

DEIN PERSÖNLICHER LEICHTIGKEITS-GUIDE

VON INES HOFBAUR



10 Tipps & kurze Übungen für mehr Leichtigkeit
und Lebensfreude in Deinem Alltag

Club der 
LEICHTIGKEIT

www.ClubberLeichtigkeit.com

Hallo Du!

Wie schön, dass Du Dir Zeit für DICH nimmst!



Bevor Du Dich in Deinen Leichtigkeit-Guide vertiefst, ein paar Worte zu mir. Meine Name ist **Ines Hofbaur**, und ich **bin eine begeisterte Freuden- & Lichtbringerin**. Ich liebe das Leben und all die Herausforderungen und überraschenden Wendungen, die es uns beschert.

Meine ganz große Vision ist, dass alle Menschen dankbar dafür sein können, genau jetzt hier zu sein. In genau ihrem Körper, ihrem Leben und auf diesem wunderschönen Planeten.

Mein Leben ist rückblickend wie ein Leuchtpfad, auch wenn es oft sehr dunkel um mich herum war. Aber in mir war immer dieser Lichtfunke und ich wusste instinktiv, wofür ich hier bin. Ich möchte anderen Menschen zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude verhelfen. Das darf ich mit meinen Coachings, meinen Seminaren und meinen Steinen tun.

Ich bin in Zell am See im Westen Österreichs geboren, lebe seit vielen Jahren in Wien, bin verheiratet, habe zwei wundervolle Teenager-Töchter und einen wuscheligen Kater. **Ich bin Journalistin, Mentorin & Steinkünstlerin**, und ich liebe Worte, die Wunder des Lebens, Menschen, Bücher, Berge und die Natur. Und natürlich meine Steine!

Ich wünsche Dir viel Freude mit Deinem Leichtigkeit-Guide & freu mich, wenn wir in Verbindung bleiben!

Ines

www.ClubderLeichtigkeit.com

10 Tipps und kurze Übungen, damit Dein Alltag zum Urlaub wird

„Nimm's leicht“ oder „reg' Dich nicht so auf“ ist eine ähnlich schwer umzusetzende Aufforderung wie „sei spontan“. Mein Leichtigkeit-Guide zeigt Dir, wie es dennoch leicht gehen kann und soll Dir ein guter Begleiter in ein neues, leichtfüßigeres Leben sein.

**Wenn Du die folgenden 10 Tipps beherzigst, wirst Du sehen,
dass es Tag für Tag etwas leichter wird**

Es wird Dir nach und nach gelingen, gelassener und zufriedener durchs Leben zu gehen. Vor allem auch in Situationen, wo es mal nicht so flutscht.

Überfordere Dich auf keinen Fall – wenige Minuten täglich reichen

Nimm Dir für den Anfang vielleicht immer nur jeweils einen der nachfolgenden Tipps zu Herzen, der Dir gerade dabei hilft, eine Situation oder Herausforderung besser zu meistern. Oder experimentiere ein bisschen und probiere das eine oder andere aus und beobachte, wie es Dir dabei geht. Dazu reicht oft nur 1 Minute pro Tag – oder auch eine Sekunde, wenn es nur darum geht, „Nein!“ zu sagen ;-)



Los geht's!

10 Tipps & kurze Übungen mit denen Du sofort starten kannst

1 Nein sagen

Im richtigen Moment klar „Nein“ sagen zu können, ist ein unglaublicher Leichtigkeits-Gewinn für Dich. Oft sind es nur kleine Dinge, denen Du spontan zustimmst, die Dir aber dann wertvolle Energie und Zeit rauben. Für ein Familienmitglied noch geschwind im Supermarkt etwas besorgen oder einer Freundin, die mit Dir etwas unternehmen will zusagen, obwohl Du Dich eigentlich doch nach Ruhe sehnst. Wichtig: Du bist nicht egoistisch, wenn Du auf Deine Bedürfnisse achtest.

