

Carola Unützer

Das kleine
Bleib bei dir

selbst & bewusst leben

© Carola Unützer

1. Auflage 2025

Bilder: Carola Unützer, Salzburg

www.artofwonders.at

Illustration / Umschlaggestaltung: Manuela Költringer, Göming

www.koeltringer-webdesign.at

Lektorat / Korrektorat: Siegrun Luegmayer, Neuhofen/Ybbs

www.agentur-wortgewandt.at

Druck und Vertrieb im Auftrag von Carola Unützer:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 Großbebersdorf

Österreich

www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99139-370-2 (Paperback)

978-3-99139-664-2 (Hardcover)

978-3-99139-352-8 (E-Book)

Printed in Austria

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

Danke an

meinen Mann Thomas für unser schönes gemeinsames
Leben und den stets wertvollen Gedankenaustausch;
Du bist ein großartiger Mensch!

meine starken Eltern, durch die ich auf diese wundervolle
Welt gekommen bin;

meine spirituellen Wegbegleiter, insbesondere Maria,
Helmut, Carl und Anton;

die kreativen Menschen, die dazu beigetragen haben,
„dem kleinen ...“ den letzten Feinschliff zu verleihen;

all die Menschen, denen ich in meinem Leben begegnen
durfte und jene, denen ich noch begegnen darf.

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 7 |
| Vorwort | 10 |
| Übers Gedanken-Kreisen und Kopfkino | 14 |
| Kapitel 1 Räum dein Hirn auf | 16 |
| Wie räume ich mein Hirn auf? | 17 |
| Der Körper will „heil“ sein. | 20 |
| Wie löse ich einen Konflikt? | 22 |
| Kapitel 2 Triff Entscheidungen | 26 |
| Dein innerer Kompass und warum du manchmal Umwege in deinem Leben beschreitest. | 30 |
| Was kann ich tun, wenn ich glaube, eine falsche Entscheidung getroffen zu haben? | 32 |
| Wie storniere ich einen Wunsch? | 32 |
| Kapitel 3 Setze dir Ziele | 34 |
| Phasen im Leben, wo nichts mehr geht. | 38 |
| Über die Geduld. | 40 |
| Kapitel 4 Atme richtig | 42 |
| Kapitel 5 Lebe im Hier und Jetzt | 46 |
| Wie komme ich ins Hier und Jetzt – also zu mir zurück? | 47 |
| Kein Abdriften durch Vergleichen. | 48 |

| | |
|---|-----------|
| Durch richtiges Atmen ins Hier und Jetzt. | 50 |
| Gefühle wollen gelebt werden. | 52 |
| Kapitel 6 Lebe deine Berufung | 54 |
| Wie finde ich meine/n Beruf/ung – und damit zu mir? | 57 |
| Berufliche Träume ganz realistisch betrachten. | 62 |
| Krankheit als Weg. | 63 |
| Kapitel 7 Wähle eine Liebes-Beziehung | 66 |
| Mit Liebe als Basis kann all das möglich sein. | 67 |
| Erwarte nicht, dass ein anderer Mensch dich glücklich macht ... | 71 |
| Wenn wir kein „Nein“ akzeptieren wollen. | 71 |
| Allgemeines zum Thema „Bleib bei dir“ | 76 |
| Auf dem richtigen Platz. | 76 |
| Zurück nach Hause. | 78 |
| Sport und Ernährung. | 79 |
| Über Gedankenmüll. | 80 |
| Die 7 hermetischen Gesetze. | 84 |
| Über KI und IK. | 86 |
| In der Welt von Social Media. | 88 |

Einleitung

Da überwiegend „Das kleine Bleib bei dir“ direkt spricht und es dadurch persönlicher ist, habe ich mir erlaubt, die Du-Form zu wählen ...

... und schon geht es los!

Du bist müde, obwohl du genug geschlafen hast?
Du ernährst dich gesund, dein Blutbild ist in Ordnung und trotzdem fühlst du dich kraftlos und leer?

Kann es sein, dass du wieder einmal zu lange in deinem „Kopfkino“ gewesen bist und dich über deine schreckliche Kollegin, deinen sturen Chef oder über dich selbst und deine vergangenen Fehler geärgert hast? Oder dass du dich zu lange in deinem Gedankenkarussell gedreht und dir Sorgen um die Zukunft gemacht oder über deine unerfüllten Wünsche nachgedacht hast?! Und zwar so lange, dass du jetzt nicht mehr Herr/Frau deiner Sinne ...

