



Raus  
aus dem

# Gedankenkäfig

So löst du dich vom Schmerz deiner Vergangenheit  
und erschaffst Dir ein selbstbestimmtes Leben in  
Freiheit

mit exklusiven  
Coaching-  
Übungen,  
die dich in die  
sofortige  
Umsetzung  
bringen



Rebecca Gerike

## ***Über die Autorin***

Rebecca ist Recovery Coach, Podcasterin und Autorin. Mit ihren Coachings und dem Podcast "Bright & Bold" inspirierte sie bereits hunderte Menschen dazu, sich selbst ein glücklicheres, bewussteres und selbstbestimmtes Leben zu kreieren.

Dank ihrer innovativen Übungen erschafft sie ein neues Bewusstsein für die Erfahrungen der Vergangenheit. Ihr Herzensthema ist es, emotionalen Schmerz zu heilen, alten Ballast abzulegen und negative Erfahrungen in eine freie, glückliche Zukunft zu verwandeln.

Rebecca Gerike studierte ab 2008 Rechtswissenschaften an der Universität Hamburg. Nach einer schweren Lebenskrise und einem freiwilligem Psychiatrieaufenthalt brach sie das Studium jedoch ab und ging für ein Jahr auf Weltreise. Sie arbeitete ehrenamtlich in pädagogischen und gemeinnützigen Einrichtungen auf der ganzen Welt – von Sylt über Australien bis zu den Fidschi-Inseln.

Zurück in Deutschland gründete sie ihre eigene Familie und absolvierte eine Ausbildung zur Erzieherin, welche sie durch verschiedene pädagogische und psychologische Ausbildungen ergänzte. Sie führte bis 2019 selbstständig eine Großtagespflege und arbeitete freiberuflich für das Jugendamt. Als Familienberaterin unterstützte sie junge Mütter auf ihrem Weg ins Familienleben, schrieb Artikel für Blogs und Internetforen und machte sich als Autorin und Speakerin einen Namen in den sozialen Netzwerken.

## ***Inhalt***

- I. Schön, dass du da bist!
- II. Was ist Glück?
- III. Wozu frei sein?
- IV. „Du mögest frei sein. Ich liebe dich.“
- V. Der Käfig aus Schmerz – gefangen wider Willen...
- VI. Das Leben im Gedankenkäfig
- VII. Durst nach Gerechtigkeit
- VIII. Beziehungen zerbrechen
- IX. Die Seele kennt keine Steigerung von Grausamkeit
- X. Schrei nach Aufmerksamkeit
- XI. Liebe dich selbst
- XII. Die 3 wichtigsten Gespräche im Leben
- XIII. Fokus auf das Gute – Übung
- XIV. Dein inneres Kind und dein sterbendes Ich
- XV. Verschaffe deinem inneren Kind Gehör – Übung
- XVI. Bitte dein sterbendes Ich um Rat – Übung

- XVII. Du hast die Macht, dich freizusprechen – die Geschichte vom Schuldklaven
- XVIII. Den Gefühlen Namen geben – Übung
- XIX. Ho’oponopono – Übung
- XX. Was hast du dir eingeprägt?
- XXI. Erlebnisse sind keine lebenslangen Haftstrafen
- XXII. Erschaffe deine Zukunft, Vertrauen und Liebe – Übung
- XXIII. Warum und Wozu – Übung
- XXIV. Kenne deine Werte – Übung
- XXV. Du hast es verdient
- XXVI. Danke

