

Das kleine Impulsbuch



**Warum du dich im Alltag
gestresst, müde und eingeklemmt fühlst
... und wie du mit einfachen Tricks
deinem Hamsterrad entkommst**

**Impulse für deinen Weg zu
mehr Leichtigkeit und Lebensfreude**

**Dieses Buch ist für dich –
wenn du dich nach einem ruhigeren, freieren
Leben sehnst und die Kraft, die in dir steckt,
entdecken möchtest.**

Monika M. Koilo

**Warum du dich im Alltag
gestresst, müde und eingeklemmt fühlst
... und wie du mit einfachen Tricks
deinem Hamsterrad entkommst**

*Impulse für deinen Weg zu
mehr Leichtigkeit und Lebensfreude*

**Dieses Buch ist für dich –
wenn du dich nach einem ruhigeren, freieren Leben sehnst
und die Kraft, die in dir steckt, entdecken möchtest.**

von
Monika M. Roilo
Mentorin und Autorin
für persönliches Wachstum

**Denkanstöße und einfache Übungen mit Wirkung – für alle, die sich mehr
Gelassenheit und Freiheit wünschen, ohne gleich ihr ganzes Leben auf den
Kopf stellen zu müssen.**

Inhaltsverzeichnis

Intro.....	3
Kapitel 1 Kennst du dieses Ziehen?.....	4
<i>„Ist das schon alles? Da geht doch noch mehr!“</i>	
Kapitel 2 Der Käfig, der dich umgibt.....	6
<i>„Warum du dich gefangen fühlst.“</i>	
Kapitel 3 Was wäre, wenn ...?.....	8
<i>„Was du stattdessen brauchst – einen neuen Blick.“</i>	
Kapitel 4 Dein Kompass zu mehr Leichtigkeit und echter Lebensfreude.....	10
<i>„Erkenne die Signale deines Körpers und wie ich dich unterstützen kann.“</i>	
Kapitel 5 Dein erster Schritt zurück zu dir.....	13
<i>„Was du schon ab sofort tun kannst.“</i>	
Kapitel 6 Du musst den Weg nicht allein gehen	15
<i>„Einladung zur Vertiefung“</i>	
Nachwort.....	17
Impressum, Nutzungshinweis.....	18

Intro

Spürst du manchmal, dass da mehr sein müsste – mehr Freude, mehr Leichtigkeit, mehr DU?

Viele Menschen fühlen sich gefangen im Alltag, sie funktionieren – aber leben nicht wirklich.

Sie spüren: Da geht noch mehr.

Aber wie anfangen?

Ich gebe dir Impulse, die dich zurück zu dir führen – sanft, klar und alltagstauglich.

Du erfährst, warum du dich oft blockiert fühlst – und wie du Schritt für Schritt wieder mehr bei dir ankommst.

à Mit kleinen Übungen, stärkenden Gedanken und energetischen Ansätzen.

à Ohne Druck. Ohne „du musst“.

à Aber mit viel Herz – und echter Wirkung.

à Mehr vom Leben beginnt genau HIER.

à Mit dir – und deinem ersten Schritt.



Kapitel 1 Kennst du dieses Ziehen?

„Ist das schon alles? Da geht doch noch mehr!“

Manchmal ist es nur ein kurzer Moment.

Ein Blick aus dem Fenster. Ein tiefer Atemzug zwischen zwei Terminen.

Und plötzlich ist es da – dieses Gefühl.

Ein Ziehen. Eine Ahnung. Ein stiller Wunsch.

Vielleicht ist dein Leben ganz „okay“.

Du funktionierst, bist für andere da, erledigst, organisierst, gibst dein Bestes.

Von außen betrachtet erscheint alles gut.

Und doch dir fehlt etwas

Leichtigkeit

Freude

das Gefühl, wirklich du selbst zu sein

Vielleicht kannst du es gar nicht genau benennen.

