 30 Sekunden lang. Mein Tag hat 24 Stunden. Das sind 1.440 Minuten. Das wiederum sind 86.400 Sekunden. Abzüglich meiner täglichen Storys, so vier im Durchschnitt, gibt es also viele Sekunden und Minuten, die ich keineswegs zeige. Es gibt auch viele Momente, die ich lieber genieße, als sie für andere mit dem Handy festzuhalten.

Genauso ist es auch bei meinen Büchern. Ich nehme euch mit auf einen Ausschnitt meines Lebens. Es ist und bleibt aber nur ein Teil. Es ist nicht *alles*. Diese Unterscheidung ist mir genauso wichtig wie völlig ehrlich und authentisch zu schreiben.

Auf eines meiner letzten Bücher bekam ich die Reaktion, ich würde ständig mit meinem Mustergatten angeben. Und mit so einem Mann an der Seite sei das ja auch alles so leicht. Deshalb gibt es hier eine kleine Trigger-Warnung.

Erstens: Ja, ich liebe meinen Mann und sehe durchaus mehr seine Stärken als seine Schwächen. Er ist ein toller Kerl, wie übrigens ganz viele Männer da draußen auch. Wenn wir Frauen sie mal lassen würden. Auch dazu später mehr.

Zweitens: Nein, ich gebe nicht an. Was ist angeben überhaupt? Stehen wir wieder auf dem Schulhof und erzählen uns gegenseitig, dass unsere Eltern, Partner, Kinder was weiß ich, Superhelden sind? Und meiner kann das viel besser. Und meiner kann noch fliegen?

Also, wenn hier jemand noch im Angeberdenken unterwegs ist, möge er oder sie mein Buch „Sei die Liebe deines Lebens“ lesen. Die Wahrnehmung, dass jemand angeben würde, beruht einzig und alleine auf Mangelgefühlen. Doch wie sollen wir glücklich sein oder werden, wenn Gefühle des Mangels unser Leben bestimmen? Auch darauf gehe ich in diesem Buch ausführlich ein.

Mir gefällt die Vorstellung, dass Lesen und Lernen wie ein Besuch im Supermarkt ist. Mir wird unendlich viel angeboten, aber ich muss ja nicht alles mitnehmen. Ich lade dich herzlich ein, in diesem Buch zu stöbern und das mitzunehmen, was dir hilft und dir gefällt. Wenn du am Ende des Buches mit einer Einkaufstasche voller Erkenntnisse, die dich weiterbringen, nach Hause gehst, dann ist alles gut.

Es gibt hunderte, ach was, tausende Bücher über Liebe und Beziehungen. Und weißt du was? Das ist auch gut so. Denn jede Beziehung, jede Liebe und jeder Mensch ist individuell. Jeder und jede von uns hat andere Vorstellungen und Werte. Jeder von uns hat andere Prägungen und Erfahrungen.

Wieso sollte es da den *einen* Beziehungsratgeber geben?

Wieso brauchen wir überhaupt Beziehungsratgeber?

Mit dieser durchaus ernstgemeinten Frage habe ich mich lange auseinandergesetzt, bevor ich mit dem Schreiben begonnen habe. Eine

wirklich wissenschaftliche Analyse habe ich nicht. Nur ein paar Vermutungen, die ich gerne mit dir teilen möchte:

35 Prozent der Ehen werden heute geschieden. Die Zahl der Singles, gerade im Alter zwischen 25 und 50 ist so hoch wie niemals zuvor. Immer noch bleiben Frauen in Beziehungen, die ihnen überhaupt nicht guttun, weil sie finanziell so abhängig sind, dass sie sich nicht trauen, ihren Partner zu verlassen. Mag die Partnerschaft auch noch so toxisch sein.

Die Themen Beziehung, Beziehungsfähigkeit und Liebe sind aktueller denn je. Wenn man den Statistiken und Umfragen glaubt, stellen wir schnell fest, dass der Wunsch nach der großen Liebe oder einer erfüllten Liebe ganz oben steht.

Wobei ich anmerken möchte, dass für ein erfülltes Leben nicht zwingend eine Partnerschaft nötig ist. Es gibt auch glückliche Singles und Menschen, die sehr zufrieden sind mit sich alleine. Mit sich selbst glücklich zu sein, ist übrigens die beste Basis für eine glückliche Beziehung (auch dazu später mehr). Ich bin der Meinung, dass wir umso glücklicher sind, je besser wir uns selbst, unsere Reaktionen und Handlungen verstehen und auch ein gewisses Bewusstsein dafür entwickeln. Wenn ich nachvollziehen kann, warum ich oder mein Partner so reagiert, kann ich anders und bewusster handeln.

In meiner Beziehung gab es immer wieder Momente, in denen die grundsätzliche Ebene infrage stand. Bei mir ehrlich gesagt häufiger als bei Markus. Doch wir haben uns mit unseren persönlichen Triggern beschäftigt, an unserem Bewusstsein gearbeitet und unseren Fokus verändert. Dadurch hat sich vieles zum sehr Positiven gewandelt.

Weder Markus noch ich haben Superkräfte, die sonst niemand hat. Aber wir haben vieles gelernt, was uns leider nicht in der Schule beigebracht wurde (das wäre doch mal ein cooles Schulfach: Beziehungen und glücklich sein). Aus diesem Grund schreibe ich, auch wenn wir noch nicht am Ende unserer Tage sind, ein Buch über Beziehungen.

Es geht mir darum, dich zu inspirieren. Dir konkrete Möglichkeiten zu zeigen, wie du deine Beziehung verändern und verbessern kannst.

Unser Leben ist so kurz und viel zu wertvoll, um es nicht auszukosten. Das heißt nicht, dass du von nun an wie ein Duracell-Kaninchen mit deinem Partner durch die Gegend jetten musst. Vielmehr soll es dich und euch daran erinnern, dass ihr eure Beziehung lebendig haltet. Dass ihr euch inspiriert. Dass ihr euch anspornt. Dass ihr euch immer wieder neu kennenlernt. Dass ihr euch mal richtig auf den Sender geht. Dass ihr euch versöhnt. Dass ihr euch neu entdeckt. Dass ihr euch überrascht.

Die Geschichten und Erfahrungen, die in dieses Buch eingeflossen sind, sollen dich bestärken: Du bist und ihr als Paar seid nicht alleine. Auch wenn es leider immer noch genug Menschen gibt, die meinen, eine Fassade aufrechterhalten zu müssen. Nach so vielen Jahren als Coach und Therapeutin kann ich dir sagen: Wir sitzen alle in irgendeiner Art und Weise im selben Boot. Dieses Buch darf dir helfen, zu lernen und etwas zu verändern.

Sei und werde glücklich.

Ich wünsche dir eine wundervolle Reise.

Deine Ellen

Ein Leben lang ...

