

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](http://www.ellenlutum.de)

Mail: [ellen@ellenlutum.de](mailto: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



<b>Einladung.....</b>	<b>11</b>
<b>Jeder Aufbruch braucht ein Ziel.....</b>	<b>15</b>
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
<b>Du bist die Liebe deines Lebens .....</b>	<b>49</b>
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
<b>Wie Konflikte entstehen – und wie wir sie lösen können ....</b>	<b>75</b>
Jede*r hat eine eigene Landkarte.....	76
Sei du die Veränderung, die du dir wünschst .....	86
<b>Was der Säbelzahn tiger mit unserem Stress zu tun hat.....</b>	<b>97</b>
Wenn der Körper rebelliert .....	97
Wie entsteht Stress? .....	102
Welche Folgen Stress haben kann.....	105
Stressmuster auflösen.....	107
<b>Grenzen setzen – Nein sagen.....</b>	<b>113</b>
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
<b>Tschüss, Perfektionismus! .....</b>	<b>137</b>
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
<b>Und die Vergangenheit? .....</b>	<b>173</b>
„Ich hatte es doch gut!“ .....	175
Die einzige Zeit ist Jetzt.....	181
Heil werden.....	184
<b>Lebe deine Weiblichkeit.....</b>	<b>191</b>
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
<b>Ende und Anfang .....</b>	<b>211</b>
<b>Dank.....</b>	<b>215</b>
<b>Zugangsdaten Downloadbereich .....</b>	<b>219</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>221</b>




# 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><b>Zitate</b></p> <p>Zitate aus anderen Büchern oder von Personen erkennst du an diesem Symbol.</p>
	<p><b>Übungen</b></p> <p>Alle Übungen werden mit diesem Symbol gekennzeichnet. Hier gibt es also was für dich zu tun.</p>
	<p><b>Downloads</b></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><a href="https://www.ellenlutum.de/downloads">https://www.ellenlutum.de/downloads</a></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?

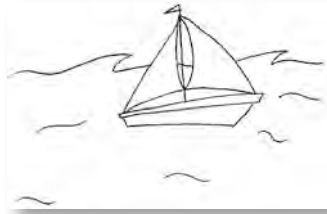
Kannst du dir vorstellen, warum diese Frage so wichtig ist?

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.

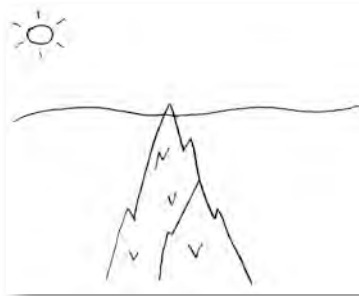
## Bewusstes und unbewusstes Denken

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 Unterbewusstsein 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 Unterbewusstsein 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.