

Iris Ludolf

Frieden mit mir

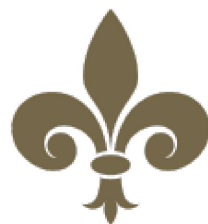
IN 40 SCHRITTEN ZU MEHR
SELBSTLIEBE



Iris Ludolf

Frieden mit mir

In 40 Schritten zu mehr Selbstliebe



1. Auflage, 2024

© Iris Ludolf

www.irisludolf.de

Gewerkenstraße 28a, 45881 Gelsenkirchen

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang

ISBN: 978-3-9819112-2 (Taschenbuch)

ISBN: 978-3-9819112-3 (E-Book)

Umschlaggestaltung, Layout: Iris Ludolf

Lektorat: Andreas Höhne

Hinweis:

Informationen und Ratschläge wurden sorgfältig recherchiert und geprüft, trotzdem erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Dieses Buch ersetzt keine bestehende ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung oder Therapie. Noch ist es eine Form der ärztlichen oder psychotherapeutischen Therapie. Vielmehr ist dieses Buch eine praktische Hilfe zur Selbsthilfe, wobei Du die volle Verantwortung für Dich selbst trägst. Ich übernehme keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch angegebenen Anwendungen ergeben können.

MEINE INTENTION FÜR DIESES BUCH

Meine Intention ist es, dass Du mit Dir wieder in Frieden kommst; dass Du willens und in der Lage bist, Dich Schritt für Schritt anzuerkennen, Mitgefühl mit Dir zu haben, Dich zu feiern, stolz auf Dich zu sein, Du Dir selbst wieder in die Augen schauen kannst.

Der Weg dahin ist oft schmerzhaft, denn viele von uns haben viel Leid erfahren und einfach auch viel Mist gehört, den wir für bare Münze genommen und als Glaubenssatz übernommen haben. Das darf sich jetzt ändern.

Dabei kann dieses Buch Dich unterstützen.

Möge das, was gesehen werden will, gesehen werden.

Das, was gehört werden will, gehört werden.

Möge das, was losgelassen werden will,

losgelassen werden

und das, was angenommen werden will,

angenommen werden.

Angela Montano

Lass uns beginnen.

DANKSAGUNG

Die Liste der Menschen und Wesen, denen ich tagtäglich danke, ist lang und erlesen. Und doch bleibe ich heute bei mir.

Ich danke mir, dass ich durch alle Höllen und Himmel gegangen bin, die sich mir auftaten und nicht zwischendrin aufgegeben habe. Ich danke mir, dass ich es immer noch tue. Ich danke mir für den Mut, den ich mir immer wieder bewiesen habe und beweise. Ich danke mir dafür, dass ich mich wieder meiner inneren Stimme zugewandt und mich für sie geöffnet habe und dass ich gelernt habe, ihr immer öfter zu vertrauen. Ich danke mir dafür, dass ich immer und immer wieder auf die Hoffnung und den Humor zugreife. Ich danke mir für meine Offenheit, für meine Verbundenheit, meinen Glauben, meine Liebe, meinen Pragmatismus, für die Fähigkeit, dranzubleiben und für mein Urvertrauen.

Ich danke auch meinen Zweifeln, meinen Ängsten, all den verwundeten inneren Anteilen, die sich zeigten und zeigen und die genau wissen, wann es dazu Zeit ist, da sie wissen, wann ich bereit bin.

Ich danke meinem Leben für alles was war, ist und sein wird.