Weshalb langjährige Beziehungen möglich,
aber nicht mühelos sind

„Guten Morgen! Hier ist dein Kaffee ...“ Mein Mann stellt einen frisch aufgebrühten Kaffee neben das Bett und drückt mir einen Kuss auf die Stirn. Ich räkele mich und lächle. In mich hinein, in diesen neuen Tag. „Was für ein Service“, murmele ich noch etwas verschlafen. Er schlüpft noch kurz zu mir unter die Decke. „Ui, du bist so kalt – warst du gerade schon mit dem Hund raus?“ „Genau. Aber ich habe noch fünf Minuten Zeit.“ „HmMMMM ...“

Ich war noch nie ein Mensch, der morgens früh viel redet. Mein Mann schon. Besonders, wenn er schon seit einer halben Stunde auf den Beinen ist.

Gefühlte 30 Sekunden später hüpfte er wieder aus dem Bett, öffnete das Fenster und verschwindet nach unten, wo er mit den Kindern frühstückt. Was ein Luxus, denke ich. Dankbar nippe ich an meinem

Kaffee. Er ist schwarz und stark. Genauso mag ich ihn. Die Müdigkeit verschwindet und macht langsam immer klareren Gedanken Platz. Wie anders haben meine Tage noch vor ein paar Jahren begonnen! Ich war morgens oft alleine mit den Kindern und der Zeitplan war straff. Und wenn mein Mann da war, zofften wir uns noch vor dem Aufstehen. Während vor meinem inneren Auge Bilder unserer damaligen Situation aufsteigen, schüttelte ich lächelnd den Kopf.

Es gab damals viele Tage, an denen ich mich nach dem Aufwachen am liebsten unter der Decke verkrochen hätte. Einfach nicht aufstehen. Weil ich das Gefühl hatte, dass alles zu viel ist und ich gar nicht weiß, wo ich anfangen soll. Es fühlte sich alles unglaublich schwer an. Dass es vor allem alte Prägungen und Muster sind, die mir das Leben schwer machten, war mir zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst.

Ich sah immer einen riesigen Aufgabenberg vor mir liegen. Oder besser gesagt: ein Berg aus den gefühlten tausend Anforderungen, die in meinen Kopf darauf warteten, abgehakt werden zu können.

Diese Anforderungen hatten viel zu tun mit einem Idealbild der Frau und Mutter, dem ich entsprechen wollte. Dazu gehört es natürlich, Sport zu machen. Schließlich ist die Frau von heute durchtrainiert, hat genügend Kondition, um ohne Rakete ins All zu fliegen, und von Cellulite keine Spur. Frau ist selbstverständlich auch megaerfolgreich (wir leben ja schließlich nicht mehr in den Fünfzigern).

Die Frau und Mama von heute ist einfach nur bewundernswert. Sie genießt jede freie Minute mit ihren Kindern und selbst wenn die lieben Kleinen streiten, ist es ihr nie zu viel. Sie ist selbstredend auch eine per-

fekte Partnerin. Natürlich nicht mehr im Sinne des Frauenbilds der Nachkriegszeit. Sie ist zwar immer noch liebevoll und fürsorglich, aber auch sexy, selbstbestimmt und kreativ. Beste Liebhaberin und bester Kumpel gleichzeitig.

Die Frau von heute ist tough und trotzdem in ihrer vollen Weiblichkeit. Sie ist bereit, sich ständig selbst zu optimieren, und stark spirituell verbunden.

Und wenn wir den sozialen Medien glauben schenken, müsste die Frau von heute mindestens vier Wochen des Jahres auf Bali verbringen, um ihre Work-Life-Balance zu pflegen.

Ich strebte nach diesem idealen Bild und fühlte mich doch Lichtjahre davon entfernt. Ich war einfach nur müde.

Kommt dir das bekannt vor? Vielleicht geht es dir ja wie mir damals.

Du weißt, dass es dir *eigentlich* gut geht. Dass so viele Frauen es viel schlechter haben als du. Trotzdem bist du erschöpft, denn es ist verdammt anstrengend, diese Frau von heute zu sein.

Vor nicht allzu langer Zeit schaute ich ein Reel bei Instagram an. Eine Mama-Bloggerin spielte eine Frau von heute und eine Frau aus den Fünfzigerjahren, die sich unterhalten. Die Frau von damals sagte total erstaunt: „Wow, du darfst arbeiten gehen? Du darfst Geld verdienen?“ „Ja“, meinte die Frau von heute. „Ich darf arbeiten gehen.“ „Und was ist mit dem Haushalt, der Kindererziehung, dem Garten und allem, was so anfällt, worum wir uns immer gekümmert haben?“ „Das mache ich noch zusätzlich.“



Ich weiß immer noch nicht, ob ich das Reel eher zum Lachen oder zum Weinen finden soll. Aber es bringt auf jeden Fall etwas auf den Punkt, das viele Frauen heute wahnsinnig stresst. Denn diese Vorstellungen, wie man als Frau/Mutter oder Mann/Vater zu sein hat – die alten und die veränderten – haben einen großen Einfluss auf uns und unsere Beziehungen.

Die Welt verändert sich – und wir uns mit ihr

Was ist, wenn du merkst, dass euer Beziehungsmodell nicht mehr zeitgemäß ist und du dich darin nicht mehr wohlfühlst, aber dein Partner keinen Grund hat, irgendetwas zu verändern? Denn schließlich läuft es ja bei ihm.

Tue ich den Herren der Schöpfung hier Unrecht? Wie ist es denn heute, das Mannsein? Wie behauptet sich der Mann von heute neben einer Frau, die versucht, der Welt zu beweisen, dass sie ihren Mann stehen kann?

Er ist im Idealfall der liebevolle Vater, der immer Zeit hat für seine Kinder und nie genervt ist. Als immer gut gelauntes Kindertaxi übernimmt er die Fahrten zur Schule und zu Freunden. Er verdient (leider immer noch) den Großteil des Familieneinkommens, ist karriereorientiert und lebt gleichzeitig die optimale Work-Life-Balance. Als super Allrounder macht er mit den Kindern Hausaufgaben, ist handwerklich begabt und kann Haus und Garten in Schuss halten. Er zieht mit seinen Kumpels um die Häuser und ist am Sonntag mit dem Kleinen beim Babyschwimmen oder mit der ganzen Familie im Freizeitpark.

Auch dieses Ideal ist schwer zu erreichen. Genauso wie die Frau muss der Mann seine Rolle in dieser Welt erst einmal wieder finden.

Die gesellschaftliche Vorstellung, wie ein Mann, wie eine Frau zu sein hat, hat sich im Lauf der Jahrzehnte verändert. Die Rollenbilder sind ohne Zweifel freier und flexibler geworden, aber sie sind auch mit vielen Ansprüchen beladen. Das verursacht nicht selten Stress und führt häufig zu Konflikten im Paarleben.

Meine Unzufriedenheit begann sehr viel früher als die von Markus. Als ich schon richtig unglücklich und genervt war, war für Markus die Welt noch völlig in Ordnung. Das hat nicht unbedingt für mehr Wohlbefinden gesorgt. Ich fühlte mich in unserem Beziehungsmodell gefangen und von ihm nicht ernst genommen. Ich spürte, dass vieles, was wir bis dahin gemacht haben, nicht mehr passte, aber ich hatte

Ellen Lutum

Das
Leben lieben
Die
Liebe leben



73 Kurzgeschichten von und aus dem Leben


ELMAR

Das Leben hat so viele Facetten und so viele Gesichter. In 73 Kurzgeschichten und Texten spiegelt sich dies wider.

