

***„Sei du selbst,  
die anderen sind schon vergeben.“***

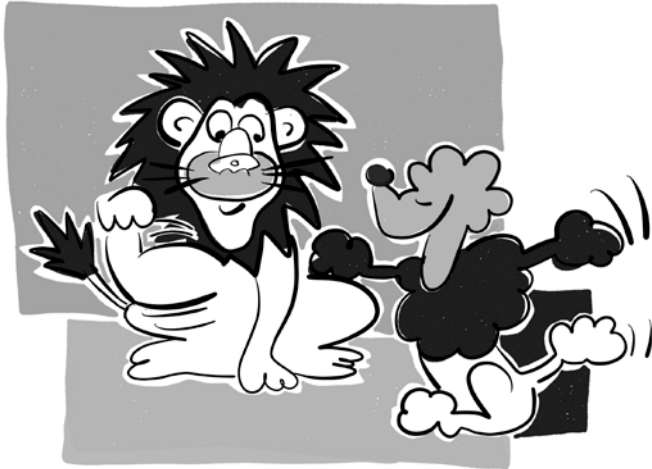
***Oscar Wilde***



Sybille Thielecke

# löwenstark und pudelwohl

Vom Finden und Wiederfinden herrlicher Lebensgefühle



Ein Reiseführer

## **Impressum**

© 2017 Sybille Thielecke

Verlag: tredition GmbH

ISBN: 978-3-7439-6416-7

Printed in Germany

Illustration: Martina Grigoleit

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Von der Entstehung dieses Reiseführers</b>	<b>9</b>
<b>I. Vom Finden und Wiederfinden herrlicher Lebensgefühle</b>	
<b>Endlich reisen</b>	<b>13</b>
<b>I.I Aufbruchsstimmung</b>	<b>15</b>
Alltägliches	15
Im Schlaraffenland	16
Der Reiseführer	18
Letzte Reisevorbereitungen	19
<b>I.II Die Reise beginnt</b>	<b>23</b>
Endlich Koffer packen	23
Reisebegleitung gesucht	24
<b>I.III Erste Rast</b>	<b>31</b>
Die Bedeutung des Reisebegleiters	31
Näheres Kennenlernen	34
<b>I.IV Wegenetze erkunden</b>	<b>36</b>
Wegweiser	36
<b>I.IV.I Der intuitive Weg</b>	<b>39</b>
Kopfkino	39
Der Reisebegleiter als Reiseführer	42
Der Lehrpfad für den intuitiven Weg	45
<b>I.IV.II Der rationale Weg</b>	<b>49</b>
Assoziationen für herrliche Lebensgefühle	49
Die Nutzung der positiven Assoziationen	52
Die Nutzung der negativen Assoziationen	54
Im Vorraum des Lehrpfades	56
Der Lehrpfad für den rationalen Weg	58

<b>I.V</b>	<b>Zweite Rast</b>	68
	Mein Tier – mein Reisebegleiter	68
	Mein Tier – was kann es?	70
	Mein Tier – woher kommt es?	71
<b>II.</b>	<b>Von der Entscheidung für herrliche Lebensgefühle An der Weggabelung</b>	75
<b>II.I</b>	<b>Die entscheidende Frage</b>	77
<b>II.II</b>	<b>Die entscheidende Antwort</b>	78
<b>III.</b>	<b>Vom Leben mit herrlichen Lebensgefühlen Antworten finden</b>	81
	<b>Das Ausflugsprogramm</b>	83
	<b>Ausflug I „Von herrlichen Lebensgefühlen“</b>	87
	<b>1. Teilstrecke:</b>	
	<b>Wo finde ich herrliche Lebensgefühle?</b>	
	Vom Unterbewusstsein in das Bewusstsein	87
	<b>2. Teilstrecke:</b>	
	<b>Wie aktiviere ich herrliche Lebensgefühle?</b>	94
	Ersatzbefriedigungen und echte Tiererlebnisse	94
	Die Aktivierung von Tiermomenten	96
	<b>Ausflug II „Vom Lebensstrom“</b>	100
	<b>1. Teilstrecke</b>	
	<b>Wie gestaltet sich mein Lebensstrom?</b>	
	Die Bilanz des Lebensstromes	100
	Mein persönlicher Lebensstrom	106