Du wirst auch gemocht, wenn Du nein sagst

Ein bestimmt und liebevoll geäußertes Nein hat noch nie jemandem geschadet. Was, wenn Dein Gegenüber ohnehin unbewusst nach einem Nein gefragt hat? Oder Dein Nein auch für sie/ihn ein Geschenk ist? Du hast sicher schon eine Situation erlebt, in der Du etwa einen Kinobesuch mit schlechtem Gewissen absagst und Deine Freundin sogar erleichtert ist, weil es ihr doch nicht so gepasst hätte an dem Tag. Nein ist ein ebenso wichtiges Zauberwort wie Danke!

Übung 1: Sage bewusst „Nein“ zu etwas, das Dir eigentlich nicht passt



www.ClubderLeichtigkeit.com

2 Hilfe annehmen



Du musst nicht alles alleine machen! Wenn Dir Hilfe angeboten wird, übe, sie anzunehmen. Oft sagst Du viel zu schnell „Nein danke, geht schon!“. Das ist oft ein Automatismus.

Du musst niemandem beweisen, dass Du es alleine schaffst.

Wenn keine Unterstützung in Sicht ist, frag danach. Entweder bei Menschen in Deinem Umfeld oder im Geiste, beim Universum.

Tu das bestenfalls in einer super kurzen Meditation mit geschlossenen Augen. „Wie könnte es leicht gehen? Danke dafür!“ oder „Bitte um Unterstützung für dieses oder jenes. Danke!“

Du wirst staunen, was alles möglich ist

Du wirst im rechten Moment die richtigen UnterstützerInnen treffen, Termine werden ausfallen oder sich verschieben, und manche Probleme lösen sich gar von selbst. Du bist nie allein und darfst darauf vertrauen, dass Du immer Hilfe im Feld hast. „Ich schaffe das leicht“ oder „Ich bekomme Unterstützung“ sind dafür wunderbare Affirmationen.

Übung 2: Setze Dich bequem hin, schließe die Augen und atme 3 x tief ein und aus. Visualisiere, wie Du es gern hättest. Bedanke Dich vorab für die Lösung, die sich in naher Zeit wie ein Wunder zeigen wird. Vertraue, dass das Beste für Dich geschieht.



3 Perfektionismus loslassen



Wenn Du recht perfektionistisch bist, ist das sicher ein Knackpunkt und deswegen nicht ganz einfach: Du musst nicht alles perfekt machen. Was heißt denn überhaupt perfekt? Für jeden etwas anderes.

**Es ist gut, wie es ist,
wenn Du es so sein lässt**

Für Dich sollte nur zählen, wie DU das bewertest, was Du tust. Es geht um Dein Leben, Deine Leichtigkeit, Deine Zufriedenheit – mit Dir.

Du hast es in der Hand – wenn Du willst! Du findest vielleicht eine Torte, die Du gebacken hast, misslungen, jemand anderer ist davon begeistert und findet sie sogar besonders lecker oder kreativ.

Sei nicht so streng mit Dir! Du machst es genau richtig

Deswegen ist es wichtig, Dir immer wieder zu sagen „Wie ich es mache, ist es gut.“ Erlaube Dir, auch einmal etwas abzugeben oder gut sein zu lassen, das in Deinen Augen nicht perfekt ist. Denn es ist gut, wie es ist – weil DU es in diesem Moment entscheidest, dass es so ist. Wetten, dass es auch für die meisten anderen wunderbar passt so?

Übung 3: Wenn Du mit etwas nicht zufrieden bist, erkläre es dennoch für gut und frage jemand anderen, was er/sie davon hält.

Club der 
LEICHTIGKEIT

www.ClubderLeichtigkeit.com

4 Weniger müssen

Unser aller Leben ist geprägt von „müssen“. Aber nicht weil wir wirklich so viel müssen, sondern weil sich dieses „Ich muss“ von Kindheit an bei uns eingeschlichen und festgesetzt hat. „Du musst in die Schule“, „Du musst noch was essen“, „Du musst schlafen gehen“. Was wäre wohl passiert, wenn wir als Kind das alles gedurft hätten? Versuche in Deinem Alltag möglichst viele „Ich muss...“ durch „Ich darf...“, „Ich habe Lust auf...“ oder einfach „Ich tue dies oder jenes“ zu ersetzen.