Ohne bestimmte Lesereihenfolge lädt das Buch zu kurzen Pausen und zum Nachdenken ein.

Du kannst dir das Buch immer wieder anschauen.
Wenn du Zuversicht brauchst.
Wenn du Trost brauchst.
Wenn du lachen oder weinen möchtest.

“Dieses Buch ist wie eine Schatzkiste. Wann immer man hineingreift, findet man darin etwas Wertvolles für sich.”

- Jennifer Otte



Ellen Lutum ist Life Coach und Autorin. In ihren Coachings, ihren Büchern und Podcasts dreht sich alles darum, Frauen zu ermächtigen, sich selbst zu lieben und Verantwortung für ihr Wohlergehen zu übernehmen. Sie ist seit fast 30 Jahren mit ihrem Mann zusammen und hat drei (fast) erwachsene Kinder.


ELMAR

ISBN 978-3-9825811-3-2

9 783982 581132

€ (D) 18,90

DAS LEBEN LIEBEN
DIE LIEBE LEBEN

ELLEN LUTUM

2. Auflage 2023 (v3.04)

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2023 Ellen Lutum

Text: Ellen Lutum

Lektorat: Jennifer Otte

Illustrationen: Theresa Lutum, Canva,
www.gograph.com / [designer33]

ISBN: 978-3-9825811-3-2

Web: www.ellenlutum.de

Mail: ellen@ellenlutum.de

Herausgegeben durch:

ELMAR Verlag

Oststraße 14, 48231 Warendorf

DIE AUTORIN



Ellen Lutum ist examinierte Krankenschwester, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Autorin. Sie unterstützt und begleitet Frauen, ihre eigenen Fähigkeiten wiederzuentdecken und auf ihre Intuition zu vertrauen. Frauen zu motivieren, zu begeistern und die Sisterhood-Bewegung zu stärken ist ihre Mission.

Sie ist seit 25 Jahren mit ihrem Mann zusammen und gemeinsam haben sie drei Töchter.

Bleib auf dem Laufenden

Den Podcast „Sei die Liebe deines Lebens“ findest du zum Beispiel bei Spotify oder iTunes.

Sei ein Teil der Community auf Instagram ([ellen.lutum](#)) und Facebook ([Ellen Lutum](#)).

Die Autorin ist für 1:1 Coachings, Lesungen, Vorträge und Workshops zu buchen.



Signierte Buchbestellung

Du möchtest ein oder mehrere Exemplare meiner Produkte direkt bei mir bestellen?

Vielleicht auch als Geschenk mit persönlicher Widmung für eine gute Freundin?

Dann bist du hier genau richtig.

Du findest das Bestellformular auf meiner Webseite unter:

<https://www.ellenlutum.de/shop>

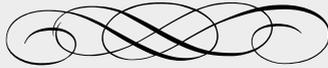
oder scanne einfach den QR-Code



Inhalt

Einführung.....	8
Unbegrenzte Liebe.....	9
Beweisen müssen.....	13
Du bist gewollt	17
Ich mach jetzt mein Ding	20
Bedeutungslos.....	23
Das Geschenk.....	26
Dein Weg.....	30
Wenn es mal nicht so gut läuft	33
Let me entertain you.....	37
Tu Dinge zum allerersten Mal.....	41
„Hallo“ sagen.....	44
Berühren.....	47
Leichtigkeit.....	50
Leb lieber ungewöhnlich.....	53
Ich sehe dich	55
Es darf einfach sein.....	57
Passiert es jetzt?.....	59
Eine einfache Anleitung zum Glücklich sein.....	61
Witz komme raus	63
Du bist nicht allein.....	65
Nichts tun.....	68
Gehen oder bleiben?.....	70
Warten auf später.....	73
Flow deines Lebens	75
Wieder in den Flow kommen.....	76
Wut und Schmerz.....	79
Nein, für mich nicht	82
Nahuatl-Segen	84
Grenzen setzen.....	86
Du stirbst. Fang an, zu leben.....	88
Angst.....	91
Authentizität	94
Selbstliebe.....	97
Beeindrucken	100
Drama	104

Verletzt.....	107
Perfektion	109
Träumer	111
Fehler	113
Die Zeit.....	117
Du bist nicht mehr da	121
Die Rose	124
Momente	126
Alles nur Spaß.....	129
Treiben lassen	132
Freibad	134
Meine 4 Wegweiser für ein glücklicheres Leben.....	137
Sei gut zu dir	139
Der innere Dialog	141
Veränderung deiner Wahrnehmung	143
Blindes Verständnis.....	146
Nur weil ich nichts sage	147
Hey du.....	149
Die Macht der Worte	151
Müde	153
Leben lieben - Liebe leben.....	154
Liebenswert.....	156
Brauchst du Urlaub, um dich vom Leben zu erholen?	157
Glücksfeedback	158
Deinen Weg muss niemand verstehen	160
Ratschläge.....	162
Erwartungen	165
Lebst du in deiner Beziehung die beste Version deiner Selbst?	167
Zeig der Welt, wer du wirklich bist, denn die Welt braucht genau dich	168
Was das Leben für uns bereit hält	170
“Ich würde ja gerne, aber ...“	171
Geduld	173
Ich muss	175
Leichtigkeit leben	177
Let’s talk about sex	178
Sag mal	180
Ehrlich. Ungeschönt. Wahr.	181
Liebe ist die Antwort.....	183
Danksagung	185
Literaturverzeichnis	187



Für euch



Einführung

Dieses Buch war nicht geplant. Doch ungeplante Dinge sind ja oft die besten Dinge im Leben.

Das Leben hat so viele Facetten und so viele Gesichter. Die Kurzgeschichten und Texte, die du auf den folgenden Seiten findest, spiegeln dies wider.

Das war meine Intention, dieses Buch zu schreiben. Einfach meine Gedanken über das Leben und seine Facetten aufzuschreiben. Ohne bestimmtes Ziel.

Es ist keine bestimmte Lesereihenfolge erforderlich. Du kannst die Texte einfach so lesen, wie es für dich stimmig ist.

Du kannst dir das Buch immer wieder anschauen.

Wenn du Zuversicht brauchst.

Wenn du Trost brauchst.

Wenn du lachen oder weinen möchtest.

Ich wünsche dir jetzt viel Freude beim Lesen.

Deine Ellen



Unbegrenzte Liebe

Die Sonne wirft ihre Strahlen durch das Fenster. Ein Blick auf die Uhr verrät mir, dass der Tag gerade erst erwacht ist.

Ein Blick zur Seite und mein Herz füllt sich mit einer bis vor kurzem unbekanntem Art der Liebe.

Du schläfst. Dein Haar ist verwuschelt, dein Mund leicht geöffnet. Völlig gleichmäßig und tief gehen deine Atemzüge.

