

UNF\*CKWITHABLE

## Impressum

Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:  
Buchschieme von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschieme.at](http://www.buchschieme.at) - Folge deinem Buchgefühl!  
Printed in Austria

©Catrine Wilhelm, 2024

ISBN: 978-3-99165-223-6

Buch-Mentorin und Vermarktung: Heike Paschke,  
[www.heikepaschke.com](http://www.heikepaschke.com)

Manuskript-Coaching und Lektorat: Ingrid Elisabeth Herzig,  
[www.texteherz.de](http://www.texteherz.de)

Layout: Katja Zimiak, [www.buecherklinik.de](http://www.buecherklinik.de)

Cover: Panayiotis Christofides,  
<https://boldgraphicdesign.com>

LIEBE GESUNDHEIT ERFOLG

# UNF\*CKWITHABLE

DEIN WEG ZUM GLÜCK

CATRINE WILHELM



Für Philipp und Felix

Danke für die Abenteuer,  
die wir gemeinsam erleben.



# Inhaltsverzeichnis

VORWORT .....	12
EINLEITUNG.....	14
LEBE SELBSTBESTIMMT.....	19
ACHTSAMKEIT DIR SELBST UND ANDEREN GEGENÜBER....	22
VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN.....	26
DIE MACHT DER WORTE.....	30
HABE HOFFNUNGEN, NICHT ERWARTUNGEN.....	34
DIE WICHTIGSTE FRAGE DEINES LEBENS.....	36
DAS FUNDAMENT FÜR EINE GLÜCKLICHE ZUKUNFT ..	40
VISIONEN .....	45
HONIGDACHS ODER ANGSTHASE .....	47
DAS UNBEWUSSTE.....	54
GLAUBENSsätze .....	56
DIE KOMMUNIKATION MIT DEINEM UNTERBEWUSSTSEIN .....	65
NEIGETEST.....	68
KETTENGLIEDTEST .....	70
O-RINGTEST.....	73
DAS ÜBERSCHREIBEN BLOCKIERENDER DURCH FREIMACHENDE GLAUBENSsätze.....	76
SCHAFFE DIR JETZT DEINE GLÜCKLICHE KINDHEIT ....	81
SICHERHEIT - EINE GEFÄHRLICHE ILLUSION.....	86
KRISE ALS CHANCE .....	88
RAUS AUS DER ENTSCHEIDUNGSLOSIGKEIT .....	92
MÜNZMETHODE.....	92
ENERGETISCHE AUFSTELLUNGSARBEIT .....	93
KARTENLEGEN .....	95
ERSTE-HILFE-TOOLS .....	98
ATMEN .....	99

JIN SHIN JYUTSU- FINGERSTRÖMEN .....	102
DIE HEILSAME KRAFT DES LÄCHELNS.....	104
PRAKTISCHE TIPPS ZUR VERANKERUNG IM ALLTAG.	106
MORGENROUTINE .....	106
KRAFTPLÄTZE.....	108
DAS GLÜCKSREZEPT .....	111
SCHRITT FÜR SCHRITT .....	115
SEI EINZIG, NICHT ARTIG .....	121
DANKSAGUNG.....	124
BEGRIFFSERKLÄRUNGEN.....	126
LITERATUREMPFEHLUNG .....	128
ÜBER DIE AUTORIN.....	132
NOTIZEN .....	134

# Haftungsausschluss

Die in diesem Buch enthaltenen Angaben wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und persönlich und sorgfältig überprüft. Da inhaltliche Fehler trotzdem nicht völlig auszuschließen sind, erfolgen diese Angaben ohne jegliche Verpflichtung der Autorin. Sie trägt keine Haftung für eventuelle Unrichtigkeiten, Aktualität, Vollständigkeit oder Druckfehler.

Der Leser verwendet die Informationen in diesem Buch ausdrücklich auf eigenes Risiko. Die Autorin übernimmt für jedwede Unfälle und Schäden, die sich durch deren Verwendung ergeben, aus keinerlei Rechtsgrund die Haftung.