Es ist wie ein Flüstern in dir, das sagt:

„Das hier ist nicht alles.“

Nicht falsch – aber auch nicht ganz richtig.

Nicht schlimm – aber auch nicht wirklich lebendig.

ICH WEISS WAS DU MEINST!

Ich kenne diese Gedanken. Ja, ich kenne sie sehr gut!

Du bist nicht allein damit.

ABER: Es ist möglich, dass sich etwas verändert.

DU kannst etwas verändern!

Dieses Flüstern in dir ist kein Zufall.

Es ist dein innerer Kompass.

Eine Erinnerung daran, dass du NICHT NUR ÜBERLEBEN SOLLST, sondern LEBEN DARFST!

Mit mehr Farbe, mehr Klarheit, mehr Leichtigkeit, mehr Freude. 😊

Vielleicht ist es auch kein Zufall, dass du gerade jetzt auf dieses Buch gestoßen bist.

Vielleicht ist es dein erster Schritt zurück zu dir.

Zurück zu mehr Lebensenergie, zu innerer Ruhe, zu mehr Freiheit.

Du musst dein Leben nicht radikal umkrempeln, um etwas zu verändern.

Oft reicht ein neuer Gedanke.

Ein kleiner Moment der Offenheit.

Ein erstes: *Ja – ich darf mir mehr vom Leben wünschen.*

Und wenn du möchtest, begleite ich dich gern ein Stück auf diesem Weg – sanft, ehrlich, respektvoll.



Kapitel 2 Der Käfig, der dich umgibt

„Warum du dich gefangen fühlst.“

Vielleicht fragst du dich manchmal, warum dir Veränderungen so schwer fallen. Warum du immer wieder in denselben Gedanken und Gefühlen hängen bleibst. Warum dich der Alltag bremst, obwohl du dich nach mehr sehnst.

Die Wahrheit ist:

- du bist nicht zu schwach
- du bist nicht faul
- du bist nicht „zu viel“ oder „nicht genug“
- du bist einfach **menschlich!**

Die Welt / das System in dem wir aufgewachsen sind hat uns oft vergessen lassen, wie viel Kraft in uns steckt. Viele von uns leben in einem unsichtbaren Käfig aus alten Glaubenssätzen, aus Pflichten, aus „man macht das eben so“, aus „man darf nicht“.

Wir hetzen durch Tage voll von Dingen, die „man tun muss“.
Wir verlieren uns in Gedanken und Erledigungen für andere
... und so verlieren wir oft das Gefühl für uns selbst.

Es sind Muster, die sich eingeschlichen haben:

- wir sagen „ich muss“, statt „ich darf“
- wir denken „ich sollte“, statt „ich möchte“
- wir fragen selten: **„Was brauche ICH eigentlich gerade?“**

Und so entsteht innerlich das Gefühl von Druck, von Feststecken, von Ohnmacht.

Vielleicht kennst du das auch:


- du fühlst dich oft müde – auch wenn du geschlafen hast
- du reagierst gereizt – obwohl du dich nach Frieden sehnst
- du fühlst dich leer – obwohl dein Leben eigentlich gut gefüllt ist

Das ist kein Zeichen dafür, dass mit dir etwas nicht stimmt.
Es ist ein Zeichen, dass dein inneres System **nach Veränderung ruft**.
Nach Raum. Nach Klarheit. Nach echter Verbindung.

Und das Schöne ist:
Du musst diesen Käfig nicht zerschlagen.

Du darfst einfach beginnen, dir bewusst zu werden:
dass du eine Wahl hast
dass du mehr bist als deine Routinen
dass du dich Schritt für Schritt zurück zu dir selbst bewegen kannst

Veränderung beginnt nicht im Außen.
Sie beginnt mit einem liebevollen Blick nach Innen.

Und genau da schauen wir jetzt gemeinsam hin. 

Kapitel 3 Was wäre, wenn ...?

„Was du stattdessen brauchst – einen neuen Blick.“

Was wäre, wenn du einfach DU sein darfst, ohne nur funktionieren zu müssen?