Ich drehe mich leise zu dir und schaue dich an.

Auch wenn ich das Gefühl habe, alles an dir zu kennen und zu wissen, entdecke ich dennoch immer etwas Neues an und in dir.

Wie lang deine Wimpern sind. Und wie schön es ist, wenn du deine Augen öffnest.

Deine Augen ... wenn ich dir in die Augen schaue, habe ich das Gefühl, in dir und mir zu versinken.

Jetzt, wenn deine Augen geschlossen sind, geht mein Blick über dein Gesicht. Deine filigrane Nase, deine vollen Lippen, das Grübchen im Kinn ... Neben der Nase entdecke ich ein paar Sommersprossen, die mir vorher noch gar nicht aufgefallen waren.

Wie gern würde ich meine Hand heben und dich berühren. Sanft mit meinen Fingern über dein Gesicht streichen. Doch ich möchte dich nicht wecken.

Du trägst ein altes T-Shirt. In meinen Gedanken fährt meine Hand weiter, deinen Rücken entlang. Deine wunderschöne zarte Haut. Deine Wirbelsäule, die zu deinem wunderschönen Po führt ...

Ich lächle.

Die Sonne kitzelt deine Nase. Langsam öffnest du deine Augen. Du lächelst mich an. Diese Art von Lächeln, die mir die Knie weich werden lässt.

Diese Art von Lächeln, von der ich gar nicht wusste, was sie in mir auslöst.

Diese Art von Lächeln, die mich allen Schmerz, allen Kummer sofort vergessen lässt.

Deine Hand kommt unter der Decke hervor und streichelt mir über das Gesicht.

„Hallo“ flüsterst du mit deiner von Schlaf bedeckten Stimme.

Es prickelt in meinem gesamten Körper.

„Beobachtest du mich schon lange?“

Ich grinse.

„Ja.“

Du reckst dich. Dein Körper, dein Sein begrüßt den Tag. Ich spüre, wie du den Raum mit Leben, mit deiner Energie füllst.

Mein Herz droht überzulaufen.

Was für eine Liebe ... niemals hätte ich für möglich gehalten, so tief, so verbunden lieben zu können. Immer wenn ich denke „WOW, das ist es jetzt“, dann passiert etwas, bei dem ich noch tiefer in die Liebe versinke und dafür liebe ich dich noch etwas mehr. Es sind keine großen Gesten, die dieses Gefühl in mir auslösen. Es ist dein Anblick am Morgen. Die Art, wie du deinen ersten Kaffee trinkst. Die Art, wie du mit deiner Arbeitstasche bepackt durch den Flur läufst und deine Schlüssel suchst. Die Art, wie du jeden Hund streichelst und von jeder Katze, die du siehst, ein Foto machst.

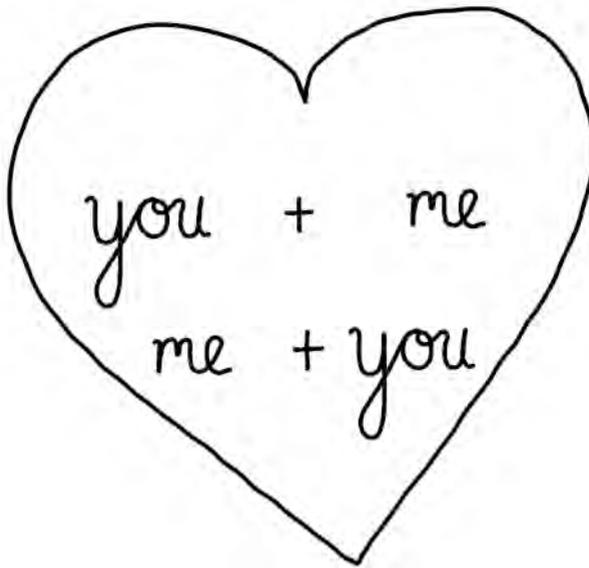
Es ist die Art, wie du deinen Apfel schälst und isst.

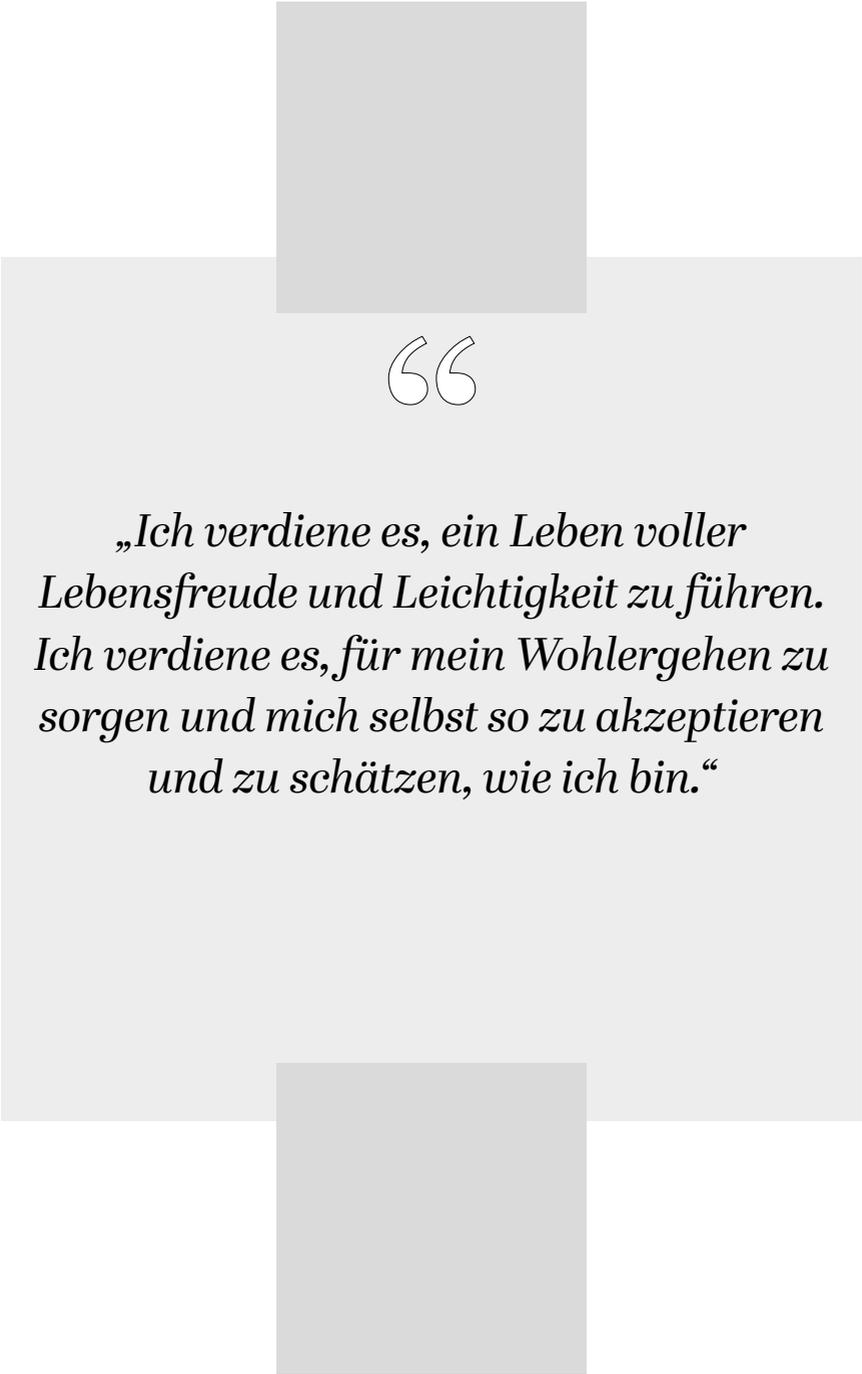
Es ist die Art, wie du einen Raum betrittst.