In jedem Muss ist eine Möglichkeit versteckt

Damit fühlt sich vieles gleich leichter an. Ja, Du musst in die Arbeit gehen. Aber ist es nicht wunderbar, dass Du Arbeit hast? Und kannst Du nicht froh sein, dass Du in die Arbeit gehen darfst? Das gilt übrigens auch für Zahnarztbesuche. Und dorthin musst Du wirklich nicht, Du hast keinen Vertrag. Aber Du gehst, weil Du aus einem bestimmten Grund einen Termin ausgemacht hast. Und Du weißt, es ist gut für Dich.

Übung 4: Formuliere ein Dir mühsames „Muss...“ in ein „Ich darf...“ um.



5 Die Vergangenheit ruhen lassen

Grübeln, zweifeln und hinterfragen von Geschehenem kostet viel Kraft! Fang am besten damit an, nicht an bereits getroffenen Entscheidungen zu zweifeln. Du hast sie getroffen und Punkt. Nach damaligem Wissensstand hast Du für Dich bestmöglich entschieden.

Es gibt keine falschen Entscheidungen.

Das nächste Mal entscheidest Du vielleicht anders. Hinterfrage nicht ständig, was Du getan hast oder wie Du in einer bestimmten Situation reagiert hast, oder was Du besser hättest sagen sollen. Schon grübelst Du weniger.

www.ClubderLeichtigkeit.com

„Willst du dir ein hübsch Leben zimmern, musst dich ums Vergangne nicht bekümmern; das Wenigste muss dich verdrießen; musst stets die Gegenwart genießen“

J. W. v. Goethe



Wir hängen oft mit unseren Gedanken in der Vergangenheit. Das ist einerseits wichtig, weil wir dadurch Erfahrungen einordnen und daraus für die Zukunft lernen können. Aber andererseits kann das sehr belastend sein. Wenn Du Dich für die Leichtigkeit entscheiden möchtest, komm ins Jetzt. Augenblicklich! Glück ist jetzt.

Übung 5 : Wenn Du Dich beim Grübeln, Zweifeln und Sorgen-Machen ertappst, richte Deine Aufmerksamkeit aufs Jetzt und fokussiere auf den Ist-Zustand. Was ist gut daran? Wie kannst Du ihn bestmöglich nutzen?





Niemanden retten

Sehr oft sind andere Menschen oder unser Verantwortungsbewusstsein für sie mächtige Leichtigkeitskiller. Besonders sensible und empathische Menschen tun sich oft schwer, sich von den Gefühlen und Themen anderer abzugrenzen. Beobachte Deine eigenen Stimmungen und frage Dich, ob es wirklich Deine sind. Wenn nicht, lasse sie durchfließen oder schicke sie liebevoll zurück zum Absender. Du kannst Dir dazu auch ein Dich umhüllendes helles Licht vorstellen, wie eine Art Schutzmantel. Den streifst Du immer über, wenn Dich jemand mit negativen Energien belastet.

Du bist nicht für die Gefühle von anderen verantwortlich

Du musst niemanden retten, Du musst auch mit niemandem mitleiden, Du musst niemandem seine Gefühle abnehmen oder ausreden. Mitleid verstärkt nur das Leid auf beiden Seiten. Jeder ist für seine eigenen Gefühle zuständig. Das heißt natürlich nicht, dass Du nicht mitfühlend sein darfst.

Lieber Spiegel als Therapeutin sein

Am besten unterstützt Du andere, indem Du ganz bei Dir bleibst. Zuhören und die Emotionen Deines Gegenübers spiegeln: „Ich sehe, Du bist verärgert“ und nicht unbedingt eine Lösung anbieten. Das wird oft auch gar nicht erwartet. Du bist da. Das reicht meistens schon. Und wenn Du es nicht aushältst, darfst Du Dich auch zurückziehen.

Übung 6: Übung: Gehe kurz in Dich und frage nach Deiner Zuständigkeit.
Bsp.: „Meine Tochter leidet unter Liebeskummer, das macht mich fertig“.
„Bin ich wirklich dafür zuständig, dass es ihr besser geht?“

Club der 
LEICHTIGKEIT

www.ClubderLeichtigkeit.com



Klarheit im Kopf schaffen



Wir sind wahrscheinlich alle Multi-Tasking-Königinnen und können wohl viele Dinge auf einmal machen. Leichter geht's jedoch, wenn Du versuchst, Dich auf weniger Aufgaben gleichzeitig einzulassen. Du musst nicht alles auf einmal machen. Es ist auch nie alles gleich wichtig. Wenn Du Prioritäten setzt und Deine Kräfte bündelst, sparst Du damit Energie, die durch zu viel Hin und Her vergeudet wird. Und auch in Deinem Kopf wird es ruhiger.