Gelsenkirchen, Mai 2024

INHALTSVERZEICHNIS

<i>Meine Intention für dieses Buch</i>	<i>6</i>
<i>Danksagung</i>	<i>7</i>
Vorwort Die Geschichte dieses Buches und wie Du es nutzen kannst	11
Schritt 1 Verschaffe Dir einen Überblick	17
Schritt 2 Worte und ihre Wirkung	25
Schritt 3 Spiegeltechnik, Teil 1	33
Schritt 4 Spiegeltechnik, Teil 2	41
Schritt 5 Dein Bauchgefühl	47
Schritt 6 Visualisierung	55
Schritt 7 Deine Intuition	59
Schritt 8 Lobhudelei und Dein innerer Mentor	69
Schritt 9 Mitgefühl	79
Schritt 10 Deine Glücksliste	87
Schritt 11 Auswertung	95
Schritt 12 Womit und mit wem umgibst Du Dich?	101
Schritt 13 Das Gesetz der Anziehung	109
Schritt 14 Der Umgang mit Deinem inneren Kritiker	117
Schritt 15 Einführung ins Klopfen	125
Schritt 16 Selbstannahme	133
Schritt 17 Anerkennung	143
Schritt 18 Klopfen im Alltag	149
Schritt 19 Der Ursprung Deiner Handlungen	153

Schritt 20 Gemeinschaft	159
Schritt 21 Mein Weg zu mir	163
Schritt 22 Du und Deine Grenzen	169
Schritt 23 Die Gummiband-Übung	175
Schritt 24 Du bist kein Opfer!	177
Schritt 25 Du weisst es!	183
Schritt 26 Du und die Freude	189
Schritt 27 Bisherige Umsetzung	195
Schritt 28 Anspannung und Entspannung	201
Schritt 29 Das Körperpendel	205
Schritt 30 Flexibilität	209
Schritt 31 Visionen und Erwartungen	213
Schritt 32 Deine Geschichten	223
Schritt 33 Die Macht der Worte	229
Schritt 34 Die Systeme	247
Schritt 35 Abgespaltene Anteile	253
Schritt 36 Verurteilung	259
Schritt 37 Vergebung	265
Schritt 38 Der Setzkasten	275
Schritt 39 Anbindung	279
Schritt 40 Das Beten	285
Bonus Lister aller erwähnten Bücher, Autoren etc.	291
Notizen	295

VORWORT

*DIE GESCHICHTE DIESES BUCHES
UND WIE DU ES NUTZEN KANNST*

Der Inhalt dieses Buches war mein allererster Online-Kurs. Ich hatte kurz vor der Fastenzeit 2019 den Impuls, einen E-Mail-Kurs mit täglichen Impulsen zu erstellen. Gesagt, getan. So entstand der E-Mail-Kurs „Selbsthass-Detox“. Ich schrieb jeden Tag einen Impuls und sandte ihn dann per Mail an die interessierten Empfänger.

2022 machte ich dann einen „richtigen“ Online-Kurs draus und habe den Namen geändert, da ich den Fokus auf das Ziel richten wollte, statt auf den Status Quo. So änderte ich den Titel von „Selbsthass-Detox“ in „In 40 Tagen zu mehr Selbstliebe“.

Und jetzt, im Jahre 2024, habe ich den Wunsch, all meine Kurse in Bücher zu transformieren. Es ist ja eh das Jahr der Transformation. 😊 Zuerst veröffentlichte ich „Frieden im Kopf. Von der Ohnmacht in die Eigenmacht. Ein ganzheitlicher Blick auf mentale Gesundheit“. Das Buch erschien am 21. März 2024.

Auch auf das Thema Selbstliebe schaue ich aus einem ganzheitlichen Blickwinkel heraus. So habe ich es gelernt und ich gebe nur Dinge weiter, die für mich funktionierten und funktionieren.

Ich schreibe aus Erfahrung. Selbstliebe war etwas, was ich mir erarbeiten musste, und ist etwas, wofür ich mich in jedem Alltagsmoment immer wieder entscheiden darf. Es kommt mittlerweile immer öfter vor, dass ich mich für *meine* Bedürfnisse entscheide, als dafür, die Bedürfnisse anderer Menschen zu erfüllen. Denn das Erfüllen meiner Bedürfnisse liegt in meinem eigenen Verantwortungsbereich. Genauso, wie andere erwachsene Menschen die Verantwortung haben, sich um ihre Bedürfnisse zu kümmern.

Selbstliebe ist ein Alltagsprojekt. Es sind nicht die großen Gesten, sondern die Augenblicksentscheidungen. Selbstwert ist ein wichtiger Teil dessen. Es ist wichtig, uns unseres eigenen Wertes wieder bewusst zu werden.