<b>2. Teilstrecke</b>	
<b>Wieviel herrliches Lebensgefühl brauche ich?</b>	108
Der Wohlgefühlbedarf	108
Von Springbrunnen, Fontänen und Wasserfällen	110
Die Lebensqualität	112
Die Sogwirkung	114
<b>Ausflug III „Von Veränderung“</b>	115
<b>Wie kann Veränderung gelingen?</b>	
Veränderungen und ihre Tücken	115
Warum halten wir an Verhaltensmustern fest?	117
Wann ist eine Veränderung notwendig?	122
Wie kann Veränderung gelingen?	122
Ich will herrliche Lebensgefühle	125
<b>IV. Vom Ursprung herrlicher Lebensgefühle</b>	
<b>Die Ankunft</b>	129
<b>IV.I Unser Wesen</b>	131
Angekommen	131
Unser Wesen	133
Drei Annahmen	136
Wesen und Intuition im Miteinander	137
<b>IV.II Im Einklang mit dem Wesen leben</b>	140
Im Einklang mit dem Wesen leben	140
Wie wir vom Weg abkommen	143
<b>V. Anhang</b>	149
<b>V.I Tierische Assoziationssammlung</b>	151
<b>V.II Dank</b>	173





## **Von der Entstehung dieses Reiseführers**

„Vom Finden und Wiederfinden herrlicher Lebensgefühle – hach, da würde ich gerne mitmachen!“ Diese und ähnlich freudige Reaktionen habe ich immer wieder erlebt, wenn ich von der Möglichkeit, sich selbst neu zu entdecken, erzählt habe.

Ich bin Business Coach und begleite Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen. Kommt eine Person auf mich zu, so befindet sich dieser Mensch in der Regel an einem Knotenpunkt und sucht eine Entscheidung für das weitere berufliche oder private Vorgehen. Immer mit dem Ziel, ein gutes Stück klarer mit sich zu werden und im Anschluss entsprechend handeln zu können. Sich selbst zu führen ist eine große Herausforderung, die gerade im Zusammenhang mit der persönlichen Entwicklung in den verschiedenen Lebensphasen immer wieder neu einhergeht.

Ich stelle fest, dass viele der Menschen, die mich aufsuchen, den Zugang zu ihrem wegweisenden „Bauchgefühl“ verloren haben, nur noch eingeschränkt wahrnehmen können oder sich geradezu verbieten, darauf zu hören. Existenzielle Verantwortung und damit einhergehend notwendiger Erfolg in Beruf und Privatleben verdrängen die innere Stimme und lassen die Betroffenen weitermachen bis ein „So will ich es nicht mehr!“ entsteht. Dann gilt es, ein verändertes Konzept zu entwerfen, das wieder stärker berücksichtigt, was der Einzelne kann, was er an Begeisterung in sich trägt und wie er diese für die gesteckten Ziele kraftvoller einsetzen kann.

Ich habe die hier vorgestellte Methodik entwickelt, um einen schnellen und sicheren Zugriff auf das eigene Unterbewusstsein zu ermöglichen. Es gibt ein Werkzeug in Form eines Reisebegleiters, der unser tatsächliches Wesen zu Tage fördert, damit wir

uns an ihm orientieren können, auch wenn wir uns gerade einmal wieder im täglichen Einerlei zu verlieren scheinen. Ich bin überzeugt, wenn wir unserer ganz puren ursprünglichen Persönlichkeit möglichst gerecht werden und es uns gestatten, in ihrem individuellen Rhythmus zu leben, gelingt uns ein herrliches Lebensgefühl mit aller Lebendigkeit und Tatkraft, die aus uns herausprudeln wollen.

