

A silhouette of a woman in a meditative pose, standing in a field of tall grass at sunset. Her hands are clasped in front of her chest, and her hair is blowing in the wind. The background is a warm, golden-orange glow from the setting sun.

# *Frieden im Kopf*

**Von der Ohnmacht in die Eigenmacht**  
Ein systemisch-energetischer Blickwinkel  
auf mentale Gesundheit

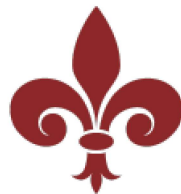
*Iris Ludolf*



Iris Ludolf

# *Frieden im Kopf*

Von der Ohnmacht in die Eigenmacht  
Ein systemisch-energetischer Blickwinkel auf  
mentale Gesundheit



1. Auflage, 2024

© Iris Ludolf

[www.irisludolf.de](http://www.irisludolf.de)

Gewerkenstraße 28, 45881 Gelsenkirchen

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang

ISBN: 978-3-9819112-5 (Taschenbuch)

ISBN: 978-3-9819112-4 (E-Book)

Umschlaggestaltung, Layout und Lektorat:  
Iris Ludolf

### **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.

## **VORWORT VON RENATE LANGEHANS**

Schön, dass Deine Seele Dich zu diesem Buch geführt hat. Und schön, dass Du auf dem Weg zu Dir selbst bist. Du bist bereit, immer mehr in Dir aufzuwachen, anzukommen und Dein Leben bewusster und selbstbestimmter zu gestalten.

Dieses Buch, das Du jetzt in Deinen Händen hältst, ist ein Arbeitsbuch. Es wird Dir helfen besser durch Krisen zu kommen und schneller anstehende Prozesse zu bewältigen. Lass Dich von Deiner inneren Stimme führen und Dir von diesem Buch die unterstützende Hand dazu reichen.

Ich wünsche Dir eine mutige und freudige Selbst-Entwicklung hin zu Dir.

Renate Langehans

Witten im März 2024

## MEINE INTENTION FÜR DIESES BUCH

Meine Intention ist es, dass wieder Frieden in Deinen Kopf einkehrt. Frieden dadurch, dass Du Kontrolle über Deine inneren Stimmen übernimmst und Deinen Draht zu Deinem Bauchgefühl, der inneren Stimme Deiner Seele, freilegst, stärkst und täglich aktiv verwendest, so dass Du – Deiner Selbst bewusst – Deinen Weg gehst.

And so it is.

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**

Ich danke Renate. Nicht nur dafür, dass sie dieses Buch als erste gelesen hat, sondern vor allem auch für ihre Freundschaft, ihr Leuchten und dafür, dass sie mir immer wieder ihre Liebe, Güte, Mitgefühl und Weisheit entgegenbringt.

Außerdem möchte ich an dieser Stelle ganz herzlich all den Menschen danken, die ich begleiten und denen ich zur Seite stehen darf. Jede einzelne zeichnet sich durch ihren Mut, ihre Entschlossenheit, ihre Stärke sowie durch ihr Trotz-Allem-Dranbleiben aus. Ich ziehe ganz tief meinen Hut vor Euch! Ganz egal, ob es die Teilnehmerinnen meiner Ausbildung zum Friedensberater sind, die Menschen, die zu meinen Aufstellungen kommen oder diejenigen, die ich im Einzelcoaching begleite. Ihr macht die Welt heller, freundlicher und friedlicher. Danke!



Um bei unserem Beispiel zu bleiben, kann es sein, dass Du fühlst, dass Du links abbiegen sollst. Vielleicht riechst Du auch von links kommend den Geruch von frischgebackenem Apfelkuchen und folgst ihm einfach.

**4. Durch Hellwissen** - Das Wissen um bestimmte Dinge ist einfach da. Plopp. Du kannst es Dir nicht erklären, aber Du weißt, es ist genauso. Vielleicht weißt Du beispielsweise plötzlich einfach, dass Deine Mutter jetzt anrufen wird und dann klingelt das Telefon und sie ist dran. Oder Du weißt, was Dein Gegenüber im nächsten Augenblick sagen wird. Oder Du weißt, was Dein nächster Schritt ist. Ganz egal, ob es Sinn macht oder nicht. Also biegst Du dort links ab, wo Du es vorher noch nie getan hast.

