

Bettina Hofer

# Milly

Band 1

umdenken - anders denken

BACOPA VERLAG

## Impressum

Der Inhalt dieses Buches entstand aus den persönlichen Erfahrungen, Erinnerungen und Notizen der Autorin und stellt keinen Anspruch auf allgemeine Gültigkeit. Dieses

Buch ist kein therapeutischer Ratgeber. Auch wenn diverse Lebensumstände humorvoll betrachtet werden, heißt das nicht, dass sie nicht ernstgenommen werden (sollen). Jeder Mensch ist anders und hat eine andere Geschichte. Weiters werden in diesem Buch keine konkreten Personen beschrieben und auch keine Personen abgewertet. Dieses Buch richtet sich an alle, die trotz ihrer herausfordernden Situationen Momente zum Schmunzeln finden möchten. Die Autorin hat festgestellt, dass es ihr mit einem Lächeln besser geht. Sie will Abläufe im Zusammenleben mit anderen verstehen und immer alle Seiten betrachten. Diese Gedanken will die Autorin weitergeben. Nicht mehr, nicht weniger.

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung, sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© 2021 BACOPA VERLAG  
A-4521 Schiedlberg/Austria  
Telefon: +43(0)7251-22235  
E-Mail: [verlag@bacopa.at](mailto:verlag@bacopa.at)  
[www.bacopa.at](http://www.bacopa.at)

Layout und Satz: Bettina Hofer

Printed in the European Union

ISBN 9783991140184

1. Auflage 2021

# Inhaltsverzeichnis

Hallo, ich bin Milly .....	5
Was ich mag - was ich nicht mag .....	11
Kennst du diese Sätze? .....	12
Positiv denken .....	13
Back to the 80s! .....	15
Hirn-Idee plus nutzloses Wissen. ....	16
Hin und wieder mache ich etwas ANDER(E)S .....	17
Herbstgeflüster .....	18
Ich rocke das Leben! .....	21
Perfektion .....	22
Falten, Wut, Sorgen & Humor .....	23
Zorn, Neid & Selbstmitleid! .....	24
Ich wünsche dir ... ..	28
„Spaß“ im Straßenverkehr .....	29
Glaube an deine Talente! .....	30
Du hast die Kraft in dir! .....	32
Fix nicht! .....	33
Wann bin ich ICH? .....	34
Lebenswegabschnittsbegleiter .....	36
Immer geht es ums Gewicht ... ..	37
Genieße den Augenblick .....	38
ICH, das unbekannte Wesen .....	40
Packe Mähphisto bei den Hörnern .....	42
Abgrenzen .....	44
Gedankenwaschmaschine .....	45
Ein Tag ohne Ungutln .....	47
Das kann wirklich JEDER! .....	49
Pessimilly .....	51
Der Jammerlappen .....	52
Gedankenkommode .....	54
Schafrechnung .....	56
Ansichtssache .....	58
Giftspritzen-Alarm .....	59
Das Problem mit dem Merken .....	60
„LASSEN“ .....	62
Nein, es ist NICHT egoistisch! .....	63

Ich fühle mich wohl in meiner Haut! .....	64
Sternengefunkel .....	65
Abstandsregel .....	67
Manchmal hätte ich gerne eine Tarnkappe .....	68
Ohhh, wie verführerisch ... .....	69
Ich entscheide mich für ... MICH .....	71
Dein Körper spricht zu dir! .....	72
Schwierige Partnerwahl! .....	73
Bad hair day - shit happens .....	74
„NEIN!“ .....	75
Sapperlot, wie die Zeit vergeht! .....	76
Einstellung ist alles .....	80
„Gedankenlos“ .....	81
Spaß & Freude .....	83
Sauer macht lustig .....	84
„Ziellos“ .....	85
Streitigkeiten schlichten .....	87
Vor der eigenen Tür kehren! .....	90
Manchmal .....	92
Grusula de Winter .....	93
Wo sind die Vorbilder? .....	95
Meine Meinung ist Gesetz .....	98
Pubertät eines Lämmchens .....	100
Rüdi zieht aus .....	102
Wind machen .....	104
Karateeeee .....	105
Das schweigende Schaf .....	106
Jetzt reicht es wirklich! .....	107
Mehr Spaß für Senioren .....	110
Ich darf hier nicht hinein .....	111
Hausverstand .....	112
Das Spiel des Lebens .....	113
Wie es zu Milly kam .....	116
Ein kleiner Hinweis. Oder: wat mutt, dat mutt. ....	119
Vorschau .....	120
Alles Liebe .....	120

# Hallo, ich bin Milly



Mein Name ist Milly, ich bin am Donnerstagmorgen  
eines 30. Aprils geboren und etwas Besonderes.