Dieses Buch ist kein medizinischer oder psychologischer Ratgeber und basiert auf der persönlichen Meinung und den Erfahrungen der Autorin. Bei Erkrankungen sollte ärztliche Hilfe eingeholt und die angeführten Übungen mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Eine Garantie für die Erreichung der Ziele kann nicht übernommen werden.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Die Autorin ist Österreicherin und behält sich vor, spezifische Ausdrücke zu verwenden, welche bei den Deutschen und Schweizer Lesern vielleicht das ein oder andere Schmunzeln erzeugen.

Für die in dem Buch angeführten Links zu anderen Webseiten, auf deren Inhalt wir keinen Einfluss haben, kann keine Gewähr übernommen werden.

# UNF\*CKWITHABLE

(ADJ.) WHEN YOU ARE TRULY AT PEACE  
AND IN TOUCH WITH YOURSELF,  
AND NOTHING ANYONE SAYS OR DOES  
BOTHERS YOU,  
AND NO NEGATIVITY OR DRAMA  
CAN TOUCH YOU.

URBAN DICTIONARY

Wenn du mit dir im Frieden bist und nichts, was jemand sagt oder tut, dich aus der Ruhe bringt. Wenn dich keine Negativität, kein Drama, berühren kann.

# PROLOG

„Ich persönlich finde UNF\*CKWITHABLE gelinde ausgedrückt "furchtbar" als Titel für eine Frau.“

Diese und andere Aussagen von Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten sowie eine Vielzahl ratloser Gesichter haben mir über einen Großteil des Entstehungsprozesses dieses Buches gelinde gesagt Kopfschmerzen bereitet.

Bei meinem ersten Buch wollte ich vor allem eines:  
Ich wollte alles richtig machen.

UNF\*CKWITHABLE hat nichts mit Sex zu tun. Es hat nichts mit Frau oder Mann sein zu tun und es ist auch kein Schimpfwort.

UNF\*UCKWITHABLE bedeutet GELASSENHEIT.

Ich habe für diesen Titel gekämpft. Vor allem mit mir. Es war ein langer, intensiver Kampf. Am Ende bin ich mir selbst treu geblieben und genau das ist es auch, was ich dir wünsche:  
Sei dir selbst treu.

DANKE.

# VORWORT

Unf\*ckwithable – ein ungewöhnlicher Titel für ein Buch.

Ein Titel, der neugierig macht:

Was ist das überhaupt „unf\*ckwithable“?

Ein Buch für Menschen, die sich einlassen möchten auf das Abenteuer Leben.

Ein Buch für Menschen, die sich nicht länger selbst im Weg stehen wollen, wenn es um die Entfaltung ihres einzigartigen Potenzials geht.

Ein Buch für Menschen, die nach einem Leitfaden suchen, der sich im Alltag locker und doch effizient umsetzen lässt.

Ein Buch für Menschen, die gerade in Zeiten der Krisen und Unsicherheit im Außen den Anker in ihrem Inneren finden wollen.

Ein Buch für Menschen, die in Frieden mit sich und der Welt kommen wollen, ganz gleich, was im Außen gerade vor sich geht, ohne dabei in Gleichgültigkeit zu verfallen.

Ein Buch für Menschen, die elegant mit den Wellen des Lebens surfen oder tanzen lernen wollen.

„Ein Surfkurs fürs Leben“ – so wie es Catrine in einem der letzten Kapitel nennt, – bekommst du mit diesem Buch in die Hand. Die höchst komplexen Zusammenhänge der modernen Gehirnforschung über die Wirkung unseres Unterbe-

wusstseins sind das Fundament für diesen Leitfaden, der mit einfachen, leicht umzusetzenden und verblüffend wirksamen Übungen Selbsthilfe-Tools zusammenfasst, die die Autorin in ihrer langjährigen Arbeit mit Klienten erprobt hat. Jeden Leser kann ich nur ermutigen, es einfach auszuprobieren, auch wenn einiges sehr einfach, fast zu einfach klingt.