Es ist die Art, wie du voller Genuss in einen kandierten Apfel beißt.

Es ist die Art, wie du läufst.

Oft habe ich den Gedanken „Tiefer als jetzt kann ich gar nicht mehr lieben“.
Doch du und dein wundervolles Sein zeigt mir jeden Tag, dass die Liebe grenzenlos ist.





“

*„Ich verdiene es, ein Leben voller
Lebensfreude und Leichtigkeit zu führen.
Ich verdiene es, für mein Wohlergehen zu
sorgen und mich selbst so zu akzeptieren
und zu schätzen, wie ich bin.“*



Beweisen müssen

Das Handy klingelt ...

Ein Blick aufs Display reicht, um meine Laune sinken zu lassen.

Wenn du anrufst, bedeutet das oft Stress für mich. Mich erklären und rechtfertigen müssen.

Du meinst es ja nur gut, dennoch ist es sehr anstrengend.

„Hey, was gibt es?“

Ja, wie ich schon gedacht habe, du hast von dem Projekt gehört und jetzt kommt die Predigt dazu.

Schweigend lasse ich es über mich ergehen, atme tief durch und werde traurig.

So viel habe ich in meinem Leben erreicht und richtig gemacht. So viele Momente, in denen ich dafür gesorgt habe, dass du glücklich bist. Wie sehr habe ich mich angestrengt und bemüht. Immer und immer wieder. Doch so sehr ich mich auch angestrengt habe, ich habe es einfach nicht geschafft.

Und während ich dir zuhöre, schweifen meine Gedanken ab. Mir kommen Bilder von uns beiden in den Kopf, wie wir im Garten auf der Decke liegen und picknicken. Die gesamte Familie ist dabei und ich bin in deiner Nähe. Du lachst und klopfst mir dabei oft auf die Schulter oder den Arm und ich sauge diese Geste auf wie ein trockener Schwamm.

Es tut mir so gut.

Dann wandern meine Gedanken zu einer Situation in deiner Vergangenheit und ich erlebe dich, wie du klein und unsicher wirst. Du erntest kein Lob, du bekommst keine Anerkennung. Du wirst beschuldigt, es nicht gut genug zu machen.

Deine Stimme in meinem Ohr hilft mir, tiefer in die Erinnerung einzutauchen. Wie du ganz liebevoll und vorsichtig ein kleines Baby hältst. Ich stehe neben dir und beobachte dich. Du bist so sanft. So lieb. Und aus dem Nebenraum kommt eine polternde Stimme, die ich nicht einordnen kann und die dir zuruft, dich endlich wieder um wichtigere Dinge zu kümmern.

In diesen Erinnerungsfetzen schwelgend merke ich, dass mein Herz sich öffnet. Es breitet sich ein Lächeln auf meinen Lippen aus. Meine Aufmerksamkeit geht wieder zu unserem Gespräch. Dein Monolog ist so gut wie beendet. Ich atme tief durch und sage einfach nur „Okay“.

Das ist der Moment, in dem ich meine Waffen dir gegenüber fallen lasse.

In dem ich dich nicht als meckernden Menschen wahrnehme, der nie zufrieden ist, sondern als einen Menschen, der selbst nicht viel Liebe erfahren hat. Dieser Mensch, der es im Leben nicht leicht hatte und für den immer nur das Wohlergehen seiner Liebsten im Vordergrund stand. Du hast es immer so gemacht, wie es sich für dich richtig anfühlte.

Du konntest es ja gar nicht anders.

Du wusstest nicht, dass Lob und Anerkennung viel mehr bringen als Tadel, weil du es selbst nie erfahren hast.

Du durftest deinen Gefühlen keinen Raum geben. Du musstest immer hart und stark sein. Schwache Momente durftest du dir nicht erlauben.

Sich vor Augen zu führen, wer du bist, was du erlebt hast, ist mein Schlüssel zur Liebe zu dir.

Ich höre auf, zu kämpfen. Ich höre auf, zu denken, ich müsste dir etwas beweisen. Du sagst mir auf deine Art und Weise, wie sehr du mich liebst. Ich bin es, die das akzeptieren darf. Du musst nicht anders sein. Du bist genau richtig. Ich sende dir jetzt ganz viel Liebe.

In dem Moment fragst du, ob ich noch da bin.

„Ja“, antworte ich. Ein Grummeln ins Telefon.

„Ah okay. Und was sagst du dazu?“

„Ich habe dich lieb. Danke, dass es dich gibt“.

Stille.

Jetzt bin ich an der Reihe zu fragen, ob du noch da bist.

„Ja, bin ich. Ja, ähm– ich habe dich auch lieb.“

Das Gespräch endet anders als ich es beim ersten Klingeln erwartet hätte.

Du hast nichts anders gemacht. Ich war es. Ich habe uns und dir eine völlig andere Bedeutung gegeben.

Es liegt in unserer Hand, ob wir in Liebe denken wollen.

Es liegt in unserer Macht, wie unsere Beziehungen aussehen dürfen.

ELLEN LUTUM

Sei die
Liebe
Deines
Lebens



UNSER LEBEN WURDE MIT EINEM ABLAUFDATUM GELIEFERT ES IST ZEIT, ES VOLL AUSZUKOSTEN.

Unglücklich bist du nicht. Aber richtig glücklich auch nicht?
Der Alltag läuft ganz gut. Aber für deine Träume und Wünsche
gibt es keinen Platz? Du wünschst dir mehr Leichtigkeit, Spaß und
Gelassenheit? Dann mach dich auf die Reise zu dir selbst – dieses
Buch ist eine Wegbeschreibung.

Mit vielen konkreten Übungen und Beispielen zeigt Ellen Lutum in
acht Schritten, wie du wieder Verantwortung für dein Leben über-
nimmst, deiner Intuition zu vertrauen lernst und in deine volle Blüte
kommst. Denn du kannst das Leben führen, das du führen möch-
test. Du kannst erfüllte Beziehungen leben, ohne deinen Partner,
deine Familie, deine Freundinnen und Freunde umtauschen zu müs-
sen. Es ist möglich, wenn du dir selbst die Erlaubnis gibst, wirklich
glücklich zu sein.

Zeig der Welt, wer du wirklich bist. Denn die Welt braucht dich!

DAS BUCH, VON DEM DU
DIR WÜNSCHST, DEINE MUTTER
HÄTTE ES GELESEN.