## ***Schön, dass du da bist!***

Ich freue mich riesig, dass du nun dieses Buch in deinen Händen hältst und den mutigen ersten Schritt gewagt hast, aus deinem ganz persönlichen Gedankenkäfig auszubrechen. In diesem Buch nehme ich dich an die Hand und zeige dir Schritt für Schritt, wie du deine ganz individuelle Freiheit erlangen kannst. Du wirst deine Vision für dein Leben entdecken und erkennen, welches Potenzial in dir steckt. Wir werden uns ansehen, wie dein Leben in deinem eigens errichteten Gedankenkäfig aussieht, wie er errichtet wurde und wie du dort überhaupt hineingekommen bist. Im Anschluss warten auf dich noch spannende Übungen die dir helfen werden noch heute den ersten Schritt in Richtung Freiheit zu wagen. Und auch wenn du schon super neugierig bist, möchte ich dir ans Herz legen dieses Buch beim ersten Mal strikt von vorne nach hinten zu lesen. Um die Übungen tiefgreifend zu verstehen, ihren Sinn zu erfassen und sich voll und ganz auf sie einlassen zu können, sind die Vorbereitungen, die du in den aufeinander aufbauenden Kapiteln erhältst, sehr wichtig. In den nächsten Kapiteln erschaffen wir emotionale Bilder und neue Verknüpfungen in deinem Bewusstsein die dich optimal auf die Übungen vorbereiten werden. Die Übungen können emotional sehr aufrüttelnd sein und es ist wichtig für dein Wachstum, dass du deinen Weg und dein Ziel mit deinem Verstand und deinem Herzen siehst.

Du wirst womöglich das ein oder andere Mal dein Weltbild in Frage stellen, dich provoziert fühlen oder Gedanken bekommen, die du bisher für unmöglich gehalten hast. Dieses Buch wird vielleicht sogar an deinem Selbstbild rütteln, deine innere Gedankenwelt erschüttern und Mauern

einstürzen lassen! Und manchmal wirst du vielleicht zu dir sagen:

*„Das ist ja alles ganz schön und nett, das können andere Menschen gerne machen – aber nicht mit mir!“*

Wenn du an diesen einen Punkt kommst, dann bist du möglicherweise nur noch einen kleinen Schritt von einer wegweisenden, lebensverändernden Entscheidung entfernt. Jeder Mensch wehrt sich in seinem Inneren erst einmal gegen die Freiheit, welche Vertrauen, Vergebung, Wachstum und Liebe erfordert. Frei zu sein bedeutet nämlich ehrlich zu sich selbst zu sein und den Mut zu haben, ins Ungewisse zu gehen.

Und wenn das passiert, dann meldet sich sofort unser altes Ego, das uns ausbremsen, festhalten und kleinhalten will. Es wehrt sich gegen diese befreienden Prozesse, denn es lebt gern in bekannten Mustern und behauptet, dass es uns dort wo wir gerade sind doch eigentlich ganz gut geht. Unser Ego ist träge und redet uns ein, dass es unser Schicksal sei, kein außergewöhnliches Leben zu führen. Unser Unterbewusstsein redet uns ein, dass uns nichts anderes übrig bleibt, als passiv auszuharren und zu warten, bis unser Leben vorbei ist. Und weißt du was? Es lügt!

Negative Gefühle und schmerzhaftes Emotionen halten dich klein und schaffen in dir ein Opferbewusstsein. Sie reden dir ein, dass du ein Opfer deiner Umstände seist. Sie reden dir ein, dass du sowieso nichts ändern kannst und dass du nicht bekommst, was du verdienst. Dein Verstand tut es vielleicht nicht bewusst, doch er tut es. Wir alle kämpfen innerlich mit destruktiven Verhaltensmustern und unbewussten Ängsten und es ist an der Zeit, dass wir erkennen, dass wir noch so viel mehr sind als das, was uns unser Unterbewusstsein eingesteht.

Du willst JA zu dir selbst sagen und endlich Leben anstatt zu überleben! Du willst dich aus der Gefangenschaft deiner Gedanken, deiner Emotionen und deiner Vergangenheit befreien! Kämpfe nicht länger gegen den Käfig an, in den du eingesperrt bist. Höre auf, gegen die Gitter deines inneren Käfigs zu schlagen, denn dabei tust du dir nur selber weh. Nimm doch einfach den Schlüssel aus deiner Hosentasche und schließe die Tür auf! Gemeinsam werden wir eine geistige Revolution des friedlichen Umbruchs in Gang bringen! Denn unsere Freiheit liegt außerhalb des Käfigs, in den uns unsere Vergangenheit eingesperrt hat.

Es ist schön, dass du da bist!