Dieses Büchlein bietet die Möglichkeit, in das Vertrauen hineinzuwachsen, dass sich in allem, was uns im Leben begegnet, ein verstecktes Geschenk verbirgt, – auch wenn die Verpackung es zuerst nicht vermuten lässt.

Danke an dich, Catrine, dass du mit diesem Leitfaden deine persönliche Erfahrung teilst, tiefsinnig und leicht-humorvoll zugleich und vor allem ermutigend, dem Weg des sich mehr und mehr öffnenden Herzens zu folgen. Unsere Welt braucht gerade genau solche Herzenswege – und jeder, der mit sich in den Frieden kommt, leistet einen Beitrag zum Weltfrieden!

Be unf\*ckwithable!

Ursula Daul

Astrologin, Yogalehrerin, Focusing Trainerin, Ernährungsberaterin

[www.ursuladaul.at](http://www.ursuladaul.at)

# EINLEITUNG

Wenn du dieses Buch liest und die Übungen befolgst, gibt es keinen Weg mehr zurück! Es hilft dir, deine inneren Blockaden und begrenzenden Überzeugungen zu lösen, und rüttelt den Teil in dir wach, der frei und selbstbestimmt leben möchte. Den Teil, der keine Lust mehr hat, sich anzupassen und emotional von anderen abhängig zu sein. Dein Blick auf dich, dein Leben und deine Mitmenschen wird sich von Grund auf verändern.

Bist du bereit, deine Blockaden, Ängste, Abhängigkeiten, deine Traurigkeit, Verzweiflung und die Leere in deinem Leben hinter dir zu lassen und tiefes inneres Glück zu empfinden? Bereit, diesen Schritt zu wagen, der dein Leben für immer verändern wird? Bist du bereit für ein Leben mit liebevollen Beziehungen auf Augenhöhe?

Wenn du dieses Buch in Händen hältst, möchtest du etwas verändern. Damit bist du einen großen Schritt weiter als die meisten Menschen, die es sich angstvoll in ihrem Leben bequem gemacht haben. Viele von ihnen sind tot, lange bevor sie gestorben sind.

Was dich in diesem Buch erwartet:

Du erfährst Techniken, die dir anhand von Beispielen und Übungen erklären, wie du es schaffst, Blockaden zu erkennen und aufzulösen. Darunter verstehe ich in diesem Zusammenhang unbewusste Verhaltensmuster und begrenzende Glaubenssätze, die dich daran hindern, dein Leben nach deinen Vorstellungen zu gestalten. Ein Glaubenssatz ist eine innere Überzeugung.

Mit bestimmten Techniken und durch Achtsamkeit erreichst du mentale Stärke und eine Prise Mut, dein Leben nach deinen Vorstellungen zu gestalten, um lebendig und frei zu sein.

Zudem erfährst du einige Tricks, wie du wichtige Entscheidungen triffst, damit du sofort in die Umsetzung gehen kannst.

Der erste Schritt ist dein Entschluss, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Hör auf, Ausreden zu haben, warum dein Leben nicht so ist, wie du dir das vorstellst. Nimm die Veränderungen vor, die notwendig sind, um dich deinen Zielen näher zu bringen.

Der zweite Schritt ist, deine unbewussten inneren Überzeugungen und Muster zu erkennen und aufzulösen. Sie sind deine Begrenzungen, deine emotionalen Stolpersteine. Mit Hilfe dieses Buches wirst du sie aus dem Weg räumen und Platz machen für ein Leben voller Liebe, Leichtigkeit und Lebensfreude.

Zu guter Letzt geht es darum, klare Entscheidungen zu treffen und konsequent und beharrlich an deinem Ziel, UNF\*CKWITHABLE zu sein, festzuhalten. Du hast die Kraft, das Durchhaltevermögen und das Vertrauen in dich. Erinnerung dich immer wieder selbst daran.