Carola Nahnsen

ISBN 978-3-9825811-1-8



9 783982 581118

14,90 € [D]

Sei die Liebe
deines Lebens



Schritt Für Schritt Zu Dir

Ellen Lutum

2. überarbeitete Auflage 2023 (v6.1)

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2023 Ellen Lutum

Text: Ellen Lutum

Cover: Ina Oakley

Illustration: Theresa Lutum

Web: www.ellenlutum.de

Mail: ellen@ellenlutum.de

ISBN: 978-3-9825811-1-8

Druck:

WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstr 7, 71522 Backnang

Herausgegeben durch:



ELMAR Verlag Markus Lutum
Oststraße 14, 48231 Warendorf

Die Autorin

Ellen Lutum ist examinierte Krankenschwester, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Autorin. Sie unterstützt und begleitet Frauen, ihre eigenen Fähigkeiten wiederzuentdecken und auf ihre Intuition zu vertrauen. Frauen zu motivieren, zu begeistern und die Sisterhood-Bewegung zu stärken ist ihre Mission.



Sie ist seit 25 Jahren mit ihrem Mann zusammen und gemeinsam haben sie drei Töchter im Teenageralter.

Bleib auf dem Laufenden

Den Podcast „Sei die Liebe deines Lebens“ findest du zum Beispiel bei Spotify oder iTunes.

Sei ein Teil der Community auf Instagram (ellen.lutum) und Facebook (Ellen Lutum).



Die Autorin ist für Lesungen, Vorträge und Workshops zu buchen.

Signierte Buchbestellung

Du möchtest ein oder mehrere Exemplare meiner Bücher, Kartensets oder vielleicht das passende Workbook direkt bei mir bestellen?

Vielleicht auch als Geschenk mit persönlicher Widmung für eine gute Freundin? Dann bist du hier genau richtig.

Du findest das Bestellformular auf meiner Webseite unter:

<https://www.ellenlutum.de/Shop>

oder scanne einfach den QR-Code



Das Workbook

Das Workbook mit integriertem Journal zu diesem Buch gibt es jetzt ganz neu auch bei Amazon oder auf meiner Webseite mit persönlicher Widmung.

Mehr Infos zum Workbook findest du am Ende dieses Buches.



Inhalt



Einladung.....	11
Jeder Aufbruch braucht ein Ziel.....	15
Bewusstes und unbewusstes Denken	16
Den Autopilot verlassen und neue Wege gehen	20
Weißt du, wer du wirklich bist?.....	25
Schöpferin des eigenen Lebens werden.....	27
Ausbrechen aus alten Mustern - die Macht der Positiven Psychologie.....	32
Das Manifestieren oder: hoffnungsvoll denken	35
Ins Tun kommen	43
Du bist die Liebe deines Lebens	49
Die Sache mit der Anerkennung.....	49
Warum es so wichtig ist, sich selbst zu feiern.....	53

Selbstliebe ist kein Egoismus.....	57
Von der Selbstverachtung in die Selbstliebe	62
Die Essenz deines Glücks.....	69
Wie Konflikte entstehen – und wie wir sie lösen können	75
Jede*r hat eine eigene Landkarte.....	76
Sei du die Veränderung, die du dir wünschst	86
Was der Säbelzahn tiger mit unserem Stress zu tun hat.....	97
Wenn der Körper rebelliert	97
Wie entsteht Stress?	102
Welche Folgen Stress haben kann.....	105
Stressmuster auflösen.....	107
Grenzen setzen – Nein sagen.....	113
Manchmal ist Abgrenzung gar nicht so einfach	115
Warum es uns so schwer fällt, Nein zu sagen.....	119
Das Müssen lassen – geliebt um deinetwillen	125
Ja und Nein: zwei Seiten einer Medaille	129
Tschüss, Perfektionismus!	137
Erwartungen machen das Leben schwer.....	137
Erwartungen – übertragen von Generationen	143
Finde deine Alltags-Trigger	148
Du stirbst – fang an zu leben!.....	150
Höre auf, dich zu vergleichen.....	154

Die Karmischen Gesetze und was sie für deinen Alltag bedeuten.....	164
Und die Vergangenheit?	173
„Ich hatte es doch gut!“	175
Die einzige Zeit ist Jetzt.....	181
Heil werden.....	184
Lebe deine Weiblichkeit.....	191
Viele Fortschritte und ein Verlust	191
Let´s talk about sex, baby	195
Perfekt, so wie du bist	196
Dates mit dem Partner.....	198
Gehen oder bleiben?.....	202
Du hast alles, was du brauchst.....	208
Ende und Anfang	211
Dank.....	215
Zugangsdaten Downloadbereich	219
Literaturverzeichnis.....	221

Alle Übungen auf einen Blick



<i>Übung 1: Gewohntes anders tun.....</i>	<i>20</i>
<i>Übung 2: Ein Vertrag mit mir selbst.....</i>	<i>23</i>
<i>Übung 3: Der Ist-Zustand.....</i>	<i>25</i>
<i>Übung 4: Das Vision Board.....</i>	<i>29</i>
<i>Übung 5: Das Gute benennen.....</i>	<i>34</i>
<i>Übung 6: Möglichkeiten denken und fühlen.....</i>	<i>35</i>
<i>Übung 7: Die tiefe Sehnsucht deiner Seele.....</i>	<i>44</i>
<i>Übung 8: Spiegellarbeit.....</i>	<i>64</i>
<i>Übung 9: 50 Dinge, die du an dir magst.....</i>	<i>68</i>
<i>Übung 10: Affirmationen, die dein Leben verändern.....</i>	<i>70</i>
<i>Übung 11: Strichmännchen-Technik von Jacques Martel.....</i>	<i>91</i>
<i>Übung 12: Die goldene halbe Stunde.....</i>	<i>101</i>
<i>Übung 13: Der Grübel-Stuhl.....</i>	<i>110</i>
<i>Übung 14: Wie gehe ich mit meinen Grenzen um?.....</i>	<i>114</i>
<i>Übung 15: Ist das wahr?.....</i>	<i>146</i>
<i>Übung 16: Was würdest du tun, wenn dein Leben bald zu Ende wäre?..</i>	<i>153</i>
<i>Übung 17: Mir selbst und anderen vergeben.....</i>	<i>188</i>
<i>Übung 18: Den Fokus ändern.....</i>	<i>206</i>

Überblick Symbole

Damit du dich besser im Buch zurechtfindest, verwende ich verschiedene Symbole.

	<p>Zitate</p> <p>Zitate aus anderen Büchern oder von Personen erkennst du an diesem Symbol.</p>
	<p>Übungen</p> <p>Alle Übungen werden mit diesem Symbol gekennzeichnet. Hier gibt es also was für dich zu tun.</p>
	<p>Downloads</p> <p>An diesem Symbol erkennst du, dass es auf meiner Webseite weitere Informationen oder Vordrucke, zum Beispiel für Übungen, als Download gibt. Du findet alles unter:</p> <p>https://www.ellenlutum.de/downloads</p> <p>Die Zugangsdaten findet du am Ende des Buches im Kapitel „Zugangsdaten Downloadbereich“ (Seite 208).</p>

Einladung



Wieder ein blöder Tag. In einer anstrengenden Woche. In einem ungünstigen Monat. In einem schlechten Jahr. Das nächste Jahr wird sicher besser. Doch es bleibt das Gefühl, täglich zu scheitern.