Letzteres bist DU auch:  
etwas Besonderes!

Leider vergessen wir immer mehr,  
dass jeder von uns ein Unikat ist. Eine Rarität!

Wie wertvoll ist ein Auto, von dem nur 10 Stück  
gebaut wurden? Wie wertvoll ist eine Blaue Mauritius?

Diese Fragen ließen sich endlos fortsetzen.

Aber siehst du den Unterschied?

Dich und mich gibt's nur **EIN einziges MAL**.

Keine Möglichkeit zur Reproduktion. Ein Unikat.

Ein Fall für die Arche Noah.

Und wie gehen wir mit uns selber um? Warum lassen wir zu,  
dass uns andere schlecht behandeln? Uns kann man nicht  
nachbauen, wir sind eine '**extreme limited edition**'.

Trotzdem zweifeln wir oft an uns.

Wir vergleichen uns mit anderen oder werden verglichen.  
Das ist wie Äpfel mit Birnen zu vergleichen.

Ich bin kein psychologisch geschultes Schaf, ich schreibe über  
meine Erfahrungen, Erlebnisse und Meinung.

Beim Lesen meiner Texte musst du manchmal ein bisschen  
„querdenken“ oder etwas hinterfragen.  
Es ist nicht immer so, wie es im ersten Augenblick scheint.  
Manches ist wörtlich zu nehmen.  
Manches hat einen übertragenen Sinn.  
Mal ist es ernster, mal lustiger.  
Mal länger, mal kürzer.  
Wie es eben ist – im Leben.

Ich habe gemerkt, dass es vielen Schafen so wie mir geht.  
Darum habe ich mich entschlossen,  
meinen Alltag und meine Hirn-Ideen zu teilen.

Ich versuche,  
dich auf andere Gedanken oder Sichtweisen zu bringen,  
oder dir einfach ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Wenn du also möchtest .... ich freue mich,  
wenn du mich begleitest.

**Du wirst schon gemerkt haben:**

**ICH** bin mir wichtig!

Und das solltest **DU DIR** auch sein!

(Hier streichen wir das „sollen“ nicht, ansonsten wären „sollen“  
und „müssen“ zu ersetzen, außer man will etwas **wirklich** nicht  
und muss oder soll es trotzdem tun.)

Fällt es dir auch gleich viel leichter, wenn du merkst, dass du  
mit deinen Sorgen, Zweifel, Gedanken und Erlebnissen  
nicht alleine bist? Wenn du weißt, dass nicht nur DU  
in diese unangenehmen Situationen kommst  
und nicht nur DU so fühlst?

## **Ich kam dadurch raus aus dem Gedanken:**

„Warum passiert das immer nur mir!“

Da ich mich nun nicht mehr auf dieses „Selbstbemitleiden“  
konzentrieren musste, konnte ich andere Blickwinkel zulassen.  
Und siehe da, es ging mir schrittweise besser.

Natürlich ging es nicht Schuss nach vorne,  
ich schalte nach wie vor in den Rückwärtsgang,  
wenn meine sensiblen Fühler  
negative „Weibräschn“ wahrnehmen.

## **Manchmal helfen mir Motivations-, Leit- oder Glaubenssätze:**

Man muss mich einfach lieben! ... ICH mich selbst unbedingt!  
Ich gebe nicht auf!  
Ich kann das!  
Ich bin stark!  
Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche.  
Ich schau auf mich.  
Ich bin (mir selbst) gut genug!  
Ich achte mich!

## **Zuweilen stelle ich mir auch Fragen:**

„WILL ich das?“  
„Gibt es eine andere Möglichkeit?“  
„Ist das auch (noch) wichtig,  
wenn mir morgen ein Flugzeug auf den Kopf fällt?“  
(Vermutlich ist dann überhaupt nichts mehr wichtig.)

**„Mein Leben – meine Regeln!“**  
„Meistens ... manchmal ... hin- und wieder ... wenn es geht ...  
... bitte ... na gut, im nächsten Leben ...  
... ja klappert es jetzt? ... was denke ich schon wieder?“

### **Na gut:**

„Im Rahmen meiner Möglichkeiten  
lebe ich nach meinen Regeln ... das passt!“

## Ach ja, ich wollte ja von mir erzählen.

An mein Dasein als ganz junges Schaf kann ich mich kaum erinnern, jedoch war es in einer guten Zeit im richtigen Land. Es fehlte mir an nichts, obwohl sich meine Eltern mit viel Fleiß und Sparsamkeit ihren Traum vom eigenen Stall erfüllten.