Deine *Rebecca Gerike*

Wo willst  
du hin?





## ***Was ist Glück?***

Glück und Freiheit sind eng miteinander verwoben. Sie stehen auf einer Stufe und sie sind wie Geschwister, die sich gegenseitig unterstützen. Wenn wir wirklich frei in unserem Leben sind, können wir auch wahres Glück empfinden. Und wenn wir glücklich sein wollen, dann können wir das nur, wenn wir frei sind.

Du wunderst dich jetzt vielleicht, warum wir hier nicht mit den Themen „Angst“ oder „emotionaler Schmerz“ einsteigen. Das liegt daran, dass ich nicht vor habe, noch mehr von dem in dein Herzen zu säen, wovon wir alle sowieso schon genug haben. Ich möchte dir viel lieber ein Bild davon zeigen, was dich erwartet! Ich möchte dir ein Ziel, eine Perspektive und eine Blickrichtung geben. Nur wenn wir wissen, wo wir hin wollen, können wir vermeiden, im Kreis zu laufen.

Um also zu verstehen, wohin wir wollen und was uns erwartet, wenn wir endlich in Freiheit leben, müssen wir verstehen, was Glück eigentlich genau ist. Und ich falle gleich mit der Tür ins Haus: Glück ist nicht das Selbe wie Spaß!

Spaß ist, wenn wir lachen, wenn wir eine unmittelbare Befriedigung oder eine Belohnung erhalten. Spaß ist, wenn wir uns jetzt gerade gut fühlen und unser Körper in einem Zustand ist, in dem er bestimmte Hormone ausschüttet. Spaß ist ein vorübergehender Zustand, in dem wir uns immer dann befinden, wenn wir etwas erleben, das uns Freude macht.

Es ist sehr wichtig, dass wir wissen, was Spaß ist, denn wir können Glück und Spaß leicht verwechseln. Viele Menschen haben in ihren Herzen Glück gegen Spaß eingetauscht. Sie haben an ihrer Oberfläche schon völlig vergessen, was Glück ist. Sie haben tief in ihren Herzen ein Loch, welches sie versuchen mit Spaß zu füllen.

Die Menschen haben sich viele Ersatzhandlungen ausgedacht, um Spaß auf vielfältige Art und Weise möglichst leicht und schnell zu erzeugen. Es gibt Menschen, die essen aus Spaß oder sie haben Sex zum Spaß. Manche gehen shoppen und geben sogar Geld aus, das sie gar nicht besitzen, damit sie sich noch mehr Dinge kaufen können. Übermäßiger Konsum, Adrenalinschübe, viele Bekanntschaften. Hauptsache Ablenkung. Alles, um kurz Spaß zu empfinden. Alles für ein kleines Stück vom kurzen Glück.

Spaß ist nicht grundsätzlich schlecht, verstehe mich da nicht falsch. Doch Spaß ist nie von langer Dauer. Spaß ist wie eine Droge, die nur kurz anhält und von der wir schnell wieder Nachschub brauchen. Spaß befriedigt unseren Körper auf ganz bestimmte Weise und wird nie das Loch in unserem Herzen stopfen, das sich nur durch Glück füllen lässt. Spaß ist nicht nachhaltig.

Es ist wahr, dass Glück und Spaß miteinander verwandt sind, doch sie sind nicht das Selbe. Glück ist dem Spaß übergeordnet. Glück ist ein Zustand, der einige Stufen weiter oben steht. Glück ist eine Herzenshaltung, die wir bewusst einnehmen können, für die wir uns bewusst entscheiden können, selbst dann, wenn wir gerade keinen Spaß empfinden.