Was wäre, wenn Veränderung nicht laut und anstrengend sein würde – sondern leicht und sanft beginnen darf?

Was wäre, wenn du entdeckst, dass alles, wonach du dich sehnst, **nicht irgendwo da draußen liegt**, sondern **in dir selbst schlummert** und nur darauf wartet, endlich gesehen zu werden?

Veränderung muss nicht mit einem großen Knall, mit einem totalen Umkrempeln beginnen – sie kann auch einfach mit neuen Gedanken angestoßen werden! Oft schon mit einem winzigen Perspektivwechsel.

Es heißt nicht radikal: „Ich muss ab sofort alles anders machen.“
Sondern: „Ich darf kleine Schritte gehen – die Großes bewirken.“

Vielleicht denkst du jetzt: „Das gibt es nicht! So einfach kann es nicht sein ...“

ACHTUNG, genau das ist die Falle:

Wir glauben, es muss schwer sein, weil wir es so gelernt haben.

Weil wir auch oft erleben, dass Veränderung mit Druck, Angst oder Chaos verbunden ist.

Kannst du dir vorstellen, dass es auch anders geht?

Was, wenn du lernst deine Gedanken zu beobachten – ohne sie zu bewerten?

Was, wenn du deine Bedürfnisse wahrnimmst – ohne sie rechtfertigen zu müssen?

Was, wenn du heute anfängst, liebevoll mit dir zu sein – obwohl nicht alles „perfekt“ ist?

In dir steckt mehr Kraft, Klarheit und Freude, als du vielleicht gerade spürst.

Sie ist nicht verschwunden.

Sie ist nur zugedeckt – vom Alltag, von Gewohnheit, von fehlendem Bewusstsein.

Du musst deine Kraft, Klarheit und Freude nicht mühsam neu kreieren.

Du darfst dich erinnern.

Kapitel 4 Dein Kompass zu mehr Leichtigkeit und echter Lebensfreude

„Erkenne die Signale deines Körpers - und wie ich dich unterstützen kann.“

Vielleicht fragst du dich jetzt:

„Und wie soll das gehen – diese Veränderung, dieses neue Lebensgefühl?“

Hier kommt die gute Nachricht:

Du trägst einen Wegweiser in dir – **deinen ureigenen Kompass.**

Dieser Kompass gibt dir oft kleine Signale:

- ein warmes Gefühl im Bauch, wenn etwas stimmig für dich ist
- ein plötzliches Aufatmen, wenn du „Ja“ zu dir sagst
- ein Druck in der Brust, wenn sich etwas nicht so gut für dich anfühlt

Manchmal ist es ein Gedanke, ein Kribbeln, ein kurzer Moment von Klarheit.

Viele übergehen diese Zeichen

- weil sie auf den Verstand trainiert sind
- weil ihnen von Kindheit an gesagt wurde, wie sie sich in den verschiedensten Situationen verhalten müssen
- weil sie damit verlernt haben, auf ihre innere Stimme zu hören

Aber, wenn du beginnst, wieder auf diese leisen Hinweise zu achten, wird es leichter

- bei dir zu bleiben
- Entscheidungen zu treffen
- **du selbst zu sein**

Und – wenn du magst – begleite ich dich gern auf deinem Weg zu dir selbst.

Ich möchte dir zeigen, wie du sanft, aber wirkungsvoll zu mehr Leichtigkeit, Klarheit und Lebensfreude finden kannst.

Nicht durch Druck, sondern durch bewusste Schritte.

Nicht durch Selbstoptimierung, sondern durch Selbstverbindung.

Wie unterstütze ich dich auf deinem Weg zu dir selbst?

1. Impuls-Vertiefung

In Kapitel 5 findest du drei einfache Impulse, die bereits viel bewirken können. Dazu erwarten dich in der **Impuls-Vertiefung** kurze, ergänzende Videos mit Erklärungen, und Beispielen aus der Praxis. Einfache Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, runden das Programm ab.