Es hätte alles so schön und einfach sein können.  
Geraume Zeit und zwischendurch war es auch so.

Meine Mama lebte für die Familie und den Haushalt, aber sie lebte (aus gutem Grund) in ihrer eigenen Welt, das war für die Herde nicht immer leicht.

**Doch das ist eine andere Geschichte.**

Mein Papa lebte für die Arbeit, die Arbeit und ...  
habe ich die Arbeit schon erwähnt?

Er ließ sich gerne von diversen Hammeln beeinflussen, was sich in der Herde nicht immer harmonisch auswirkte.

Da er es immer allen Schafen recht machen wollte, kam er öfter ins Trudeln. Was ihn wiederum recht zornig machte.

Aber wo Schatten ist, ist Licht, denn durch die Reparaturarbeiten hatte mein Vater wieder Arbeit.

Eines kann ich mit Fug und Recht behaupten:  
Mein Vater hat sich geändert.

Er wurde zu meinem Papa und er war stolz auf mich!

Und wenn sich mein Papa ändern konnte, dann ...

Aber vielleicht war es auch nicht mein Papa,  
der sich verändert hat, wer weiß das schon.

**Doch auch DAS ist eine andere Geschichte.**

Obwohl die Beziehung meiner Eltern sehr turbulent war, waren beide auf ihre Art sehr bemüht, dass es mir an nichts fehlte und ich ein herdentaugliches Lamm werde.

Einzig, auf mein Selbstvertrauen haben sie vergessen,  
worauf ich mich als ausgewachsenes Schaf  
irgendwann einmal auf die Suche nach mir selbst machte.

Dann und wann glaube ich, ich bin kein Schaf,  
sondern die Re-Inkarnation eines Labradors  
mit Faultieren in der Ahnenreihe.

Ich habe kaum ein Sättigungsgefühl, könnte rund um die Uhr  
schlafen und habe einen ausgeprägten „will-to-please“  
(allen gefallen wollen, es allen rechtmachen wollen).

Die Tage werden mir nicht selten zu kurz.  
Zu viele Pläne lähmen.

Manchmal heule ich wie ein Hirtenhund. Am nächsten Morgen  
fühle ich mich wie eine aufgedunsene Qualle  
und mein Spiegelbild schmettert mir den vieräugigen  
„Dr. Jumba Jookiba“ aus „Lilo und Stitch“ entgegen.

**Na super, ...**

ich sehe also genauso scheiße aus, wie ich mich fühle.



Ich denke, im Laufe ihres Lebens fragen sich viele Schafe einmal, wer sie sind und was das alles soll.

Manche beginnen mit einer Art Selbst-Tuning oder der Reparatur ihrer inneren Scherben. Scherben, die vielleicht keine wären, würde es nicht um Erfolg, Geld und falsche Vorbilder gehen.

### Es gilt:

Erfolgreicher durch besser, jünger, schöner, schlanker. Nur wer diese Attribute sein Eigen nennt, ist glücklich. So die Vorgabe der Mode- und Schönheitsindustrie und „neuerdings“ der Influencer.

Vor allem die jüngeren Schafe hängen diesen Idolen geifernd und unkritisch an den Lippen und landen nicht selten frustriert am Boden der Tatsachen. Macht euch doch unabhängig!  
1:0 für das Ältersein.

Wie sagt man heutzutage:

**MAKE YOURSELF GREAT AGAIN !!!**

Alles Liebe, Milly



# Was ich mag – was ich nicht mag

## Ich mag Schafe, die ...

- ... friedlich, freundlich und humorvoll sind,
  - ... mich mögen wie ich bin,
  - ... mich mögen weil ich so bin,
  - ... mich mögen obwohl ich so bin,
- ... mit mir meinen Regenschirm halten, wenn es stürmisch ist,
  - ... mit mir die schönen Tage genießen,
  - ... einmal 5 gerade sein lassen, oder
  - ... sich mit mir auch oft NICHT altersgemäß verhalten.

## Also einfach gesagt:

Schafe, die mir ein gutes Gefühl geben.

## Ich mag Schafe nicht, wenn sie ...

- ... oberflächlich oder aggressiv sind,
- ... dauernd blöken und ständig betonen, wie wichtig sie sind,
  - ... mich bewerten, weil sie glauben mich zu kennen,
  - ... mich abwerten,
  - ... meine Grenzen missachten,
- ... meine Sorgen und Ängste nicht ernst nehmen,
  - ... falsche Schafe (Wölfe im Schafspelz) sind,
  - ... keine andere Meinung zulassen und glauben, sie besäßen die einzige Wahrheit (Besserwisserschafe).