Dieses Buch handelt von der Kunst, genau dieses Wesen ausfindig zu machen und ihm Platz einzuräumen. Letzten Endes geht es um den Mut, ehrlich hinzuschauen, seine Leidenschaften im Alltag einzubinden und das Vertrauen, dass es am Ende gut, kraftvoll, erfüllend und existenziell ausreichend ausgeht.

Es macht mir große Freude, mit Menschen auf Spurensuche zu gehen und die erstaunten Gesichter und leuchtenden Augen bei der Entdeckung der sehr persönlichen Erlebniswelten zu sehen. Nun ist es an der Zeit, diese Möglichkeit mit Hilfe des Reiseführers vielen zugänglich zu machen.

Ich wünsche Ihnen zahlreiche Erkenntnisse und besonderes Vergnügen bei der nie endenden Erkundung *Ihrer* herrlichen Lebensgefühle!

Herzlichst, Ihre Sybille Thielecke







**I. Vom Finden und Wiederfinden  
herrlicher Lebensgefühle**

**Endlich reisen**



## I.I

### Aufbruchsstimmung

#### Alltägliches

Schauen Sie einmal auf unbeschwerte Tage Ihrer Kindheit zurück. Haben Sie sich dort viele Gedanken um Entscheidungen gemacht oder wussten Sie intuitiv „aus dem Bauch heraus“, was gut für Sie war? Wie war das beim Spielen? Haben Sie die Zeit vergessen und alles andere um sich herum dabei gar nicht mehr wahrgenommen? Wie viele herrliche Lebensgefühle haben Ihren Alltag begleitet? Und das, obwohl Sie als Kind sicherlich nicht aktiv darüber nachgedacht haben. Sie haben sich wahrscheinlich eher intuitiv mit Sachen beschäftigt, die Ihnen Freude bereitet haben.

Jetzt betrachten Sie Ihr aktuelles Erwachsenendasein im Vergleich zur Kindheit. Wir behaupten gern, dass als Kind alles viel einfacher war und heute große Verantwortung und die Anforderungen unseres Umfeldes auf uns lasten. Das ist natürlich richtig. Und trotzdem, wo sind denn im Alltag die Dinge geblieben, die uns schon als Kind gut taten? Auf Nachfrage lautet eine oft genannte Antwort, dass wir das zu Lasten unserer täglichen Aufgaben verdrängt haben. Es ist keine Zeit dafür da. Mancher hat sogar vergessen, was ihm in der früheren Zeit ein Glücksgefühl beschert hat. „Das ist ja schon so lange her.“

Unsere Arbeit empfinden wir in vielen Fällen als Pflicht, sie sichert die Existenz und ist nur selten eine *Energie bringende* Tätigkeit. „In meiner Freizeit mache ich die Dinge, die mir Spaß machen.“

Ist das nicht schade in Anbetracht dessen, dass wir mindestens acht Stunden täglich *bei* der Arbeit verbringen? *Mit* der Arbeit verbringen wir sogar häufig noch viel mehr Zeit. Die wenigsten können die Gedanken an die Arbeit mit dem Nachhausekommen abschließen. Oder stellen Sie sich die „Familienmanagerin“ vor, die nie von ihrer Arbeit nach Hause kommt, sondern ständig mit-tendrin steckt. Viele Bedürfnisse, die uns Lust auf das Leben und den Alltag machen, haben wir im Laufe der Zeit zu Gunsten der Pflichten verschüttet. Wir beachten sie nicht mehr oder, im schlimmsten Fall, können wir uns gar nicht daran erinnern. Wir streben nach mehr Glück, mehr Erfolg, mehr Geld, mehr Macht, mehr Gesundheit. Und bei allem haben wir den Eindruck, aktiv Einfluss nehmen zu können und zu müssen.

Wir sind kopfgesteuert, unsere Entscheidungen versuchen wir rational zu treffen, wir wissen wie „es“ geht. Im Laufe der Zeit wird der Alltag jedoch zunehmend als anstrengend empfunden. Es müssen ja alle Familienmitglieder, Mitarbeiter, Kollegen, Freunde und man selbst „auf Trab“ gehalten werden. Das Hamsterrad dreht sich und scheint nicht aufhören zu wollen. Das Leben hat diese anstrengenden Lebensphasen eben so für uns vorgesehen und wir ergeben uns den Anforderungen.