*Glück ist eine  
Herzenshaltung  
die wir bewusst  
einnehmen können*

Ich möchte dir an dieser Stelle ein ganz einfaches Beispiel aus meiner Vergangenheit nennen:

Ich habe schon als junger Teenager mit dem Rauchen begonnen. Als ich dann schwanger wurde und mir klar wurde, dass ich ab sofort eine Mutter war, hatte ich mich felsenfest entschieden, mit dem Rauchen aufzuhören. Ich wusste, dass das nicht leicht wird, zumal ich täglich eine Schachtel Zigaretten geraucht hatte. Aber ich war bereit, jede erforderliche Hürde zu überspringen. Als ich dann von einem Tag auf den anderen mit dem Rauchen aufgehört hatte, ging es mir einen Monat lang wirklich schlecht. Mein Körper durchlief einen wirklich unangenehmen Entgiftungsprozess und jeder, der schon einmal aufgehört hat, irgendeine suchtmachende Substanz zu sich zu nehmen, kennt das bestimmt. Ich bekam unter anderem Fieber, Schüttelfrost, kalte Schweißausbrüche, Kopfschmerzen und schmerzhaftes Verstopfung. Und das waren ja nur die körperlichen Symptome!

Ich wusste, dass dies allesamt Begleiterscheinungen des Entzugs waren und dass mein Körper nun im Prozess der Umstellung war. Mein Körper musste nun lernen, ohne Nikotin und all die anderen Gifte auszukommen. Dieser Prozess brauchte Zeit und Geduld und Biss.

Also entschied ich mich, glücklich über diesen Zustand zu sein. Ich wusste, dass ich auf dem richtigen Weg war und dass ich bald von meiner Sucht frei wäre. Ich wusste, dass die Symptome ein letztes Aufbäumen meines Körpers gegen

den Entzug waren und dass dieses Aufbäumen bald ein Ende haben würde. Und diese Gewissheit, dass ich bald geheilt sein werde, dass ich frei von Zigaretten sein werde, hat mich so unglaublich glücklich gemacht. Ich war einfach glücklich, weil ich wusste, dass ich meiner Freiheit immer näher kam und ich konnte trotz des körperlichen Schmerzes Glück empfinden. Der Entzug hat absolut keinen Spaß gemacht, nein. Ich war ja schließlich einen Monat lang wie krank und kaum zu irgendetwas zu gebrauchen. Aber ich nahm den Zustand wohlwollend an, denn ich wusste ja, wozu es gut war: ich tat es für mich und meine Kinder. Und ich war glücklich.

*Wenn du dein Ziel  
genau kennst, bist  
du auch bereit,  
Schmerzen zu  
ertragen*

Dieser Entzug war für mich eine unglaublich wertvolle Lektion und ich freue mich sehr, sie mit dir teilen zu können: denn wenn wir wissen, was unser Ziel ist, dann sind wir auch bereit einen gewissen Schmerz zu ertragen, ihn anzunehmen und durch ihn durch zu gehen. Wir durchleben den Schmerz dann anders. Wir leiden nicht mehr unter dem Schmerz, sondern wir wissen, dass er uns zu unserem Ziel führt und können ihn dankend annehmen.

Für jemanden, der dieses Gefühl noch nicht erfahren hat, klingt das irgendwie absurd und ein wenig wie Selbstgeißelung. Ich verstehe das absolut. Es wirkt auf die allermeisten Menschen immer etwas schräg, wenn ein einzelner Mensch freiwillig bereit ist, aktiv auf etwas zu

Verzichten und dadurch vielleicht sogar eine bestimmte Zeit zu leiden.

Ich vergleiche das dann gerne mit Wachstumsschmerzen: Eines nachts, als meine Tochter in ihrem Bett lag und weinte, weil sie Wachstumsschmerzen in den Beinen hatte, sagte ich zu ihr: *„Freue dich über den Schmerz mein Schatz, denn du wächst! Ich weiß, jetzt gerade tut es weh und ich werde für dich da sein und dich trösten, wann immer du es brauchst. Aber ich verspreche dir: wenn der Schmerz vorbei ist, wirst du ein Stückchen größer sein!“*.