... also nicht mehr ganz bei dir bist?!

Wenn wir zu viel Zeit in unserer Gedankenwelt verbringen und die Aufmerksamkeit zu lange unkontrolliert auf das Problem richten – also über das Problem nachdenken –, verlieren wir über kurz oder lang unsere Mitte und somit den Kontakt zu uns selbst und zur Realität. Wir sind uns unseres Selbst nicht mehr bewusst.

Das heißt, wir sind nicht bewusst in unserem Körper, sondern überwiegend im Kopf. Unser Körper kann sich nicht mehr um sein normales Tagesgeschäft wie ein gesundes Immunsystem, regelmäßigen Herzschlag, etc. kümmern, weil er ständig von Sorgen und Problemen abgelenkt wird.

Mehr noch – wenn wir uns zu lange in ungelöstem Zustand aufhalten, weil wir uns mit der Realität nicht auseinandersetzen wollen – oder denken, es nicht zu können – verlieren wir den Kontakt zu unserem inneren Kompass und damit wiederum zu uns selbst. Wenn wir uns immer wieder abkapseln und das Leben nur noch in unserem Kopf und nicht mehr in der Realität im Hier und Jetzt stattfindet, fühlen wir irgendwann nicht mehr, was gut für uns ist. Außerdem verlieren wir wertvolle Energie und Lebenszeit, während wir in der illusorischen Welt der Gedanken verweilen.

Es gibt Menschen, die grübeln von Haus aus mehr; andere weniger und ganz wenige vielleicht gar nicht. Und es ist auch nicht einfach, NICHT zu grübeln, wenn man dazu neigt ... vor allem, wenn das Grübeln einfach startet, ohne dass wir es bewusst steuern.

Ich weiß nicht, wie es bei dir ist, aber ich mag es gar nicht, wenn etwas in meinem Körper selbstständig und unkontrolliert losgeht. Wie eben das Kopfkino oder das Gedankenkarussell – wenigstens mitreden möchte ich können, wann, wo und wie etwas in mir losgeht! Und deshalb habe ich mich schon vor längerer Zeit auf die Suche nach Lösungen gemacht, wie ich das Grübeln & Gedanken-Kreisen abschalten oder zumindest dosieren kann;

oder noch besser – weitestgehend dafür zu sorgen, dass es erst gar nicht dazu kommt.

Und so entstand „Das kleine Bleib bei dir“.

Vorwort

Wie in der Einleitung bereits erwähnt, habe ich mich neben meiner Arbeit als Berufs- & Personalberaterin auf die Suche gemacht.

Altes Wissen, neues Wissen, Gehirnforschung, spirituelle Weisheiten, psychologische Kenntnisse, Literatur über Hochsensible, Fachbücher über Persönlichkeitsentwicklung, religiöse Ansätze, u.v.m. ... all diese Informationen habe ich in mich aufgesaugt und dazu kamen eine fachspezifische psychologische Ausbildung, das Erlernen spiritueller Praktiken und jede Menge eigene praktische Lebenserfahrung.

Dabei „entstand“ – neben einem Kopf voller Wissen – ein Leben voller Erfüllung.

Und zudem „Das kleine Bleib bei dir“.

Warum „Das kleine Bleib bei dir“? Nun, weil die Quintessenz für ein erfülltes Leben – egal, ob Psychologie, Spiritualität oder Religion – „bei sich zu bleiben“ ist.

Bei sich ... in Verbindung mit dem eigenen inneren Kompass. Eine Verbindung, die wir von Geburt an haben und die uns ein wunderbarer Leitfaden durch unser Leben ist. Eine, die uns fühlen lässt, was gut für uns ist und eine, die uns wissen lässt, dass wir so, wie wir sind, richtig sind – egal, wie individuell oder fernab der Norm das auch erscheinen mag.

Und obwohl wir uns dieser grandiosen Verbindung bewusst sind, zweifeln wir manchmal an ihr und schlagen einen Weg ein, der sich im Nachhinein oft als Irrweg herausstellt. Vielleicht, weil wir nicht genug darauf vertrauen konnten, dass der Impuls, den wir erhalten und gespürt haben, der richtige war?