*Wann und wie häufig springen Sie morgens mit dem Weckerklingeln aus dem Bett und freuen sich einfach auf den Tag?*

## **Im Schlaraffenland**

Jetzt stellen Sie sich einmal vor, Sie könnten jeden Tag von morgens bis abends mit Ihren Lieblingsbeschäftigungen verbringen! Was wären die Folgen?



Vielleicht wären Sie erfinderisch oder kreativ, erlebten Abenteuer, verreisten, frönten Ihren Leidenschaften. Ihren Einfällen sind keine Grenzen gesetzt!

Da werden Sie erwidern: "Das Leben ist kein Wunschkonzert, das geht doch gar nicht! Das ist egoistisch. Ich habe Verpflichtungen und Verantwortung für meine Familienmitglieder und Freunde oder Mitarbeiter. Und Geld für meine Existenz muss ich auch verdienen. So etwas kann ich vielleicht mal im Urlaub machen und selbst da müssen ja alle zu ihrem Recht kommen."

Stimmt, so ist unsere Auffassung, wenn wir uns als verantwortliches Mitglied dieser Gesellschaft fühlen. Und das ist richtig so, um ein gutes familiäres, gesellschaftliches und auch unternehmerisches Miteinander zu gewährleisten.

Schlecht ist, wenn wir uns dabei aufzehren lassen, ständig über unsere Kräfte hinaus arbeiten und immer weniger Rücksicht auf unsere eigenen Belange nehmen. Viele von uns wissen schon gar nicht mehr, was ihrer Seele wirklich gut tut. Sie greifen auf kurzfristige Entspannungsmöglichkeiten wie zum Beispiel Süßigkeiten, Zigaretten, das Glas Wein, zurück. Oder sie wählen die sportliche Variante und gehen in das Fitnessstudio zum Workout, um den Alltagsstress abzustreifen und gleich noch das Gefühl, „etwas für sich getan zu haben“, damit zu verbinden.

Ja, das eine ist der graue Alltag, das andere ein scheinbar unerreichbares Schlaraffenland.

Lassen Sie uns die Überlegungen zum Anlass nehmen, nach neuen möglichen Lösungen zu suchen, die von herrlichen Lebensgefühlen getragen werden und unseren Alltag begleiten und anfüllen können.

## **Der Reiseführer**

Wenn wir erst einmal spüren, dass sich etwas verändern muss, dann begegnen uns plötzlich viele Hinweise. So sind Sie vielleicht auch über diesen Buchtitel gestolpert und haben gedacht: „Herrliche Lebensgefühle - genau das ist es, was ich brauchen könnte!“.

Mit diesem Buch haben Sie einen Reiseführer in der Hand, der für Sie Wege zum Benennen und Erleben Ihrer ganz persönlichen herrlichen Lebensgefühle bereit hält. Der Wunsch, diesen nachzuspüren, beruht möglicherweise darauf, dass Sie sie gegenwärtig sehr vermissen oder aber Lust haben, Ihr Repertoire zu erweitern und sich in diese Richtung zu erforschen. Die Auslöser, sich auf die Suche zu machen, sind so individuell verschieden, wie es Menschen nur sein können. Infolge dessen wird auch der Weg, den Sie finden, genauso einzigartig wie Sie selbst sein.

Gleich zu Beginn der Reise bekommen Sie einen Wegbegleiter an die Seite gestellt, der Ihnen behilflich ist, Ihre herrlichen Lebensgefühle zu benennen und vor allem im täglichen Leben je nach Wunsch erlebbar zu machen. Er wird Sie unterstützen, Entscheidungen zu treffen, die Ihnen gut tun und künftig jederzeit für Sie da sein, wenn es darum geht, sich löwenstark oder pudelwohl zu fühlen.