Und da sind wir schon beim nächsten Aspekt:

Wichtige Werkzeuge, die Du benötigen wirst, sind Dein Bewusstsein und Deine Achtsamkeit:

Achte darauf ...

- wie Du Dich fühlst
- wann Du Dich für andere entscheidest
- -welche Bedürfnisse *Du* hast, welche Wünsche, welche Werte, welche Ziele usw.

Denn dadurch, dass Du darauf achtest, machst Du sie Dir bewusst. Und nur, was uns bewusst ist, können wir bewusst ändern.

Ein Zitat, das ich mal in der TV-Serie Lucifer hörte, hatte eine sehr tiefe Wirkung auf mich und ich möchte es, etwas abgewandelt, mit Dir teilen: „Wie kannst Du eine Entscheidung treffen, wenn Du noch nicht mal weißt, dass Du eine Wahl hast?“

Und zu der Erkenntnis, dass Du eine Wahl hast, gelangst Du Durch Achtsamkeit und Bewusstsein.

Wir denken täglich zwischen 60.000 und 80.000 Gedanken. Davon sind uns nur ca. zwei bis acht Prozent aller unserer Gedanken bewusst. Das heißt 92-98 Prozent aller Gedanken denken wir unbewusst.

Das gilt es zu ändern, denn viele dieser Gedanken sind nicht besonders freundlich, wenn es um uns selbst geht.

In diesem Zusammenhang empfehle ich Dir mein oben genanntes Buch „Frieden im Kopf. Von der Ohnmacht in die Eigenmacht.“.

Ich bin sehr glücklich darüber, dass Du dieses Buch hier gekauft hast. Nicht nur, weil das Geld in mein Täschel bringt, sondern weil es bedeutet, dass Deine Seele weiß, dass Du bereit bist, den nächsten Schritt zu gehen. Oder auch die nächsten 40. 😊

Ich wünsche Dir, dass Du diese 40 Schritte in Deinem eigenen Tempo gehst, was auch immer Dein Tempo ist.

Der Kurs war so angelegt, dass jeder Tag ein neuer Text freigeschaltet wurde, also ein Schritt pro Tag. Wenn Du zwischendurch mal eine längere oder kürzere Pause machst, ist es auch okay.

Gleichzeitig wünsche ich Dir, dass Du den Worten, Energien und Übungen in diesem Buch eine Chance gibst. Dass Du *Dir* eine Chance gibst. Gib dem Buch die Gelegenheit, Dich zu berühren, mit Dir zu arbeiten, Dich zu inspirieren und für Dich da zu sein.

Friede und Segen seien mit Dir.

A handwritten signature in red ink, consisting of a stylized, cursive script that appears to be the initials 'JM'.

SCHRITT 1

VERSCHAFFE DIR EINEN ÜBERBLICK

Bestandsliste

Anfangs ist es hilfreich, eine Bestandsliste anzufertigen.

Um Dich selbst lieben zu können, ist es wichtig, Dir bewusst zu machen, was Du Dir selbst vorwirfst, wie Du mit Dir selbst umgehst und sprichst. Es ist wichtig, das Ausmaß der Selbstangriffe herauszufinden. Auch wenn Dir bereits vieles bewusst ist – das ist nur der Gipfel des Eisberges.

Wie bereits im Vorwort erwähnt, denken wir täglich zwischen 60.000 und 80.000 Gedanken. Und nur zwei bis acht Prozent dieser Gedanken ist uns bewusst. Das heißt, wir lassen uns *täglich* von mindestens 55.000 Gedanken steuern. Es ist Zeit, dass uns immer mehr Gedanken bewusst werden.

Mache Dir alles bewusst, was Du über Dich denkst und aussprichst. Das Positive, wie auch das Negative:

- Deine Vorwürfe und Anschuldigungen gegen Dich selbst
- Dich limitierende Glaubenssätze
- Sowie allgemein all das Unschöne, was Du Dir tagtäglich an den Kopf knallst.

Du kannst es schriftlich tun, allerdings achte hier auf Dich:

Wenn Dich diese Übung in ein noch tieferes Loch katapultieren würde, tue es nicht. Vielleicht kannst Du in dem Fall die Menschen um Dich herum bitten, Dich darauf aufmerksam zu machen, wenn Du Dich selbst richtest, runtermachst, abwertend von Dir sprichst usw.