Aber keine Angst – auch wenn wir manchmal Umwege gehen und es Situationen im Leben gibt, in denen wir glauben, den Kontakt zu unserem inneren Kompass verloren zu haben – er ist immer da. Er zieht sich nur manchmal beleidigt zurück, wenn wir ihm zu wenig Beachtung schenken.

Und hier, genau hier kommt „Das kleine Bleib bei dir“ ins Spiel:

Es unterstützt dich dabei, den Kontakt erneut herzustellen, indem du zum Beispiel Ordnung in deinem Kopf schaffst, sodass der Zugang wieder frei wird.

Das „kleine“, weil der Weg zu dir zurück oft ganz kurz sein kann. Und weil die Informationen dafür in diesem kleinen Büchlein Platz haben sollten, damit du es – ob auf Reisen, auf dem Nachtkästchen oder in der Handtasche – überall hin mitnehmen kannst.

Bereits eines der sieben Kapitel kann dir schon den richtigen Impuls zurück zu dir geben ... vielleicht braucht es aber auch ein paar weitere, um den für dich passenden Weg wieder zu finden; je nachdem, in welcher Verfassung du dich gerade befindest.

Oftmals reicht es, intuitiv eine Seite des „kleinen Bleib bei dir“ aufzuschlagen, um eine mögliche Lösung für dein aktuelles Thema zu finden. Oder einen wertvollen Ansatz, um dir Klarheit zu verschaffen.

P.S. Bevor du zu lesen beginnst: Die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten sollen dir als Werkzeug dienen, solltest du dich wieder einmal beim Grübeln oder Gedankenkreisen ertappen. „Das kleine Bleib bei dir“ möchte dich daran erinnern, wie du weniger Zeit in deinem Hirnkästchen und dafür mehr im Leben selbst verbringen kannst.

Aber bitte mach es nicht zu einem Wettbewerb mit dir selber, dass du ja immer bei dir bleiben kannst. Wir müssen nicht vollkommen sein – das ist nicht einmal das Leben selbst. Verlange nicht zu viel von dir, gehe liebevoll und geduldig mit dir um. Auch Grübeln kann manchmal zu einer fantastischen Idee führen! Es geht darum, immer wieder in Kontakt mit deinem inneren Kompass, mit dir, zu sein, und überwiegend selbst und bewusst zu bestimmen, wann und wo deine Gedanken herumschwirren.

Und glaube bitte nicht, dass – wenn du überwiegend bei dir bist – das Leben nur noch rosarot ist; nein, es ist weiterhin real, mit Höhen und Tiefen. Mit guten und schlechten Tagen, aber du erlebst es bewusster.

Deine natürliche Präsenz kommt zurück. Du fühlst dich kraftvoller, erwachsener, selbstbewusster und damit wächst auch deine Bereitschaft, Verantwortung für deine Schritte zu übernehmen.

Bei sich zu sein bedeutet nicht, den Fokus nur noch auf sich selbst zu richten. Nein, es bedeutet in der Gemeinschaft seinen richtigen Platz zu finden. Wir Menschen sind keine Einzelgänger – wir wollen mit anderen zusammenleben.

Weiters sollte dir bewusst sein, dass es zu Veränderungen in deinem Leben kommen kann, wenn du damit beginnst, zu dir zurückzufinden. Weil es passieren kann, dass du ganz andere Wünsche und Vorstellungen für dein Leben bekommst, sobald du deine Mitte wiederfindest; nämlich die, die du ursprünglich hattest; die, wofür du dein Equipment, welches du bei der Geburt mitbekommen hast, einsetzen kannst. Deine Talente, deine Potenziale und dein Wesen wollen genutzt und gelebt werden.

Aber keine Angst, du musst deshalb nicht dein ganzes Leben umstellen. Es geht in erster Linie darum, Schlummerns aufzudecken, offene Wünsche anzuschauen und Klarheit in dein Leben zu bringen.

Übers Gedanken-Kreisen und Kopfkino

Das Gedankenkarussell startet grundsätzlich nur, wenn etwas in dir im Unklaren, also nicht stimmig ist. Wenn Wunsch und Wirklichkeit nicht übereinstimmen. Wenn es darum geht, eine Lösung zu finden; oder darum, dass wir uns von etwas lösen – loslösen müssen.