Listen schreiben und Erfolge feiern

Die gute, alte To do-Liste hilft Dir dabei. Wenn Du Deine Aufgaben aufgeschrieben und nach Prioritäten gereiht hast, hast Du nicht andauernd das Gefühl, etwas vergessen zu haben. Im Kopf fühlt sich vieles größer und schwieriger an als auf dem Papier. Plus: Dinge abzuhaken ist ein wunderbares Erfolgserlebnis. Feiere Dich dafür, was Du alles schaffst!

Übung 7: Schreibe alles auf, was Du erledigen musst – jede Kleinigkeit. Reihe alle Punkte nach Wichtigkeit. Hake ab, was Du erledigt hast.



www.ClubderLeichtigkeit.com

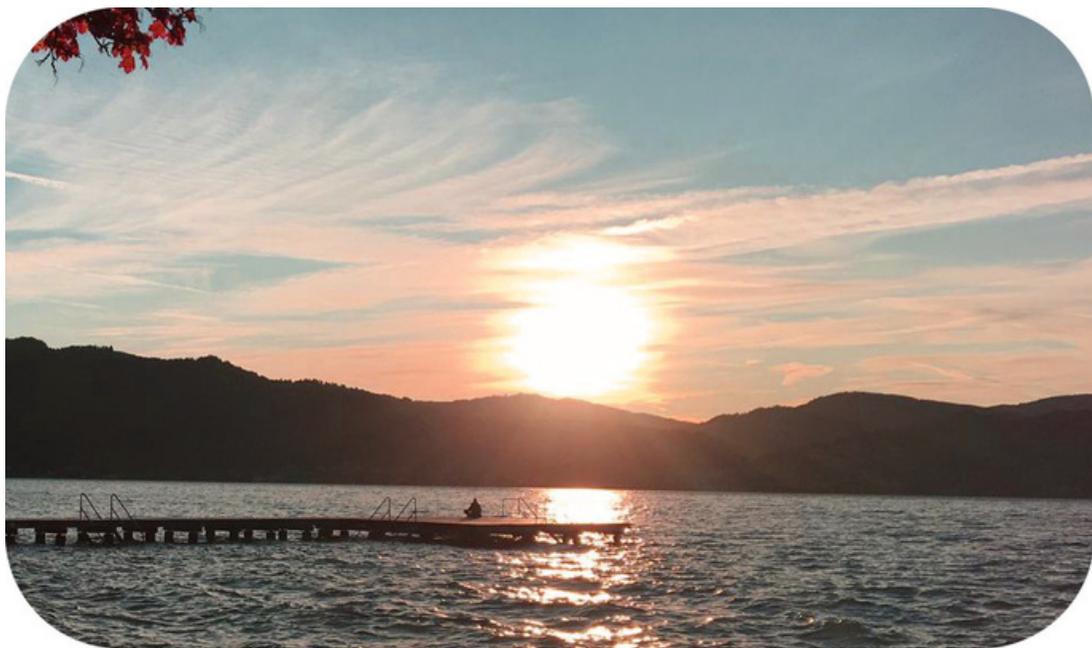
8 Dir das Nichtstun erlauben

Ein wirklich wichtiger Punkt: Du brauchst stille Momente mit Dir allein ebenso wie Essen oder Schlafen. Du darfst auch ruhig einmal nichts tun, am Sofa liegen, Löcher in die Luft starren oder vor Dich hinträumen. Das ist meist wichtiger als noch eine Waschmaschine einzuschalten, Sport zu machen oder Dein Wochenende mit Unternehmungen zu füllen.

Du bist auch wertvoll, wenn Du nichts leistest

Deine Flügel kannst Du besonders gut ausbreiten, wenn Du dafür Ruhe und Raum hast, ohne Verpflichtungen. Wisse: Während Du nichts tust, passiert ganz viel, das gut für Dich ist und neue Wege eröffnet. Das Leben arbeitet in diesen stillen Momenten für Dich.