Natürlich wirkt es in unserer Weltanschauung erst einmal eigenartig, wenn eine Mutter ihr Kind förmlich beglückwünscht, weil es Schmerzen hat. Doch Kinder sind für solche Impulse noch sehr viel empfänglicher, weil sie noch nicht so sehr verlernt haben, am Guten festzuhalten. Kinder haben noch nicht so viel Angst vor dem Scheitern. Sie fragen sich nicht ständig:

*„Was, wenn ich es nicht schaffe?“*

Meine Worte zauberten den Schmerz meiner Tochter natürlich nicht weg, aber sie veränderten die Sicht meiner Tochter auf den Schmerz. Sie veränderte ihre Herzenshaltung dem Schmerz gegenüber. Sie sah ihn nicht mehr als ihren Feind an, sondern betrachtete ihn als Begleiter des Wachstums. Sie verstand, dass der Schmerz einen Sinn hat, dass er bald vorbei sein würde, dass ihre Mutter sie durch den Schmerz hindurch begleitet und dass sie sich auf die Zeit nach dem Schmerz freuen kann - denn dann wird nicht nur einfach der Schmerz verflogen sein. Sie wird dann ein Stückchen größer sein.

## Schmerz ist ein Begleiter des Wachstums

Diese Wachstumsschmerzen können wir nicht nur körperlich wahrnehmen. Wir können sie auch auf unsere Emotionen übertragen:

Jedes Mal, wenn wir eine emotionale Entwicklung durchmachen und wenn wir ein schmerzhaftes Erlebnis aus der Vergangenheit verarbeiten, geht es uns erst einmal schlecht. Wir spüren diesen fürchterlichen emotionalen Wachstumsschmerz und fühlen uns, als würden wir nur Rückschritte machen. Oft müssen sich Menschen, die sich beispielsweise in einer Psychotherapie befinden, erst einmal eine Weile zurückziehen, ihre Gedanken kreisen lassen und sie scheinen plötzlich wieder viel in ihrer Vergangenheit zu stecken. Vieles kommt dann wieder hoch und das will dann erst einmal erneut durchgekaut und wieder verdaut werden. Das ist absolut nicht schön und macht erst Recht keinen Spaß! Dieses Phänomen ist übrigens auch aus den Feldern der Naturheilkunde, Osteopathie und Homöopathie bekannt. Dort nennt sich dieser Prozess „Erstverschlimmerung“. Diese Erstverschlimmerung sagt aus, dass wenn wir eine Krankheit heilen wollen, es erst zu einer kurzen Verschlimmerung der Symptome kommen kann, bevor sie dann vollständig geheilt werden können.

Und an dieser Stelle ist es für uns ausschlaggebend, dass wir uns wieder daran erinnern, dass Spaß nicht gleich Glück ist. Diese Unterscheidung ist hier an dieser Stelle wichtig! Wenn es uns zu Beginn eines Wachstumsprozesses zwischenzeitlich emotional wirklich schlecht geht, dann verfallen wir schnell dem Gefühl, dass uns der Prozess nicht

gut tut und dass wir ihn lieber abbrechen sollten. Aber das könnte ein Trugschluss sein!

Der gefühlte Rückschlag, die emotionalen Schmerzen und die Traurigkeit sind möglicherweise genau diese Wachstumsschmerzen. Das sind die Schmerzen, die dafür sorgen, dass wir wachsen. Und wenn wir mutig genug sind, durch diesen Schmerz hindurch zu gehen, ihn zu ertragen und dankend anzunehmen, dann wird etwas Wundervolles passieren: der Schmerz wird vorbei gehen und wenn wir ihn überstanden haben, werden wir ein Stückchen größer sein als je zuvor.

Wenn du nun also frei sein willst, ein Leben in Frieden für dich gestalten willst und glücklich sein willst, dann garantiere ich dir, dass es an machen Stellen schmerzhaft sein wird. Es rumpelt und pumpelt immer, wenn wir in den nächsthöheren Gang schalten! Wenn du noch Angst vor emotionalen Schmerzen hast und deine Vergangenheit meiden willst, dann ist dieses Buch zum jetzigen Zeitpunkt wahrscheinlich nichts für dich. Aber dann wirst du wohl auch noch einige Zeit länger in deinem Gedankenkäfig eingesperrt bleiben. Und das ist auch ok, lass dich nicht unter Druck setzen! Jeder Mensch darf in seinem eigenen Tempo wachsen und jeder darf selbst entscheiden, wann es an der Zeit ist, alten Ballast abzulegen.