Während meiner Suche nach Lösungen, wie man das Gedanken-Kreisen und Kopfkino stoppen kann, bin ich auf eine interessante Erkenntnis gestoßen:

Wir sollen es gar nicht stoppen, oder besser gesagt – wir **KÖNNEN** es gar nicht stoppen ... zumindest nicht, solange wir keine Lösung gefunden haben, nicht für innere Ordnung gesorgt haben.

Das Gedankenkarussell stoppt automatisch, wenn es nicht mehr „lösen“ muss.

Es kann uns daher unglaublich nützlich sein – es zeigt uns nämlich auf, dass etwas in uns nicht stimmig und in Unordnung geraten ist. Vielleicht, dass Ist- und Soll-Zustand nicht übereinstimmen; oder dass etwas erledigt werden will, anstatt aufgeschoben; oder dass ein Konflikt gelöst werden will? Immer, wenn etwas in unserem Leben im Unklaren ist, meldet sich unser cleveres „Oberstübchen“ und sucht mit all seinen gespeicherten Informationen wie verrückt nach einer Lösung.

Der Haken an der Sache ist: Es kann meist (bis auf ein paar Blitzideen) alleine keine Lösung finden, weil es den/die Chef*in dazu braucht – nämlich DICH! Dein Gehirn ist nur ein Teil von dir. Und ein gigantisch nützliches Werkzeug, wenn du es richtig bedienst. Aber zuerst gilt es, die Führung zu übernehmen.

Das klingt so einfach – ganz so simpel ist es aber nicht.

Weil du nämlich aktiv werden musst. Weil Lösen auch mit Veränderung verbunden ist. Und weil Veränderung meist mit Loslassen einhergeht. Deshalb bleiben wir des Öfteren lieber in unserem Gedankenkarussell sitzen, weil wir glauben, dort sicher zu sein. Die Realität hingegen ist groß und macht uns manchmal orientierungslos.

Aber stagnieren wir in der Orientierungslosigkeit, macht es uns weder glücklich, noch hält es uns gesund. Karussell-Fahren macht nach einer Weile auch keinen Spaß mehr und zudem wird einem meist schwindelig.

Also steig lieber aus, komm in die Realität zurück und löse!

Kapitel 1

Räum dein Hirn auf



Mit Ordnung & Klarheit im Kopf bist und bleibst du besser bei dir!

Bei dir, in deinem Körper und somit bewusst in der Gegenwart, im „Jetzt“, da, wo das Leben stattfindet. Verbunden mit deinem inneren Kompass, mit voller Aufmerksamkeit und Konzentration auf das Wesentliche. Mit all deinen Sinnen, mit Herz und Verstand. So, dass du dein wahres Wesen leben kannst.

Allerdings kann es sein, dass du dafür vorher aufräumen und Ordnung in deinem Kopf schaffen musst. Ordnung ist

bekanntlich das halbe Leben – das gilt nicht nur für unser Zuhause und unseren Arbeitsplatz, sondern auch und vielleicht besonders für unser Hirnkästchen – denn hier sitzt der Ursprung von allem. Alles, was du in dir nicht gelöst oder geordnet hast, was also offen zu sein scheint, ist in dauernder Aktivität ... solange bis es gelöst ist. Und so lange kostet es wertvolle Kraft und Energie.