So wird alles noch greifbarer - und ist noch leichter anzuwenden.

Ja, es darf leicht gehen!

2. Kurse – weitere Gedankenanstöße und Einblick in die Energearbeit

In meinen Kursen bekommst du weitere wertvolle Gedankenanstöße, um deine "Schalter im Kopf" neu zu stellen – hin zu mehr Freiheit, Ruhe und Gelassenheit.

Zudem erhältst du einfache, wirksame Tools aus meiner energetischen Werkzeugkiste, die dich darin unterstützen, mit mehr Leichtigkeit und Freude durchs Leben zu gehen.

Die Kurse bieten dir Raum zum Sortieren, Stärken und Wachsen. Sie helfen dir Klarheit zu finden, Perspektiven zu verändern und dich neu auszurichten - nicht abgehoben oder radikal, sondern nah und spürbar wirksam.

Ja, ich will richtig tief gehen!

3. Meine Energiereisen

In diesen geführten Meditationen kannst du in einen Raum tiefer Ruhe eintauchen.

Du findest Zugang zu innerer Kraft, Gelassenheit und neuen Impulsen.

Ob in herausfordernden Phasen oder einfach zwischendurch:

Eine Stunde nur für dich. Zum Auftanken. Zum Durchatmen.

Ja, ich will mir etwas Gutes tun!

Du brauchst kein neues Leben –
du brauchst **Zugang zu deiner inneren Wahrheit.**

Und genau dabei begleite ich dich.
Mit Respekt, Klarheit und viel Herz.



Kapitel 5 Deine ersten Schritte zurück zu dir

„Was du schon ab sofort tun kannst.“

VERÄNDERUNG BEGINNT MIT DEINER ENTSCHEIDUNG:

ICH WILL wieder mehr fühlen!

ICH WILL mich selbst nicht länger übergehen!

ICH DARF mir erlauben, gut für mich zu sorgen!

Und wie geht's dann für dich weiter?

nicht mit der großen Lebensumstellung
nicht mit „ab morgen wird alles anders“
sondern mit kleinen, machbaren Schritten

Hier sind drei einfache Impulse, mit denen du sofort loslegen kannst:
Leise, liebevoll und spürbar.



1. Deine Morgen-Minute

Bevor du routinemäßig in deinen Tag startest, vielleicht noch bevor du aufstehst:

Nimm dir eine Minute nur für dich.

Lege die Hände auf dein Herz.

Atme tief ein und aus.

Und sage dir innerlich oder auch gerne laut:

✨ *„Ich bin hier. Ich bin wichtig.“*

Du kannst dir auch sehr gern eigene Sätze formulieren. So etwas wie:

✨ *„Ich darf es mir heute leichter machen.“*

✨ *„Ich erlaube mir heute, gut mit mir umzugehen.“*

✨ *„Heute bin ich freundlich zu mir.“*

✨ *„Heute wähle ich mehr Leichtigkeit und Freude.“*

Ein kleiner Anker – aber ein Richtungsweiser für deinen Tag.

2. Der Kurz-Check-In

Stell dir im Laufe des Tages immer wieder einmal diese Frage:

✨ „Wie geht es mir gerade - was brauche ich JETZT?“

Oft sind es Kleinigkeiten:

- ein paar tiefe Atemzüge
- ein kurzes Innehalten
- ein Glas Wasser...

Dein System merkt: *Ich werde gesehen. Ich bin mir selbst wichtig.*

3. Die Energie-Minipause

Setz dich für einen Moment bequem hin.
Schließe die Augen.

Stell dir vor, du atmest frische Energie oder wunderbares, goldenes Licht in deinen Körper ein.

Mit jedem Atemzug bekommst du ein bisschen mehr Kraft, Klarheit, Freude.

Atme alles Alte, Verbrauchte sanft aus.

Nur 3 Minuten – und du fühlst dich verbunden.

