



LEBENSFREUDE. Weg mit eingefahrenen Verhaltensmustern. Genuss statt Frust ist die Parole.



LIEBE. Raus aus der Single-Falle – oder „pimp up your love“: Mehr Power zu zweit!



GELASSENHEIT. Souverän und lässig statt ordentlich gestresst: Die besten Coolness-Strategien!

Das war wieder ein richtig erfolgreicher Tag! Zwar ist Ihr Kühlschrank gähmend leer, weil Sie seit Tagen nicht zum Einkaufen gekommen sind. Und das Treffen in der Tapas-Bar mit Freunden mussten Sie ganz spontan auf „irgendwann“ verschieben. Auch für die Massage war wieder keine Zeit. Und doch sind Sie, wenn Sie am Abend erschöpft auf die Couch sinken, stolz auf sich! Schließlich haben Sie doch heute wieder alles erreicht, was „man“ von Ihnen erwartet hat. Ja, Sie fühlen sich abgekämpft und müde. Doch Hauptsache, der Chef wird zufrieden mit Ihnen sein. Hauptsache? Wenn Sie wirklich in sich hineinhorren und ganz ehrlich mit sich sind, dann müssen Sie zugeben: Eigentlich fühlen Sie sich leer. Nur Leistung zu erbringen kann nicht alles sein – irgendwas muss sich ändern ...

Raus aus der Opferrolle! Kennen Sie Momente wie diese? Gut so! Dann heißt es: Herzliche Gratulation zum ersten Schritt der Selbsterkenntnis! Sie sind gefangen in einem bestimmten Verhaltensmuster, das es zu durchbrechen gilt. Irgendwann ist man in dieses bestimmte Muster hineingeschlitten,

und es zeigt die Tendenz, sich immer zu wiederholen. Ob es um Partnerschaften geht, die immer unglücklich enden, um das immer wiederkehrende Gefühl, nicht gehört zu werden, oder die Rolle von „Everybody's Darling“, der es allen recht macht nur nicht sich selbst. Das Spiel von Reaktion und Gegenreaktion ist immer das gleiche, und solange wir's nicht erkennen, fragen wir uns: „Warum werde immer ich ausgenutzt? Immer ich betrogen? Warum werde immer ich übergangen?“ Der Kniff: Reagieren Sie einfach mal anders, als man es von Ihnen erwartet. Das zwingt auch die anderen zu neuen Aktionen Ihnen gegenüber. Nur so können Sie Ihr Leben umkrempeln und neu durchstarten.

Setzen Sie die rosa Brille auf. Machen Sie die Probe aufs Exempel, und stellen Sie sich Folgendes vor: Das Thermometer zeigt 30 Grad im Schatten, und Sie haben einen eingepigsten Knöchel. Was würden Sie tun? Sich in der Wohnung verkriechen, alle Jalousien herunterlassen und in Selbstmitleid versinken? Sich von Freundinnen bestätigen lassen, wie viel Pech Sie doch immer haben, und so Ihrer Rolle als Unglücksrabe gerecht werden? Oder ➤

DIE 10 NEUEN GLÜCKSGEHEIMNISSE FÜR FRAUEN!

Wie Sie freier, fröhlicher und selbstbestimmter leben lernen

Die größte Barriere im Leben sind wir selbst. Die deutsche Top-Traineein Sabine Asgodom verrät in ihrem neuen Buch „Lebe wild und unersättlich“, wie Frauen ihre inneren Schranken überwinden, um neu loszulegen. Hier die wichtigsten Grundpfeiler aus der Lektüre:

■ **ICH DARF MICH MÖGEN!** Nichts kann das Selbstbewusstsein einer Frau so sehr schwächen wie Bemerkungen über ihr Aussehen und ihre Wirkung. Ich entschärfe meinen Kränkungsknopf: Ich muss keiner Norm entsprechen, denn ich allein bestimme, wie ich sein möchte. Ich bin gut so, wie ich bin. Und stehe dazu!

■ **ICH DARF ERFOLG HABEN!** Ich habe das Recht, auf eigenen Beinen zu stehen. Ich bin erfolgreich und fühle es. Wenn ich gut bin, werte ich mich nicht ab, sondern stehe dazu: Mit aufrechter Körperhaltung und einem Strahl-Lächeln! Erfolg heißt nicht Karriere: Ich definiere, was Erfolg für mich bedeutet.

■ **ICH DARF ÄLTER WERDEN!** Älter sein bringt Selbstsicherheit und Reife. Falten sind der Fingerabdruck meiner Seele. Ich lebe mein gefühltes Alter und gebe meinem Leben Qualität.

■ **ICH DARF EMOTIONAL SEIN!** Ich gebe meine Gefühle nicht an der Garderobe des Lebens ab. Heulsusen gibt es nicht: Ich lache, wenn ich lachen muss und weine, wenn ich weinen muss. Ärger lade ich bei denen ab, die ihn verursacht haben. Wer mich ungerecht behandelt, muss mit mir rechnen!

■ **ICH DARF FEHLER MACHEN!** Ich weiß, dass es kein Leben ohne Fehlert-

scheidungen gibt. Ich traue mich, etwas zu riskieren, und verzeihe mir, wenn ich etwas falsch gemacht habe.

■ **ICH DARF ANGST HABEN!** Es kann Angst machen, Neues zu probieren. Ich lasse meine Angst zu und gehe sorgsam mit ihr um. Ich bedenke die Folgen meines Handelns, aber schätze auch meine Kräfte. Ich traue mich, an meiner Angst zu wachsen und sie zu überwinden.

■ **ICH DARF AUS DER REIHE TANZEN!** Ich gönne mir Verrücktheiten und lege mir ein scharfes Profil zu, das nicht jeder mögen muss. Das Wort „peinlich“ streiche ich aus meinem Vokabular.

■ **ICH DARF JA UND NEIN SAGEN!** Gerade am Arbeitsplatz geht es nicht darum, lieb gehabt zu werden, sondern Respekt zu bekommen. Das bedeutet: Ich sage nein,

wenn man mir zu viel Arbeit aufhalsen will. Nur wenn ich nein sagen kann, kann ich auch aus Überzeugung ja sagen.

■ **ICH DARF GLÜCKLICH SEIN!** Statt auf den großen Goldklumpen zu warten, sammle ich kleine Glücks-Nuggets. Ich genieße es, glücklich zu sein, und verschiebe das Glück nicht auf später.

■ **ICH DARF MEINE WELT VERÄNDERN!** Ich lasse Dinge geschehen und verkrampfe nicht, wenn etwas nicht funktioniert. Ich bin offen für Veränderungen und warte nicht auf die ewige Wahrheit und setze nicht auf eingefahrene Gesetze. Ich darf mich festlegen, aber meine Meinung und Richtung auch ändern. Wenn etwas in meinem Leben nicht in Ordnung ist, verändere ich es.



LESEN! „Lebe wild und unersättlich – 10 Freiheiten für Frauen, die mehr vom Leben wollen“, S. Asgodom, Kösel, 191 S., € 15,40.