Für das Schreiben gibt es drei Gründe: Zum einen ist es wie beim Putzen: Wenn Du den Schmutz nicht siehst, kannst Du ihn nicht wegwischen. Du kannst im Laufe unserer gemeinsamen Zeit eine der Techniken anwenden, die ich Dir in diesem Buch vorstellen werde, um all diese Energie, die noch in Dir aktiv ist, zu transformieren.

Und ich hoffe, dass Du relativ geschockt sein wirst, wenn Du siehst, wie lang diese Liste ist bzw. wird, um so Deinen Wunsch nach Veränderung noch zu bekräftigen.

Eine gute Idee ist es, die Liste auf Deinem Telefon anzulegen, denn das hast Du immer dabei. So bist Du in der Lage, die Liste weiterzuführen, wenn Dir ein weiterer Gedanke auffällt, der dort hingehört.

Auch am Ende des Kapitels hast Du Gelegenheit und Platz, Deine Liste aufzuschreiben.

Was sollst Du Dir aufschreiben?

Gedanke, Glaubenssätze und Anschuldigungen bzw. Vorwürfe wie:

„Mist, das habe ich wieder nicht geschafft.“

„Nie gelingt mir das.“

„Immer komme ich zu spät.“

„Immer mache ich alles falsch.“

„Wieder habe ich die Chance verpasst.“

„Ich habe keine Ahnung, warum das geklappt hat, normalerweise bin ich zu doof dazu.“

„Ich habe sowieso kein Glück.“

„Ich bin nicht attraktiv.“

„Niemand versteht mich.“

„Ich hätte ... sollen/müssen.“ (Zum Beispiel „Das hätte ich wissen/machen/sagen etc. müssen.“)

Achte bewusst auf Deine Gedanken und notiere Dir jeden, der gegen Dich gerichtet ist.

Hilfestellung:

Frage Dich Folgendes:

1. Würdest Du das, was Du Dir sagst, auch zu Dir fremden Menschen sagen?

2. Wenn Du in einer Situation nicht so reagiert hast, wie Du es wolltest, frage Dich, was Du zu einer Dir nahestehenden Person sagen würdest, wenn sie diese Situation erlebt hätte. Würdest Du sie so beschimpfen, wie Du Dich beschimpfst?

Achte in diesem Zusammenhang auch auf **Ankerworte**.

Ankerworte sind Worte, die Dir als Hinweis dienen können, dass Du gerade unsanft zu Dir bist. Diese Worte sind u. a.:

„immer“

„schon wieder“

„hätte“

„könnte“

„sollte“

„nie“

Du kannst die Liste jederzeit erweitern, aber arbeite bitte nie länger als drei Minuten am Stück daran.

Du verbringst die meiste Zeit Deines Tages mit Dir selbst. Achte auf Deine Worte.

Worte haben eine immense Macht. Mehr darüber und wie Du sie für Dich einsetzen kannst, erfährst Du in Schritt 2.

Meine Liste

SCHRITT 5

DEIN BAUCHGEFÜHL

Es wird etwas spiritueller.

Dich wird nicht alles ansprechen, was ich Dir im Laufe der 40 Schritte vorstelle, und das ist vollkommen okay. Es ist gut, wenn Du Deinem Gefühl folgst und es Dich zu den Dingen hinzieht, die Dich ansprechen.

Und weißt Du was? Das ist schon Spiritualität! Einfach Deinem Bauchgefühl vertrauen und ihm folgen.

Und das ist ein äußerst wichtiger Aspekt, wenn es darum geht, damit aufzuhören, sich selbst abzulehnen und sich stattdessen immer mehr anzunehmen.

Dieses Bauchgefühl ist Deine Seele, die mit Dir spricht.

Sie schaut immer und jederzeit mit unermesslich viel Liebe auf Dich und Dein Leben. Je schlechter Du Dich fühlst, desto mehr hast Du Dich von der Liebe entfernt, die Dir Deine Seele und alle Deine Helfer in der geistigen Welt entgegenbringen.