Diese kleinen Schritte wirken –
weil sie dich zu dir selbst zurückbringen.

Nicht irgendwann.
Sondern jetzt.



Und je öfter du dich daran erinnerst und sie anwendest,
desto stärker wird dein Vertrauen in dich, in deinen Kompass, in deinen Weg.

Kapitel 6 Du musst den Weg nicht allein gehen

„Einladung zur Vertiefung“

Wenn du bis hierher gelesen hast,
dann weißt du:

Da ist etwas in dir, das bereit ist.

Bereit für mehr Leichtigkeit. Mehr Freude. Mehr DU.

Vielleicht hast du schon damit begonnen, bewusster zu atmen,
dir kurze Momente zu schenken, zu beobachten, was du gerade brauchst.

Bravo! Das sind kleine Schritte hin zu Großem! 😊

Aber vielleicht spürst du auch, oder weißt aus Erfahrung:

Allein ist es oft schwerer, dranzubleiben.

Fragen tauchen auf. Der Alltag holt dich ein. Alte Muster schleichen sich zurück.

Deshalb möchte ich dich erinnern:

Du musst das nicht allein durchziehen, du musst den Weg zu dir nicht allein gehen.

Ich bin für dich da, wenn du bereit bist noch ein Stück tiefer zu gehen.

Wie ich dich begleiten kann:

- mit der **Impuls-Vertiefung**, um die Schritte in Kapitel 5 für dich noch greifbarer und leichter umsetzbar zu machen
- mit **Kursen**, in denen ich neben weiteren einfachen Gedankenanstößen auch Werkzeuge aus meiner Energiearbeit weitergebe
- mit **Energierreisen**, in denen du u.a. Ruhe, Kraft und Klarheit tanken kannst

Ich sehe dich. Ich höre dich... und ich begleite dich gern – in deinem Tempo.

Wenn du mehr erfahren möchtest:

Besuche mich gern auf <https://www.monaroi.at/> oder
<https://www.facebook.com/MehrLeichtigkeitundFreude/>
oder schreib mir eine Nachricht, wenn du dir Begleitung wünschst:
monaroi@aon.at

Ich freue mich auf dich.

Nachwort

Vielleicht war dieses Buch dein erster Schritt.
Vielleicht ein weiterer auf deiner ganz eigenen Reise.
Du bist auf dem Weg – und das ist es was zählt.

Ich wünsche dir von ganzen Herzen, dass du dich immer wieder daran erinnerst,
auf dich zu hören, zu fühlen, was du gerade brauchst, dich selbst wichtig zu
nehmen und dass du dadurch spürst:

Leichtigkeit ist möglich. Freude ist möglich.

Mein großer Traum ist, diese Leichtigkeit und Freude in die Welt zu tragen. Ich
möchte Menschen zeigen, dass sie es selbst in der Hand haben, wie sie sich in
ihrem Leben fühlen – gerade in Zeiten, in denen im Außen so viel Druck und
Stress, so viel Unsicherheit und Angst herrscht.

Ich bin dir sehr dankbar, wenn du anderen von diesem Buch und von mir
erzählst und mir damit hilfst, meinen Traum zu verwirklichen!
... und wenn du magst, dann teile gern deine Gedanken mit mir – ich freue mich,
wenn du mir schreibst.

Danke von Herzen und viel Liebe zu dir

Deine Monika 🍷 ✨

Klicke gern hier für weitere Informationen oder den Kontakt zu mir:

<https://www.monaroi.at/>

<https://www.facebook.com/MehrLeichtigkeitundFreude/>

monaroi@aon.at

Impressum, Nutzungshinweis

Autorin: Monika M. Roilo

Homepage: <https://www.monaroi.at/>

Facebook: <https://www.facebook.com/MehrLeichtigkeitundFreude/>

E-Mail: monaroi@aon.at

© 2025, alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Buches dienen der Inspiration und persönlichen Entwicklung.
Sie ersetzen keine medizinische oder therapeutische Beratung.