Der Beruf: Ich hatte das Gefühl nicht teamfähig zu sein, alles geben zu müssen und am Ende reichte es trotzdem nicht.

Die Ehe: Wir waren so oft an einem Punkt, an dem alles auf Messers Schneide stand.

Die Kinder: Kleinigkeiten brachten mich völlig aus dem Konzept und ich reagierte wie ein Pulverfass. Und habe mich so geschämt für meine Unzulänglichkeit und meine geringe Belastbarkeit.

In mir war so viel Wut, Ohnmacht, Unzufriedenheit und Verzweiflung. Doch das durfte keiner sehen. Also wurde unsere Fassade geboren, die vermittelte, dass alles in Ordnung ist. Dass wir eine glückliche

Sei die Liebe deines Lebens

Familie sind. Dass ich glücklich bin. Doch das war so anstrengend, als würde ich eine Riesenlast auf meinen Schultern tragen.

Und heute? Heute sind wir, bin ich wirklich glücklich. Ich erlebe Liebe und Glück – so viel tiefer, als ich es mir je hätte vorstellen können. Heute höre ich Lachen und bin immer wieder erstaunt, dass es mein eigenes ist. Und es ist so schön. So leicht. So einfach. Und es inspiriert mich. Jeden Tag aufs Neue.

Wie ist das passiert? Woher kam dieser Wandel? *Ich* habe mich gewandelt. Ich habe die Verantwortung für meine Gefühle übernommen. Ich habe gelernt, mich so zu lieben, wie ich bin und mit allem was ist. Ich habe gelernt, dass keiner für meine Gefühle verantwortlich ist, außer ich selbst. Ich habe gelernt, dass ich die Liebe von anderen nur spüren kann, wenn ich meine eigene Liebe zu mir spüre.

Ich gehe seit sieben Jahren konsequent diesen Weg. Es ist ein Lernen, Umsetzen, Spüren, Weiterspringen. Ich habe in dieser Zeit viele Ausbildungen, Weiterbildungen, Zertifizierungen, Begleitungen, Erfahrungen gemacht. Und es hört nicht auf – ich habe Hunger auf mehr. Ich gehe immer weiter. Ich lerne immer weiter.

Weder war meine Familie bei einem Coach, noch haben wir gemeinsam eine Therapie gemacht. Alle Veränderungen, die wir hier durchgemacht haben, kamen daher, dass ich mich verändert habe.

Mit diesem Buch gebe ich mein Wissen an dich weiter und teile mit dir meine Erfahrungen. Weil ich davon überzeugt bin: Auch du kannst alles haben, was du willst. Du kannst das Leben führen, das du führen möchtest. In diesem Buch habe ich aufgeschrieben,

Einladung

welchen Weg ich mit welchen Mitteln gegangen bin, um ein glückliches und erfülltes Leben zu leben. Und ich erzähle dir auch von Erfahrungen, die meine Klientinnen gemacht haben. Sie zeigen dir, was alles möglich ist, wenn man sich auf den Weg macht.

Die Beispiele aus meiner Praxis habe ich so verändert, dass die Person hinter der Geschichte verborgen bleibt. Solltest du doch Zusammenhänge oder Ähnlichkeiten zu Personen erkennen, dann sind sie zufällig.

Du findest über das Buch verteilt Übungen und Anregungen, die ich sowohl selber praktiziere als auch in meiner langjährigen Arbeit als Coach meinen Klientinnen an die Hand gebe.

Unter dem Link



<https://www.ellenlutum.de/downloads> kannst du dich einloggen und die entsprechenden Arbeitsblätter herunterladen.

Benutzername und Passwort findest du auf Seite 208 am Ende des Buches im Kapitel „Zugangsdaten Downloadbereich“

Dieses Buch darf dir dienen auf deinem Weg zu dir selbst und zu mehr Glück und Leichtigkeit. Alles, was ich dir weitergebe, habe ich selbst erlernt, praktiziere es und arbeite seit einigen Jahren erfolgreich damit. Dieses Wissen weiterzugeben ist mir eine große Freude. Lange Zeit war ich selbst nicht davon überzeugt, dass die teilweise leichten und einfachen Tricks und Tipps wirklich helfen. Doch zu meiner Überraschung und auch zur Überraschung meiner Klient*innen funktioniert es. Die einzige Hürde war ich selbst, weil ich mich schwergetan habe, diese Einfachheit zuzulassen.

Sei die Liebe deines Lebens

Wenn du diesen Weg gehen willst, freue ich mich, wenn ich dich ein Stück dabei begleiten darf.

Ach ja, vielleicht wunderst du dich, dass ich dich duze. Ich möchte damit keineswegs respektlos erscheinen. Ich habe mir beim Schreiben einfach vorgestellt, ich spreche zu einer guten Freundin. Und da funktioniert kein Sie. Ich hoffe, dass das für dich in Ordnung ist.

Und noch etwas: Dieses Buch ist als Anregung gedacht. Es ist kein festgeschriebenes Gesetz. Nimm für dich raus, was für dich gut funktioniert. Bau für dich die Dinge um, die gut funktionieren.

Fühl dich frei.

Fühl dich getragen.

Fühl dich inspiriert.

Das alleine ist meine Intention.

Deine Ellen

Jeder Aufbruch braucht ein Ziel



Wir beginnen unsere gemeinsame Reise mit einer schweren und tiefgehenden Frage, die gleichzeitig auch die wichtigste ist: Wer bist du und wer willst du sein?

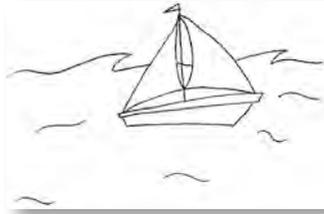
Kannst du dir vorstellen, warum diese Frage so wichtig ist?

Vielleicht denkst du jetzt: Ich bin Regine, 43 Jahre alt, verheiratet, zwei Kinder. Ich bin Arzthelferin und spiele gerne Tennis. Ich möchte dich einladen zu überlegen:

- Was für eine Person steht hinter diesen Worten?
- Wer bist du wirklich?
- Was macht dich aus?
- Was sind deine Stärken?
- Was sind deine Wünsche?
- Welche unterschiedlichen Facetten hast du?

Sei die Liebe deines Lebens

Oft ist es so, dass wir nur wenig über unsere eigene Vielfalt wissen. Wir kennen Anteile von uns. Manche finden wir gut, andere eher weniger. Und dabei belassen wir es dann häufig. Doch es ist so wichtig, dass wir uns mit unseren Wünschen, unseren Anteilen und mit dem, was wir wollen, beschäftigen.