„Spirit“ ist englisch und wird u. a. mit „Geist“ übersetzt. Geist wie in „Geistige Welt“. Es bedeutet nichts anderes, als Energie, die man nicht sehen kann, aber immer wieder wahrnimmt. Beispiele dafür sind u. a. das Bauchgefühl oder auch die Momente, wenn man in einen Raum kommt und spürt, dass es dort einen Augenblick zuvor heftige Auseinandersetzungen gab.

Hier ein Ausschnitt aus meinem E-Book „Soul Readings – Ratgeber für die Seele“ zum Thema geistige Welt:

Die geistige Welt

Dieses Buch ist auf meine sehr vielschichtige und respektvolle Zusammenarbeit mit der geistigen Welt begründet. Deswegen möchte ich die Gelegenheit beim Schopfe ergreifen und sie vorstellen: Die geistige Welt aus meinem Blickwinkel heraus.

Zu allem gibt es so viele Blickwinkel, wie es Menschen gibt. Manche mögen sich sehr ähneln, aber doch ist jeder für sich sehr eigen. Jeder einzelne Blickwinkel ist richtig und erst alle Blickwinkel zusammen ergeben das umfassende Bild.

Wer gehört zur geistigen Welt?

Alle feinstofflichen Energieformen. Angefangen von den Energien, die Objekte, Menschen, Tiere, Situationen etc. aussenden; Energien von Verstorbenen, Energien der Engel, Krafttiere, aufgestiegenen Meistern, des kleinen Volks und die anderer Seelenbegleiter, bis hin zur Energie Gottes/des Universums/von Allem-was-Ist. Wie auch immer Du diese Energie nennen möchtest, alles ist gut, solange Du damit in positive Resonanz gehst. Wenn das Wort „Gott“ allergische Reaktionen in Dir hervorruft, so bitte ich Dein Gehirn an dieser Stelle, automatisch den Begriff Deiner Wahl zu lesen, sobald er in diesem Buch das Wort „Gott“ liest. Dankeschön.

Die geistige Welt um Hilfe bitten

Die geistige Welt kann Dir nur helfen, wenn Du sie darum bittest. Du kannst Dir das so vorstellen, dass es

um uns herum Heerscharen an Helfern gibt, die ungeduldig darauf warten, dass wir sie endlich um Hilfe bitten.

Das kann schon ein ganz einfaches, an sie gerichtetes „Hilfe!“ sein. Wenn es richtig dringend ist, kannst Du Dir auch vorstellen, dass über Deinem Kopf ein ganz großes Schild erscheint, auf dem „Hilfe!“ steht.

Der nächste Schritt wäre dann das, wobei Du Hilfe brauchst, so genau, wie möglich zu formulieren. So, als würdest Du eine Intention formulieren (siehe auch Intention).

Und bitte denke daran, Dich immer für die erhaltene Hilfe zu bedanken.

Wozu brauche ich die geistige Welt?

Du bist ein Teil von ihr. Wenn Du mit ihr nicht kommunizierst, fehlt ein ganz wichtiger Aspekt in Deinem Dasein als Mensch. Deine Seele kann nur in Zusammenarbeit mit der geistigen Welt heilen und sie kann auch nur mit dieser Zusammenarbeit wachsen.

Wie stelle ich Kontakt her?

Der erste Schritt ist die Bereitschaft. Je mehr wir der geistigen Welt zu verstehen geben, dass wir an einem Kontakt interessiert sind, desto besser wird er. Der Wunsch und die Bereitschaft sind die Schlüssel zur Kommunikation. Alles andere kommt ganz von alleine.

Einige Zeichen dafür, dass Du mit der geistigen Welt in Kontakt bist, können sein:

- Gespräche, die Du im Kopf führst, bei denen Du weißt, dass das, was da gesagt wurde, nicht von Dir stammen kann. Ein Beispiel: Vor Jahren, als ich gerade wieder

anfang, meinen Kontakt „nach oben“ zu stärken, sah ich, dass ein Getreidefeld abgeerntet wurde. Ich dachte mir: „Oh, alle müssen sterben, damit wir was zu essen haben.“ Ich dachte das total unbewusst. Aber die Antwort, die ich erhielt, ohne eine erwartet zu haben, ließ mich aufhorchen: „Jesus hat sein Leben für Euch Menschen gegeben. Wir wachsen nach ...“ Diese Worte konnte ich mir nicht eingebildet haben, denn so habe ich das vorher nie betrachtet.