## Kurz gesagt:

Schafe, die meine Energie absaugen,  
mein Strahlen nehmen wollen  
und mir kein gutes Gefühl geben.



## Kennst du diese Sätze?

- „Das ist eine Schweinerei“
- „Wieso sagt das blöde Schaf so etwas zu MIR!“
- „Wie hat das gemeine Schaf das jetzt wieder gemeint?“
- „Mit mir nicht!“, „Auf mich beißt sie immer hin!“
- „Ich soll mir immer alles gefallen lassen!“
- „Warum hat mich der jetzt so angesehen?“

Die Krux an dieser Sache ist, dass wir Schafe gerne zu viel verstehen. Wir lesen Untertitel, die nicht da sind bzw. funktioniert unser Übersetzungsprogramm für „Zwischenschafliches“ nicht richtig. Lieber denken wir uns in eine Aufwärtsspirale hinein, die uns immer zorniger macht und blöken herum.

### Häufig beziehen wir Dritte mit ein, anstatt nachzufragen:

- „Wie hast du das gemeint?“
- „Warum sagst du das zu mir?“
- „Warum sagst du das jetzt?“

Oft lässt sich dadurch schlechte Stimmung auflösen und ein Missverständnis aufklären oder du erfährst, ob du tatsächlich etwas anders machen könntest.



# Positiv denken

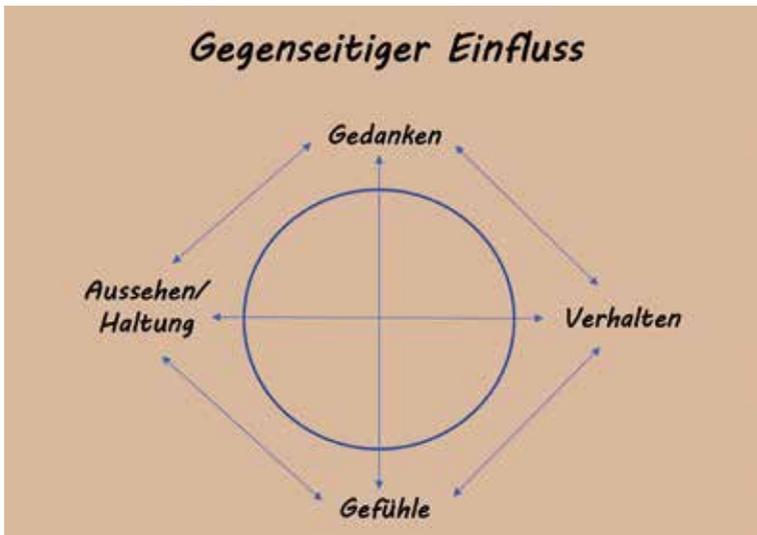
Ich finde „positiv denken“ etwas schwierig,  
vor allem wenn ich nichts Positives entdecken kann.

Trotzdem sage ich dir,  
dass dir voreiliges Kopf-Kino nichts bringt.  
Weder deiner Stimmung, noch auf Dauer deiner Gesundheit.  
Das hilft dir nicht weiter.

Ich weiß genau wovon ich spreche, denn ich hatte  
eine VIP-Karte für das Kopf-Kino und auch jetzt  
habe ich immer noch eine Platzkarte.  
Könnte ja wieder einen neuen Film geben.

Forsche bis in die Abstellkammer deines Kopfes  
nach guten Gedanken oder schönen Bildern  
und du meisterst schwierige Situationen besser.

Schlechte Gedanken und schlechte Bilder  
machen schlechte Gefühle und lassen dich  
– „no-na-net“ –  
nicht klar denken.



Was tust du, wenn im Fernsehen ein Film läuft,  
der dir nicht gefällt?

Siehst du ihn dir trotzdem an?

Schaltest du auf STOPP?

Wechselst du den Sender?

Du kannst auch deine Gedanken stoppen!

Natürlich geht es nicht von heute auf morgen,  
dass der Stopp auf Knopfdruck gelingt,  
aber Übung macht den Meister!

### Tu es für dich!

Ich habe mir z .B.  
meinen nicht gerade vor Sympathie strotzenden Ausbilder  
einfach in einer peinlich lustigen Situation vorgestellt.  
Dadurch hat er für mich seinen Schrecken fast verloren.  
Mit dem Rest konnte ich leben.

Auch der Gedanke,  
dass wir alle bei unserer Geburt genau NICHTS mitbringen  
und die Welt auch mit genau NICHTS verlassen,  
hilft manchmal.