Früher gab es sogenannte Seher, die in die Zukunft schauen konnten und deren Gaben genau dafür genutzt wurden. Diese Gabe ist auch heute noch verbreitet, nur dass diejenigen, die über sie verfügen, dafür meist nicht anerkannt werden und sich zudem oft dafür selbst verurteilen.

Viele Menschen verfügen über einen Mix dieser Gaben. Und so kann Deine Seele auf viele verschiedene Arten und Weisen mit Dir kommunizieren.

Eine Art habe ich hier noch gar nicht angesprochen: Deine Gedanken. Oft zeigt sich unsere innere Stimme in Form von Gedanken. Ich weiß, ganz schön irritierend.

Wir haben ja eh schon so viele Gedanken, die in unserem Kopf rumspuken. Wie soll man die alle voneinander unterscheiden?

**Hier ist ein ganz wichtiges grobes Unterscheidungsmerkmal:**

Wenn Du einen Gedanken *hast*, ist das ein gutes Indiz dafür, dass Deine Seele dahintersteckt. Denn wie Dein Radio Signale vom Sender empfängt, empfängst Du Signale von Deiner Seele.

Wenn Du Dir Gedanken *machst*, ist es nicht die Seele. Das bist Du. Deine Gedanken bewegen sich „wieder mal“ im Kreis, bzw. Du versuchst verzweifelt, eine Lösung zu finden.

Als dritte Variante sind die Gedanken zu nennen, die wir haben, die aber gar nicht zu uns gehören, aber das besprechen wir an anderer Stelle.

Oft versuchen wir, uns von diesen Gedanken abzulenken. Entweder dadurch, dass wir ständig in den sozialen Medien unterwegs oder anders online sind, der Fernseher oder das Radio läuft oder Du versuchst Dich mit Spielen abzulenken. Andere Möglichkeiten sind, dass Du extrem viel arbeitest und so Deine Gedanken auf arbeitsrelevante Themen richtest, oder Du verstrickst

Dich in Dramen. Entweder in Deine eigenen oder die Dramen anderer Menschen. Auch dann brauchst Du nicht über Dein Leben und Deine Probleme nachzudenken.

Damit kannst Du die Stimme Deiner Seele auch nicht hören. Sie interessiert Dramen nicht. Sie interessiert das Leben anderer nicht. Sie interessiert Deine Kollegen nicht. Was sie interessiert, bist Du. **Um sie hören zu können, musst Du ihr Raum geben.** Gibst Du ihr auf längere Zeit keinen Raum, macht sie auf sich aufmerksam. Du kannst es Dir anfangs wie ein leichtes Klopfen auf die Schulter vorstellen. Ignorierst Du es, aus welchem Grund auch immer, wird das Klopfen immer stärker, bis es irgendwann mal das Vierkantholz rausholt und Dich aus den Pantoffeln holt. Muss ja nicht sein.

Es gilt also zu lernen, die Gedanken voneinander zu unterscheiden. Wenn wir beim Vergleich mit dem Radio bleiben, gilt es, die verschiedenen Sender zu erkennen und dann die Stimme Deiner Seele als Favorit zu speichern.

Dazu hilft es gerade am Anfang, Ruhe ins System zu bringen. Nein, Du musst nicht meditieren. Zumindest nicht im herkömmlichen Sinn. Für mich ist Meditation ein Zustand, in dem der Fokus unserer Wahrnehmung auf

Dinge gerichtet ist, die uns entspannen. Wenn Du Deinen Wecker extra eine halbe Stunde früher schellen lässt, um morgens Zeit zu haben zu meditieren und dabei total unentspannt bist, weil so Deine Gedanken einfach eine halbe Stunde früher anfangen, Karussell zu fahren, hilft das nicht.

Schalte anfangs die Dauerberieselung ab. Du musst den Fernseher nicht als Hintergrundgeräusch laufen lassen. Du musst nicht alle 10 Minuten schauen, was es auf Facebook Neues gibt. Du musst auch nicht 20-mal am Tag die Nachrichten hören. Am besten hörst Du sie so wenig wie möglich, denn die lenken Deine Gedanken am häufigsten in eine für Dich unentspannte Richtung. Durch zu viele Nachrichten gerät Dein gesamtes System in Stress. (Unter 1.3 stelle ich Dir Methoden vor, die Dich und Dein System entspannen. Denn je entspannter Du bist, desto einfacher ist es für Dich, die Stimme Deiner Seele zu vernehmen.)