- Plötzliche Eingebungen und Ideen

- Du zappst von einem Programm zum nächsten, und ein Satz aus der Werbung gibt Dir in dem Moment die Antwort auf die Frage, die Dich die ganze Zeit beschäftigt.

- Du bist alleine und riechst auf einmal das Parfum Deiner verstorbenen Oma, oder den Duft ihres Apfelkuchens.

- Sogenannte Synchronizitäten, oder auch „Zufälle“ - Auch hier ein Beispiel: Während ich dieses Buch schrieb, hielt ich mich in den USA auf und musste von hier aus ein Schriftstück nach Deutschland faxen. Ich setzte das Schreiben also auf und fragte mich die ganze Zeit über, welcher meiner Freunde in Deutschland denn ein Fax hätte. Mit dem letzten Satz, den ich schrieb, erhielt ich parallel eine WhatsApp einer Freundin. Ich fragte sie direkt, ob sie ein Faxgerät hätte. Hatte sie und ja, sie faxte das Schreiben für mich.

- Du fragst Dich, wie es beruflich weitergehen soll und Dein Auge fällt auf einen Flyer über eine Weiterbildung,

die Dich anspricht.

- Menschen, die in Dein Leben kommen und Dir Türen öffnen, die Du vorher nicht sahst.

Wie bereits geschrieben: Alles sendet Energie aus. Mit dieser Energie kommunizierst Du ständig. Meist unbewusst. Euer Kommunikationsmittel ist die Intuition, die innere Stimme. Wie Du sie stärken kannst, kannst Du in Teil 3 nachlesen, u. a. unter Intuition.

Ein weiteres Hilfsmittel, Deinen Draht „nach oben“ zu stärken, sind die Energien und Bilder von Orakelkarten, auf die ich in diesem Buch intensiv eingehen werde.

Noch ein Nachsatz:

Manche haben bei der Zusammenarbeit mit der geistigen Welt Angst, dass sich niedrigschwingende Energien angesprochen fühlen. Wenn es Dir auch so geht, bitte Deinen Schutzengel oder Seelenbegleiter darum, Dir beizustehen und Dich dabei zu unterstützen, alle Deine Grenzen zu wahren. Du musst nichts sehen oder fühlen können, damit es funktioniert. Vertraue einfach.

Die geistige Welt, mit der ich arbeite, sind die Repräsentanten der Liebe und des Friedens. Das äußert sich für mich immer wieder darin, dass ich diese unendliche Liebe spüre. Und darin, dass sie alles tun, damit ich in Frieden komme und in Frieden lebe. Dabei greifen Sie auch immer wieder auf Humor zurück.

Wenn die Energie, die Du spürst, Dir in irgendeiner Form Angst macht, schicke sie weg. Und bitte Erzengel Michael

um Hilfe. Das ist der Experte. Er kommt immer, wenn er gerufen wird, und das sofort.

Wenn Du jetzt sagen solltest: „Ich nehme da nichts wahr, da ist nichts. Andere mögen das können, aber ich nicht.“, so sage ich Dir: Trau Dich! Alles, was Du brauchst, ist der Wille und die Bereitschaft, Dich für die Möglichkeit zu öffnen, dass Du mit Deiner Seele kommunizieren kannst.

Bist Du willens und bereit?

Ich hoffe es, denn ohne Deine Seele an Deiner Seite wirst Du nicht aus der Selbst-Ablehnung herauskommen.

Lasse meine Worte einfach mal auf Dich wirken. In Schritt sechs gibt es einen Text mit einer geführten Visualisierung, um Dich dem, was ich heute schrieb, von einer anderen Seite aus näher zu bringen.

Mögest Du offen und bereit sein, das wünsche ich Dir.