Lass es mich anhand eines Beispiels erklären: Stell dir dein Leben wie ein Schiff auf dem Ozean vor.

Auf diesem Schiff gibt es nur eine einzige Person, die viele Aufgaben hat: Sie ist gleichzeitig Steuermann, Erster Offizier, Kapitän und Schiffsjunge. Man berechnet den Kurs, steuert dann entsprechend das Steuerrad. Es werden die Segel gesetzt oder der Motor gestartet. Immer wieder müssen Entscheidungen getroffen werden: mit voller Kraft zu fahren oder mit gedrosseltem Motor. Vielleicht treibt das Schiff auch einfach nur im Rhythmus der Wellen dahin.

Jetzt stell dir einmal vor, deine Gedanken bestimmen den Kurs. Jeden Tag. Jede Stunde. Jede Minute. Jede Sekunde. Dieser Kurs ist in 60 Billionen Zellen gespeichert.

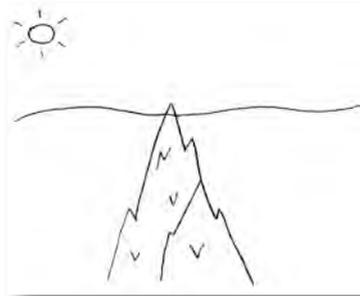
Bewusstes und unbewusstes Denken

Die Forschung hat herausgefunden, dass wir am Tag zwischen 60.000 und 80.000 Gedanken denken. Davon sind durchschnittlich

Jeder Aufbruch braucht ein Ziel

70 Prozent flüchtige, nebensächliche Gedanken, 27 Prozent negative, destruktive Gedanken und drei Prozent positive, aufbauende, kreative Gedanken. (manifestation-boost, 2017)

Wenn wir so viele Gedanken *bewusst* denken würden, würde es sehr schnell zum totalen Kollaps kommen. Deshalb hat sich unser System etwas ziemlich Tolles einfallen lassen: Der allergrößte Anteil dieser Gedanken läuft unbewusst ab. Wenn wir das in Prozenten aufteilen, sieht das ungefähr so aus: 96 bis 98 Prozent aller Gedanken laufen unbewusst ab und nur zwei bis vier Prozent bewusst.



Du kannst dir dein Denken also wie einen Eisberg vorstellen: zwei bis vier Prozent liegen über der Wasseroberfläche. Der größte Anteil, also das Unbewusste, liegt darunter.

Als ich das erste Mal diese Zahlen gehört habe, war ich sehr erstaunt. Es kam mir vor, als würde sich auf einmal etwas in mir lösen. „Es“ erklären. Vielleicht kennst du das auch? Man nimmt sich etwas vor. Zum Beispiel abnehmen oder mehr Sport machen oder vielleicht auch, mit dem Rauchen aufzuhören. Mit absolut felsenfester Überzeugung startet man.

Zwei bis vier Prozent entscheiden: Ich nehme ab. Und dann geht es los. Man kauft die gesunden Lebensmittel. Alles „Ungesunde“ wird ver-

Sei die Liebe deines Lebens

bannt. Tag eins läuft großartig. Das Essen schmeckt. Klar, es ist etwas aufwändiger zu kochen, aber was soll's. Die Jogging- oder Walkingschuhe stehen bereit. Und los geht's. Tag zwei läuft auch noch super. Das Essen ist ja ganz einfach. Es macht so viel Spaß und die Motivation ist bombastisch. Tag drei: So ein kleiner Kinderriegel kann ja nicht schaden. Den läuft man sich ja ganz schnell wieder ab. Ach, laufen bei dem Wetter? Nee, das geht auch morgen. Tag vier: Stress in der Firma! Die Kinder müssen gefahren werden. Dann kommt auch noch spontan eine Freundin vorbei. O je. Frisch zu kochen passt zeitlich gar nicht mehr. Heute muss es ratzfatzen gehen. Laufen? Sport? Nach dem Tag? Man ist froh, wenn man endlich auf der Couch liegt und der Tag vorbei ist.

Und so sehr wir versuchen, gegen die alten Gewohnheiten anzukämpfen und neue zu etablieren – es will einfach nicht klappen. Eine unsichtbare Macht führt uns zu den Süßigkeiten und ohne dass wir es wirklich bemerken, steckt der nächste Schokoriegel schon im Mund. „Huch, wie ist der denn dahin gekommen?“

Und ehe man sich's versieht, sind die ehrgeizigen Pläne hinüber und das Unbewusste hat gesiegt. Zurück bleiben Enttäuschung und der Gedanke, nicht genügend Disziplin und Durchhaltevermögen aufgebracht zu haben. Doch dem ist nicht so. Der Grund ist vielmehr: Wenn unser Bewusstsein sich entscheidet etwas zu tun, heißt das noch lange nicht, dass das Unterbewusstsein damit einverstanden ist. Sondern ganz im Gegenteil.

Im Unterbewussten sind Prägungen, Erfahrungen und Verletzungen abgespeichert. Wenn man sich einmal an der Herdplatte verbrannt hat, weiß es: Da ist es heiß, pack da nicht hin. Wir müssen darüber nicht mehr nachdenken. Das Unterbewusste möchte uns beschüt-

Jeder Aufbruch braucht ein Ziel

zen und unser Leben vereinfachen. So kommt es, dass man über die Dinge, die man täglich tut, einfach nicht so viel nachdenkt.

Ein sehr einfaches Beispiel dafür ist das Autofahren. Kannst du dich an deine erste Fahrstunde erinnern? Ich mich schon. Ich habe das Auto ständig abgewürgt. Schalten war eine totale Anstrengung. Bei wie viel km/h in welchem Gang? Über alles musste ich nachdenken. Aber irgendwann war es dann völlig normal. Ich denke heute nicht mehr über das Schalten nach. Es ist ein Automatismus entstanden.

Die Krux an diesem Automatismus ist leider, dass es unser Unterbewusstsein sehr gerne sehr einfach mag. Es vermeidet Situationen, in denen es unbequem wird. So kommt es, dass viele Menschen ein vorprogrammiertes Leben führen. Sie sind unbewusst gefangen im Alltagstrott.

Doch ist das gemütliche und auf Autopilot stehende Leben das, was sie wollen? Ich denke nicht. Woher käme sonst die große Unzufriedenheit, die uns überall begegnet?

Vielleicht sagst du jetzt: „Ach, Ellen nun übertreibe nicht. Ich führe doch kein Leben auf Autopilot!“

Bist du dir sicher? Wie läuft denn dein Tag ab? Du machst die Dinge, wie du sie immer machst? Schlafen, aufwachen, Zähne putzen, waschen, Frühstück machen, Kinder wecken, Haushalt, arbeiten gehen, Essen kochen, Freundinnen treffen, mit dem Partner zusammen sein, Abendessen, Kinder ins Bett bringen, Fernsehen, ins Bett gehen, vielleicht Sex haben. Und am nächsten Tag geht dasselbe von vorne los. Ab und zu bist du im Urlaub. Doch statt in die Erholung zu kommen, machst du dort dieselben Dinge, jeden Tag – nur an einem anderen Ort.