Der oben genannte Weg ist ein Prozess. Es wird Tage geben, an denen scheinbar gar nichts funktioniert. Du kippst wieder in alte Muster hinein, deine Emotionen fahren mit dir Achterbahn und du lässt dich fremdbestimmen. Das ist völlig normal. Behalte deinen Fokus und vertraue darauf, dass du alles schaffen kannst, woran du glaubst! Umgib dich mit Menschen, die dich auf deinem Weg unterstützen.

All die Angsthasen, all jene, die nicht genug Mut haben, ihr eigenes Leben zu verändern, werden zum Teil unbewusst versuchen, dich von deinem Weg abzubringen. Andernfalls müssten sie sich ja selbst eingestehen, dass sie zu feige sind, sich ihren Themen zu stellen. Zu feige, die Verantwortung für ihr Scheitern nicht mehr im Außen zu suchen. Sie werden versuchen, dich immer wieder in dein Unglück zurückzuziehen. Dann fühlen sie sich dort nicht so allein.

Schiffe sind nicht dafür gemacht, im Hafen zu liegen, auch wenn das der sicherste Ort ist. Sie fahren übers Meer, entdecken neue Kontinente und werden auf ihrem Weg von Stürmen und Wellen hin und her gepeitscht.

So ist es auch mit deinem Leben. Das Leben ist nicht sicher, das Leben ist ein Abenteuer. Es will gelebt werden. Verlasse den Hafen und stich in See.

Dein Weg ins Glück ist vergleichbar mit einem Gummiband. Ein Ende ist an deinem jetzigen Leben befestigt, das andere Ende an dir. Je weiter du dich von deinem gewohnten Leben, deinen angelernten Mustern entfernst, umso größer ist die Spannung des Bandes. Wann immer du für einen Moment unachtsam bist, schnalzt du zum Ausgangspunkt zurück und fängst scheinbar wieder von vorne an. Jetzt heißt es dranbleiben, weiter gehen immer dein Ziel vor Augen. Fast unmerklich wird das Band elastischer. Du schnalzt weniger oft zurück und irgendwann reißt das Gummiband. Plötzlich ist der Zug zurück zu deinen alten Mustern und Glaubenssätzen weg und dein Weg fühlt sich leicht an. Du hast deine Vergangenheit hinter dir gelassen und bist frei.

Du bist UNF\*CKWITHABLE!

Ich freue mich mit dir über deinen Mut und es ist mir eine Ehre, dich mit meinem Buch ein Stück auf deinem Weg begleiten zu dürfen.

Um dir die Arbeit zu erleichtern und damit du kein Notizbuch brauchst, habe ich am Ende einige leere Seiten eingefügt, die du mit deinen Gedanken zu den in manchen Kapiteln gestellten Fragen befüllen kannst. Notiere dir auf einer Skala von eins bis zehn, wie es dir heute geht, physisch und psychisch und stelle dir diese Frage auch nach dem Lesen des Buches. Wichtig ist, dass du ehrlich zu dir selbst bist. Es dient dir und deinem Prozess, inneren Frieden, emotionale Unabhängigkeit und Lebensfreude zu finden. Du musst niemandem etwas beweisen und profitierst nicht davon, wenn du dich selbst belügst.

Es gibt keine allgemeingültigen Regeln, kein Rezept, das immer und überall hilft. Darum bitte ich dich, alles, was du hier liest, zu hinterfragen. Es ist meine Wahrheit. Die angeführten Methoden haben mir auf meinem Weg geholfen und helfen jetzt den Menschen, mit denen ich arbeite. Ich lade dich herzlich ein, deine eigene Wahrheit zu finden.

## **Bonus:**

Um dir den Prozess zu erleichtern und rasch Zugang zu einer Vielzahl deiner versteckten Glaubenssätze zu erhalten, habe ich dir als Bonus eine sehr umfangreiche Liste an Glaubenssätzen zu den wichtigsten Lebensbereichen zusammengestellt.