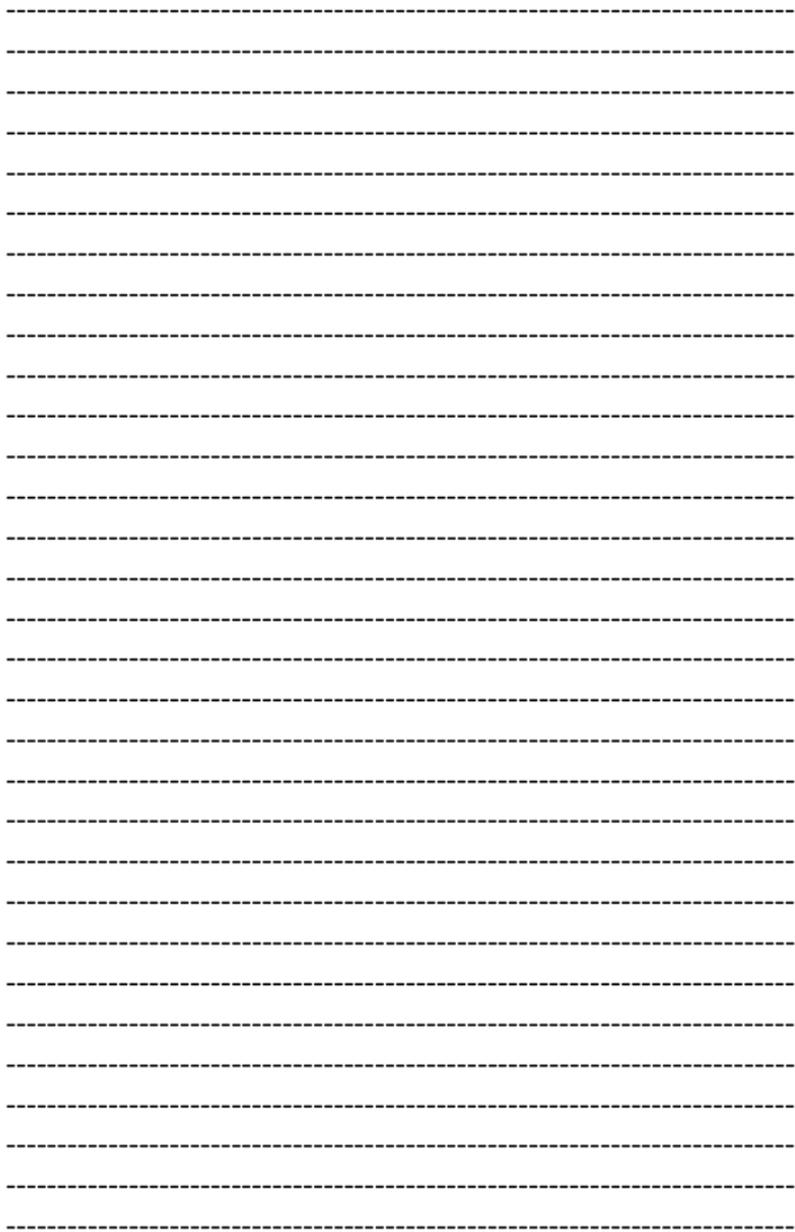
Wünsche und/oder Träume, die in Form von Gedanken in uns herumschwirren, wollen erfüllt oder storniert werden. Entscheidungen wollen getroffen werden, damit wir uns wieder auf das Wesentliche konzentrieren können. Und Aufgaben wollen erledigt werden, damit unser Geist frei sein kann. Frei für Neues, frei für Kreativität.

Deshalb ist es so wertvoll, regelmäßig seine Gedanken zu sortieren, sein Hirn aufzuräumen und ins Tun zu kommen.

„Bleib bei dir“-Lösung:

Wie räume ich mein Hirn auf?

1. Beobachte deine herumkreisenden Gedanken. Erforsche alles, was offen ist: Welche Wünsche sind noch nicht erfüllt? In welchem Bereich deines Lebens bist du unzufrieden? Durchleuchte Aufgeschobenes, Ungeklärtes, Unstimtiges. Gibt es aufgestaute Emotionen wie Trauer, Wut, Ärger?



2. Wenn du fertig bist, erstelle eine Tabelle mit zwei Spalten: Wünsche | Erledigungen

3. Schreibe alle offenen Wünsche in die eine Spalte und alle Erledigungen in die andere. Wenn du auf deinen Erforschungszettel Themen wie Unzufriedenheit in der Arbeit, unglückliche Beziehung, Streit mit der Familie, etc. notiert hast, schreibe diese in die Spalte Wünsche – formuliere sie aber vorher um: nämlich in das, was du dir WÜNSCHT, anstatt was du nicht willst.

Beispiel:

Unzufriedenheit in der Arbeit → erfüllende Arbeit

Unglückliche Beziehung → glückliche Beziehung

Wenn du die Tabelle fertig hast, geh zu Kapitel 3 – triff Entscheidungen.

Auch wenn du selbst dein bester Coach bist, kannst du dir in Situationen von Chaos einen Profi zur Unterstützung nehmen. Jemand Außenstehenden, der dir beim Aufräumen hilft – so, wie man im Haushalt auch manchmal Hilfe in Anspruch nimmt, wenn das Chaos zu groß ist.

Zusatzinformation:

Der Körper will „heil“ sein.

Der Körper will von Natur aus heil sein und immer wieder heil werden; die Natur gibt uns dieses Prinzip vor. Sie reingt und klärt sich immer wieder von selbst. Zum Beispiel