### **Verbindung zum Bauchgefühl stärken**

Ein wunderbares Übungsmittel ist das Körperpendel. Das habe ich Dir ja bereits in der Einführung vorgestellt. Mit ihr kannst Du Deinen Kontakt zu Deiner inneren Stimme stärken. Ist wie Muskelaufbautraining: Je öfter Du die Muskeln verwendest, desto stärker und bemerkbarer werden sie.

Hier sind zwei Möglichkeiten, wie Du das Körperpendel als Übungsmittel einsetzen kannst:

### **Kleiderschrank**

Wenn Du vor dem Kleiderschrank stehst: Frage Deine Seele, was Du anziehen sollst. Jede Farbe wirkt anders auf uns. Deine Seele weiß, was sie braucht.

Wenn sich Dein Blick sofort auf ein bestimmtes Kleidungsstück richtet, frage, ob Du heute das Kleidungsstück tragen sollst. Wenn ja, ziehe es an. Wenn nicht, schau weiter und frage dabei immer über das Körperpendel.

### **Supermarkt**

Frage Deinen Körper, was er denn heute möchte, was er braucht. Fange in der Obst- und Gemüseabteilung an. „Brauche ich heute Obst?“ Wenn er mit einem Ja antwortet, frage nach, welches Obst. Dasselbe machst Du in der Gemüseabteilung. Und so kannst Du Deinen gesamten Einkauf gestalten. Wenn Du Deine Liste abgearbeitet hast, frage, ob Du noch etwas brauchst. Und wenn ja, frage: „Ist es in diesem Gang?“ Dann gehst Du einfach weiter und lässt Dich führen.

### **Wichtig!**

Das Körperpendel spricht nur Empfehlungen aus. Es nimmt Dir keine Entscheidungen ab! Das bedeutet zum

einen, dass Du die Empfehlung des Körperpendels auch ignorieren kannst. Manchmal „testet“ es Dich auch, indem er zum Beispiel Ja zur roten Hose sagt, Du aber heute lieber die blaue anziehen würdest. Dann ziehe die blaue Hose an! Dein Gefühl der Freude ist immer aussagekräftiger! Wenn allerdings bei Deinem Entscheidungsprozess ein Gefühl der Angst vorrangig ist, dann höre stattdessen auf das Körperpendel. Wenn also beispielsweise Dein Körperpendel sagt, Du sollst die rote Hose anziehen, Du Dir aber denkst: „Aber was sollen die Leute sagen?“ – also Angst vor der Meinung anderer hast, sei mutig und ziehe die rote Hose an.

## 1.3 ENTSPANNUNG INS SYSTEM BRINGEN

### **Erste-Hilfe-Maßnahmen zur Selbstregulation**

Es gibt verschiedene Methoden. Einige stelle ich Dir hier vor.

#### **Atmen**

Das, was immer hilft, aber oft vergessen wird, ist tiefes Atmen. Wann auch immer Du Disharmonien erlebst, hältst Du meist automatisch den Atem an und atmest dann stockend. Atme also wieder bewusst und tief ein und aus, bis Du wieder von allein ruhig atmest. Durch das tiefe Atmen schaffst Du in Dir einen Raum der Ruhe. Je tiefer und länger Du atmest, desto ruhiger wirst Du. Dadurch, dass wir oft den Atem anhalten, ist es gut, länger aus- als einzuatmen.

#### **Seufzen**

Lautes Seufzen ist auch eine wunderbare Methode, um schnell und effektiv Druck rauszulassen. \*seufz\*

#### **Gähnen**

Gähnen löst Anspannung und Druck und entspannt das System auch ganz schnell.

#### **Tönen**

Tönen ist eine sehr alte Methode der Harmonisierung. Der bekannteste Ton ist das Om. Das verbindet den Laut des O mit dem Summen des mmmm. Dieser Laut beruhigt nicht nur Babys, sondern auch uns Erwachsene.