Ich weiß, das mag hart klingen. Doch ich möchte vollkommen ehrlich zu dir sein und lege dir nun eine Erkenntnis voller Liebe ans Herz: Emotionaler Schmerz schließt Glück nicht aus!

Emotionaler Schmerz ist ein vorübergehender Zustand, in dem wir uns befinden können, wenn wir uns unbefriedigt oder bestraft fühlen. Emotionaler Schmerz ist, wenn wir uns schlecht fühlen und wenn unser Körper bestimmte Hormone

ausschüttet. Es ist ein vorübergehender Zustand, in dem wir uns befinden können, wenn uns etwas wirklich keinen Spaß macht. Und wenn du nun zurückblättest zu der Stelle, an der ich beschreibe, was Spaß ist, dann wirst du eine Sache schnell feststellen können: Emotionaler Schmerz ist in gewisser Weise das Gegenteil von Spaß. Schmerz steht Spaß sozusagen gegenüber.

Emotionaler Schmerz ist ebenfalls wie eine Droge, an die wir uns gewöhnen können. Nur dieses Mal ist es eine bittere Pille, die uns einen Horrortrip verpasst. Schmerz kann sehr intensiv und zermürend, angsteinflößend und überwältigend wirken. Doch auch dies ist einfach nur ein vorübergehender Zustand. Es liegt an uns, wie lange wir an dem Horrortrip festhalten.

Und genau hier ergibt sich das Tückische: Wenn wir eine Substanz zu uns genommen haben, die uns nicht gut tut, dann meiden wir diese Substanz in aller Regel. Wir wollen sie auf keinen Fall noch einmal zu uns nehmen. Wir Menschen sind nun einmal darauf ausgelegt, alles was uns nicht gut tut, zu meiden. Das ist in der Vergangenheit ein wichtiger Überlebensinstinkt gewesen.

Wir sind jedoch Menschen und wir haben Emotionen. Nun können wir doch nicht auf einmal aufhören emotional zu sein, weil es uns einmal in der Vergangenheit geschadet hat. Diese Vermeidungsstrategie, die wir gut bei schlechtem Essen, Drogen oder gefährlichen Tieren anwenden können, funktioniert hier schlichtweg nicht. Wir müssen einfach lernen damit umzugehen, dass wir emotionale Wesen sind. Und wir dürfen uns erlauben, glücklich zu sein, obwohl es uns auch mal nicht gut geht.



Wo Glück ist, lässt  
sich Schmerz  
ertragen

Daraus ergibt sich dann, dass Glück weitaus mächtiger als Spaß und Schmerz sein kann, denn wo Glück ist, lässt sich auch Schmerz ertragen. Wo Glück ist, wird Schmerz weichen. Das ist ein Versprechen, auf das du Vertrauen kannst und das du jedes Mal einlösen darfst, wenn du es brauchst.

Ich möchte dir hierzu eine kleine Geschichte erzählen: Jede Frau, die schon einmal ein Kind geboren hat, weiß wie schlimm Geburtsschmerzen sind und ich habe noch nie eine Frau sagen hören, dass ihr die Geburt eines Kindes Spaß gemacht hätte.

Doch das Glück, das eine Frau empfindet, wenn sie Mutter wird und wenn sie das Wunder des Lebens schenken darf, übersteigt jeden Geburtsschmerz bei Weitem und macht die Strapazen der Schwangerschaft wieder gut. Das Glück, das wir empfinden, wenn wir Leben schenken, ist einfach viel kraftvoller und mächtiger als jeder vorübergehender Schmerz, den wir empfinden könnten.

Wenn dem nicht so wäre, wie kann es dann sein, dass so unzählige Frauen freiwillig noch ein zweites oder ein drittes Kind bekommen? Ganz einfach: sie wissen, dass der Schmerz sich lohnt, dass der vorübergehende Schmerz einfach dazu gehört und dass auf ihn etwas Wunderbares folgt.

Ich sprach während meiner Tätigkeit als Familienberaterin mit einer Frau, die sich bewusst gegen ein zweites Kind