# Back to the 80s!

Mach dich unabhängig  
von der Meinung anderer Schafe!

Trau dich und sei du selbst!

Du musst nicht so sein,  
wie deine Herde ist oder immer war.

Prüfe ruhig,  
ob die Einstellung deiner Herde  
für DICH und HEUTE  
noch stimmig ist.

Es muss weder sinnvoll noch altersgemäß sein,  
es darf einfach Spaß machen!



# Hirn-Idee plus nutzloses Wissen.

## Ein Mehrwert.

Als ich die Couch mit meinem Körper verschönerte  
und in der Gegend herum sah, fiel mir auf,  
dass das Wort „STRESS“  
aus der italienischen Zahl DREI „tre“  
und tatsächlich 3 gleichen Buchstaben besteht,  
**nämlich 3 x „S“.**

**S**tress **S**elber **S**toppen!

Das ist doch genial! Bin ich nicht philosophisch?

Ich steige aus dem Hamsterrad aus und mache – NICHTS.  
Wobei „nichts“ stimmt nicht wirklich.  
Ich tu mir grad etwas Gutes.

**UUUND:**

**Ich ATME!**

Ich atme bewusst!

Alles was mir nicht guttut, atme ich prustend aus,  
damit beim Einatmen Platz ist für neuen KRAFTstoff.



# Hin und wieder mache ich etwas ANDER(E)S

**1x etwas ANDERS machen, kann ...**

- ... einen neuen Blick auf etwas ermöglichen.
- ... etwas in Bewegung bringen, das ins Stocken geraten ist.

**1x etwas ANDERES machen, hilft dir ...**

- ... neue Fähigkeiten auszuprobieren.
- ... neue Erfahrungen zu gewinnen.
- ... neue Talente zu entdecken.



# Herbstgeflüster

**Die starke Steinmauer,**  
gebaut für die Ewigkeit.  
Unerschütterlich wirkt sie  
und trotzdem hat sie ihre Vergangenheit,  
die sie nicht auf den ersten Blick preisgibt.  
Nur dem, der sich Zeit nimmt und dem,  
der sich interessiert, offenbart sie manch Geheimnis.  
Über die Jahre haben sich Gemeinschaften gebildet,  
manches wurde locker und manches verschwand ganz.

**Der Baum**  
steht fest verwurzelt  
und hat einen stabilen Stamm  
mit einladenden, verzweigten Ästen.  
Er stemmt sich gegen Stürme  
und raschelt sanft mit seinen Blättern.  
Der Baum macht es der Steinmauer gleich:  
wenn es an der Zeit ist, lässt er los, was zur Belastung wird.

**Die Herbstsonne**  
wirft ihre einhüllenden Strahlen durch das Blätterdach  
und lässt den Wald erstrahlen.  
Langsam verändert sich der Wald  
und der Herbst treibt sein buntes und fröhliches Spiel.

**Der Herbst**  
gehört zum Lauf des Lebens.  
Für manche ist er deprimierend,  
doch er ist kein Unglück,  
er ist für die Entwicklung eines neuen Kreislaufes wichtig.  
Ruhe kehrt ein.  
Zeit zu reflektieren.  
Zeit um Kraft zu sammeln und zu seinen Wurzeln zu finden,  
um neu erblühen zu können.

## Sei wie die Steinmauer und der Baum.

Lasse BeLASTungen los ... genieße das Schöne.  
Entscheide, wer deiner Freundschaft und Liebe würdig ist.

Nimm Veränderungen an.

Nütze die kommenden Tage, um stärker zu werden.

Mach dich frei von Rachegedanken.

Vergib denen, die dich verletzt haben – für DICH.

Kümmere dich mehr um DICH.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was du geschafft hast,  
und konzentriere dich nicht auf das,  
was du NOCH nicht geschafft hast.

Freue dich, wenn du einen Fehler ausbessern konntest  
und daraus gelernt hast, denn nur wenn du nichts gelernt hast,  
machst du den Fehler immer wieder,  
dann ändere deine Taktik.

Du kannst dir auch einen wunderbaren Ort im Kopf erschaffen  
und ihn „verankern“, damit du in stressigen, unangenehmen  
Momenten zurückkommen und dir die Ruhe und Kraft  
abholen kannst, die du gerade brauchst.  
Das geht schnell und unauffällig.



# Aufgaben?

**NEIN,  
danke!**

Immer schön nach der Sonne Ausschau halten,

egal wo sie gerade steckt.

Suche immer nach allen Möglichkeiten.