Mit Hilfe dieses Workbooks und den Übungen hier im Buch kommst du schneller und leichter ans Ziel. Probiere es aus und lade dir hier deinen kostenlosen Bonus herunter.

<https://catrine-wilhelm.com/workbook/>



Ich wünsche dir viel Freude und erhellende Momente mit diesem Buch. Es enthält funktionierende Methoden, um die Leere in dir zu überwinden und dein Leben glücklicher, gesünder und erfüllter zu gestalten.

Catrine

# LEBE SELBSTBESTIMMT

UNF\*CKWITHABLE bedeutet, selbstbestimmt zu leben. Du bist in völligem Frieden mit dir und deiner Umwelt. Du ruhst in deiner Mitte und nichts, was jemand sagt oder tut oder sonst irgendein Ereignis kann dich aus dieser Ruhe oder von deinem Weg abbringen. All das Drama und die Negativität um dich herum prallen an dir ab.

UNF\*CKWITHABLE bedeutet, du identifizierst dich weder mit deinen Gedanken noch mit deinen Emotionen, deinen Sorgen, Ängsten oder Problemen. Dein Leben konzentriert sich auf den jetzigen Moment. Du bist dir darüber bewusst, dass es nur dieser Moment ist, der zählt.

UNF\*CKWITHABLE bedeutet, du begegnest dem Leben mit innerer Ruhe und Gelassenheit. Du bist dir deiner Emotionen bewusst und bereit, Gefühle zuzulassen, wirst aber nicht von ihnen ferngesteuert. Es geht nicht darum, sie zu unterdrücken, sondern um eine gesunde Balance und um die Erkenntnis, dass du nicht deine Gedanken oder deine Gefühle bist. Es bedeutet, diese mit dem nötigen Abstand zu betrachten, ähnlich einem Adler, der aus großer Höhe auf die Geschehnisse auf der Erde blickt.

Vielleicht ist dir schon einmal aufgefallen, dass du bei Problemen deiner Freunde sehr klar und rasch eine Lösung siehst. Das ist, weil du nicht in deren Probleme verstrickt bist. Du bist ein unbeteiligter Dritter, der die Gesamtsituation aus der Ferne beurteilt und daher einen besseren Überblick hat.

Begib dich auf eine Metaebene, um deine eigenen Probleme besser erkennen und lösen zu können. Von diesem übergeordneten Level aus hast du einen besseren Überblick und erhältst die nötige Distanz zu deinen Emotionen.

Ziel ist, angemessen auf fordernde Situationen in deinem Leben zu reagieren, losgelöst von den prägenden Erfahrungen deiner Vergangenheit.

Glück, Lebensfreude, Gesundheit und Erfolg sind die Belohnung für deinen Mut, dich deinen Themen zu stellen, tief in dein Innerstes abzutauchen und die Verantwortung für dein Leben zu übernehmen.

UNF\*CKWITHABLE zu sein bedeutet leider nicht, dass es ab dem Moment keine Probleme mehr gibt. Allerdings begegnest du ihnen immer öfter mit innerem Frieden und Gelassenheit. Persönlichkeitsentwicklung ist ein lebenslanger Prozess. Sei liebevoll zu dir, wenn du nicht von heute auf morgen ein Meister deiner Emotionen bist. Die fallen bekanntlich nicht vom Himmel. Wichtig ist, die kleinen Erfolge anzuerkennen und konsequent weiter an dir zu arbeiten. Ich weiß, du bist stark und mutig und du wirst dein Ziel erreichen!

Ich habe sehr lange getüftelt, um ein deutsches Wort zu finden, das dieses besondere Lebensgefühl, – eine Mischung aus innerem Frieden, Gelassenheit und Selbstbestimmung mit einer gehörigen Portion Lebensfreude und Abenteuer, – das ich dir vermitteln möchte, beschreibt. Keines war so herrlich direkt und kompromisslos ehrlich. Manchmal bringt die englische Sprache Dinge besser auf den Punkt. Falls dir das Wort nicht zusagt, schaffe dir deine eigene Wortkreation.