## **Grimassen schneiden**

Grimassen schneiden entspannt nicht nur die Gesichtsmuskulatur. So kannst Du auch Wut und Zorn ausdrücken. Man kann das auch wunderbar mit Tönen kombinieren.

## **Schultern hängen lassen**

Wo sind Deine Schultern? Neben Deinen Ohren ist nicht die normale Position! :) Lass die Schultern hängen.

## **Lächeln**

Auch, wenn es das letzte ist, woran Du normalerweise denkst, wenn Deine Gedanken rasen: lächle breit und ausgiebig. Spüre rein, merkst Du, wie sehr diese Bewegung entspannt?

## **Aufstampfen**

Stampfe mit den Füßen auf. Am besten mit der Intention, den Druck an Mutter Erde abzugeben. (Das kannst Du natürlich auch, ohne aufzustampfen, aber das Aufstampfen kann beim Stressabbau helfen.)

## **Körperliche Betätigung**

Auch andere körperliche Bewegung hilft: spazieren gehen, tanzen, Sex (natürlich nur in gegenseitigem Einvernehmen), Sport treiben etc., aber auch Körperarbeit wie Massage, Reiki, Jin Shin Jyutsu und Klopfen (EFT). Auf das Klopfen gehe ich in Kapitel 2.3 näher ein.



## **Fokus**

Auf den Fokus kommt es an. Nehmen wir an, Du musst eigentlich deine Wäsche bügeln. Und Du hattest bisher gar keine Lust. Deswegen hast Du mittlerweile nicht nur drei Stücke, die Du bügeln musst, sondern dreißig. Schon allein beim Gedanken an den Berg Bügelwäsche stellen sich Dir die Nackenhaare auf. Aber Du kommst nicht darum herum, zu bügeln, wenn du faltenfreie Wäsche tragen möchtest. Nehmen wir weiter an, dass Musik Dich beruhigt. Eine der möglichen Lösungen hier wäre also, bei guter Musik zu bügeln und Dich auf die Freude an der Musik zu konzentrieren.

Das ist der Schlüssel! Wenn Du bei jedem Stück, das Du aus dem Wäschekorb nimmst, Dich darauf konzentrierst, was alles nicht gut ist, blendest Du alles Positive aus, also auch Deine Lieblingsmusik. Denn Du konzentrierst Dich auf die unharmonische Schwingung, die dadurch immer stärker wird und immer mehr Platz einnimmt. Wenn Du Dich aber auf die Musik konzentrierst, vielleicht sogar im Takt bügelst und zwischen Bügelbrett und Wäschekorb hin- und her tanzt, lässt Du Dich auf die harmonische Schwingung ein, die Dich mit der Musik verbindet. Dadurch wird diese harmonische Schwingung immer größer und nimmt immer mehr Platz ein.

## **Unharmonische Schwingung ablegen**

Wenn ich früher so richtig wütend war, habe ich ZZ Top total laut aufgedreht. Nach zwei bis drei Liedern hatte ich mich meist wieder abgeregt. Die Musik hatte dieselbe

Schwingung wie meine Wut. In dem Fall hat sich meine Wut aber nicht durch die Musik verstärkt, sondern ich war in der Lage, meinen Zorn auf die Schwingung der Lieder zu entladen. Auch hier kommt es auf die Intention an. Willst Du die unangenehme Schwingung loswerden oder sie erhöhen?

### **Natur**

Wiesen, Wälder, Berge, Meere, Seen ... ganz egal. Alle reinigen uns von den Schwingungen, die uns belasten. Je länger wir uns in der Natur aufhalten, desto tiefer und anhaltender ist die Wirkung.

### **Andere Methoden**

Auch Duftöle, Symbole, Orakelkarten, Altäre, Steine, Kräuter, Pflanzen, Bäume, Tiere, Worte etc. können helfen – oder auch eine Kombination aus mehreren Dingen. So erhältst Du neue Impulse und andere Energien können sich beruhigend auf Dein System auswirken.

Probiere die einzelnen Methoden aus und schaue, welche Dir liegen. Oft sind es verschiedene Methoden in unterschiedlichen Situationen. Hast Du bereits Deine eigenen Methoden, um Dich zu entspannen? Wenn ja, welche?