Zuerst erwartet Sie eine Reise in Ihr Inneres, Ihr ganz persönliches Wohlfühl-Schlaraffenland. Eine Art Selbstcoaching mit Fragen und Gedankenreisen lädt Sie ein, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und eigene Antworten ausfindig zu machen. Sie dürfen sich alle Zeit der Welt nehmen. Niemand wird Sie drängen und das Hamsterrad noch ein wenig schneller drehen. Sie bestimmen das Tempo, die Wegstrecke, die Fortbewegungsart und auch die Zeit der Pausen. Selbst das Ziel wird sich erst im Laufe

der Zeit finden und kann jederzeit festgezurt oder neu gesteckt werden.

Auf all Ihren Pfaden ist es sogar denkbar, dass Sie die Reise längerfristig unterbrechen oder den Reisewunsch vorübergehend aus den Augen verlieren. Ganz gleich, was auch passieren wird – ich bin sicher, die Faszination herrlicher Lebensgefühle und ihre Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden werden Sie nicht mehr loslassen. Sobald Sie die Reise begonnen haben, werden Sie nicht mehr das „Kehre zurück an den Anfang und beginne von vorn.“ erleben. Sie werden stets einen Schritt vorankommen und sich am Finden erfreuen.

Im weiteren Verlauf bekommen Sie Ausflüge angeboten, wenn Sie die Lust entwickeln, sich intensiver mit der Herkunft herrlicher Lebensgefühle zu beschäftigen oder praktische Tipps für die Integration in den Alltag erfahren wollen. Schauen Sie dort hinein, wenn Sie Ihre Antworten im ersten Teil gefunden haben und in die Umsetzung gehen möchten. Hier finden Sie auch Hinweise zur Herausforderung, Veränderungen anzugehen und dauerhaft beizubehalten. Dieser Reiseführer leitet Sie an Ihren Bedürfnissen entlang und lässt alle Optionen offen, wie tief Sie am Ende in das Erlebnis Ihrer herrlichen Lebensgefühle eintauchen möchten.

## **Letzte Reisevorbereitungen**

Nun, kurz vor dem Start der Suche nach Ihren ganz persönlichen löwenstarken und pudelwohlen Momenten lassen Sie uns schauen, ob es überhaupt eine allgemeingültige Beschreibung herrlicher Lebensgefühle geben kann. Welche innere „Landschaft“ wird Sie erwarten?

Fragen wir verschiedene Menschen nach ihren spontanen Einfällen zu herrlichen Lebensgefühlen, hören wir viele sich ähnelnde Antworten: „Glück, Erfolg, Liebe, Lebensfreude. Eben das, was man im Allgemeinen als ein glückliches Leben versteht!“ Es scheint im ersten Moment ein gemeinsames und recht einheitliches Verständnis von Glück zu geben.

Bei näherem Nachdenken entwickelt ein jeder jedoch seine ganz eigene Vorstellung. Was meinen denn Glück, Erfolg, Liebe und Lebensfreude genau? Wovon sind sie abhängig? Empfinde ich dieselben Glücksmomente wie mein Partner, Kollege oder Freund? Die Antwort fällt leicht – natürlich ist ein übereinstimmendes Verständnis von Glücksaugenblicken eher selten der Fall. Es könnte sogar sein, dass wir bei einem Bericht über das letzte Glückserlebnis ein Kopfschütteln unseres Gegenübers ernten, nach dem Motto: „Wie bitte, das macht dich glücklich, das soll entspannend sein, dafür engagierst du dich?“.

Auf der rationalen Verständnisebene kommen wir deshalb nicht weiter, wenn wir nach der Gemeinsamkeit von Glücksmomenten suchen. Bleibt also, die *emotionale* Ebene anzuschauen. Gibt es hier einen für uns alle geltenden gemeinsamen Nenner?