Übung 8: Nimm Dir 5 Minuten nur für Dich. In Stille. Tue nichts. Wenn Du zuhause bist, schließe Deine Augen und konzentriere Dich nur auf Deinen Atem. Wenn Du in der Natur sein kannst, schau in den Himmel, aufs Wasser oder in eine Baumkrone. Atme. Mehr ist nicht zu tun.





Dich an Menschen halten, die Dir gut tun



Du kennst sie sicher auch, diese EnergiesaugerInnen, Jammerliesen, Drama-Queens, Grantscherben und Wut-SchnauberInnen. Diese loszuwerden ist natürlich nicht ganz einfach. Oft sind das ArbeitskollegInnen, Familienmitglieder oder langjährige FreundInnen. Die kannst Du natürlich nicht so einfach aus Deinem Leben kicken. Aber wann immer Du die Möglichkeit hast, zu entscheiden, mit wem Du Deine kostbare Zeit verbringst, dann solltest Du das tun.

Verbringe mehr Zeit mit Deinen Lieblingsmenschen

Wende Dich jenen Menschen zu, mit denen Du Dich gut fühlst, die Dich unterstützen und Dich beflügeln. Das geht auch auf einem Familienfest oder im Büro. Es ist wichtig, dass Du Dich mit Personen umgibst, die Dich „heben“ und Dich in eine Aufwärtsspirale befördern. Vor denen Du Dich nicht verstellen musst, die Dir auf Augenhöhe und mit Wertschätzung begegnen, die Deine Werte teilen, und mit denen Du entspannt lachen und weinen kannst.

Übung 9: Denke darüber nach, wer die Menschen in Deinem Leben sind, die Dir immer gut tun. Egal ob eine Freundin oder der nette Blumenhändler am Eck. Sag' ihnen das unbedingt bei nächster Gelegenheit. „Ich bin so froh, dass es Dich gibt!“

10 Jeden Tag gut beginnen



Dieser letzte Tipp ist für mich der, den ich so gut wie jeden Morgen umsetze – und er wirkt! Ich stehe erst dann auf, wenn ich für den Tag eine freudige Intention gefunden habe, die ich mir dann im Geiste oder manchmal auch laut vorsage. Besonders in der dunklen Jahreszeit komme ich damit viel leichter aus dem Bett. Beispiele dafür: „Heute erwartet mich etwas Wundervolles“ oder „Jetzt beginnt ein besonders freudiger Tag für mich“.

Mit den rechten Gedanken statt mit dem linken Fuß aufstehen

Auch Fragen wie „Womit mich das Leben wohl heute überraschen wird?“ „Was sich wohl heute alles fügen wird?“ öffnen neue Möglichkeiten. Oder Du startest mit einem Dankbarkeitssatz: „Ich bin dankbar, dass ich einen völlig neuen Tag vor mir habe, den ich mit interessanten Erlebnissen füllen darf“.

Übung 10: Stehe stets mit einer freudigen Intention für den Tag auf oder visualisiere, wie Dein Tag verlaufen soll. „Heute ist alles easy im Job, die Kinder sind friedlich und ich habe Zeit für mich.“

**Ich freue mich, wenn Dich meine Tipps inspirieren & ich wünsche mir, dass Du Dir selbst etwas versprichst:
Hör' nie auf anzufangen!**

Herzlichst, *Ines*

www.ClubderLeichtigkeit.com



Club der LEICHTIGKEIT

Wenn Du mehr über mich, den Club der Leichtigkeit, meine sonstigen Angebote und meine geliebten Steine erfahren möchtest, freue ich mich, wenn Du Dich auf meiner Webseite umsiehst oder mir auf Facebook & Instagram folgst.

www.ClubderLeichtigkeit.com



Solltest Du Dich in einen der abgebildeten Steine verliebt haben: Vielleicht findest Du ihn in meinem Webshop. Ich freue mich auch immer über Spezial-Bestellungen und zaubere Dir gerne Deine ganz persönlichen Begleiter nach Deinen Wünschen.

Dem GUTEN 
mehr GEWICHT Ines Hofbaur

www.demGutenmehrGewicht.com

© Ines Hofbaur 2022