Machen wir auf der Suche nach der Antwort zunächst einen kleinen Test, indem Sie mit Hilfe folgender Fragen in sich hineinhorchen: Wann können Sie in einer Tätigkeit tief versinken und alles um sich herum vergessen? Sie merken gar nicht, wie die Zeit verfliegt.

Wenn Sie im Konzert sind? ...Wenn Sie ein Buch lesen? ...Wenn Sie einen Cappuccino trinken? ...Wenn Sie Ihren Sport ausüben? ...Wenn Sie Ihr Hobby betreiben? ...Wenn Sie ein Wannenbad nehmen? ...Am Meer? ... In den Bergen? ...Mit Freunden?...

Wie geht es Ihnen in diesen Situationen? Breitet sich ein behagliches Wärmegefühl im Körper aus? Sind Sie konzentriert oder entspannt? Können Sie lachen? Nehmen Sie Ihre Umwelt überhaupt wahr?“

Wenn Sie in eine dieser beispielhaft genannten Situationen abtauchen und glücklich und zufrieden wieder auftauchen können, sind Sie mitten im Erleben Ihrer herrlichen Lebensgefühle! Ein sicheres Anzeichen wäre übrigens Ihr Lächeln auf den Lippen oder das Strahlen in den Augen, wenn Sie sich die Situation vergegenwärtigen. Schauen Sie sich geradewegs einmal von innen heraus an!

Und nun zeigt sich ein interessanter Effekt. Das Testergebnis ist nämlich bei allen Probanden auf der emotionalen Ebene erstaunlich ähnlich! Folgendes ist zu beobachten:

Obwohl wir häufig unsere ganze Energie für eine Lieblingstätigkeit einsetzen, sind wir am Ende vielleicht körperlich erschöpft, aber zutiefst glücklich!

Denken Sie beispielsweise an die Ausübung Ihres Hobbies. Sie engagieren sich mit vollem körperlichem und geistigem Einsatz, sind ganz konzentriert bei der Sache. Erst im Nachhinein merken Sie, wie anstrengend die zurückliegenden Stunden waren. Zugleich fühlen Sie sich beseelt und blicken zufrieden auf das Erlebte zurück. Vielleicht haben Sie sich, je nach Hobby, sogar verbessern können oder eine kreative Idee gehabt, eben einen Teil Ihrer Fähigkeiten weiterentwickelt. Es ist Ihnen möglicherweise etwas gelungen, was bisher nie gelingen wollte oder konnte. Es entsteht etwas, das Sie vollkommen ausfüllt und mit Glücksgefühlen durchflutet. Sehen Sie Ihr persönliches Beispiel vor Ihrem inneren Auge? Spüren Sie das sich ausbreitende Wohlbefinden?

Dieses ähnlich positive Befinden unterschiedlicher Personen können wir wie folgt zusammenfassen:

***Ein herrliches Lebensgefühl ist der Zustand intensiven seelischen Wohlbefindens eines Menschen!***

Wir brauchen diese Gefühle, weil wir in der Ausübung jener Tätigkeiten, die uns in diesen Zustand versetzen, ganz bei uns sind. Weil wir sie mit unserer Persönlichkeit füllen, vielleicht auch mit unseren „Spinnereien und Macken“. Und weil sie vorrangig nichts mit Vernunft zu tun haben, sondern mit Spaß, Spannung, Freude und vielen weiteren angenehmen Emotionen mehr! Sie lassen uns unsere Schaffenskraft erleben, die Motivation und Stärke, mit der wir unterwegs sein können.

***Herrliche Lebensgefühle sind Lebenselixier!***

Ihre Neugier ist geweckt und Sie fragen sich, wie Sie das Land Ihrer herrlichen Lebensgefühle erkunden und das Lebenselixier regelmäßig zu sich nehmen können? Sie sind gespannt, welche die Auslöser gerade Ihrer löwenstarken und pudelwohligen Momente sind?

Prima, Sie werden auf inneren Pfaden wandeln, manchmal erstaunt sein, sich häufig freuen und dann wieder Anstrengung empfinden.

Was auch immer Sie diese Reise kostet – Herrliches erwartet Sie!