

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Tina Schütze

WERDE DIE *Frau* DEINES *Lebens*

Gelassen. Selbstbewusst. Glücklich.

Ein inspirierendes Workbook auf dem Weg zu dir selbst

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

INHALT

It's showtime, Baby! 13

Nur ein Traum?

Du hast die Wahl 19

Time for a change

Aufgewacht und raus aus den Kissen 37

Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Wie mit unseren Selbstzweifeln

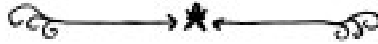
Profit gemacht wird 43

Nobody is perfect

So be nobody? 61

Lass die Welt außen vor

Finde dein inneres Zuhause 69



Bauchgefühl

Vertraue deiner Intuition 75

Von Formen, Maßen und Aufgaben

Was dir dein Körper sagen will 89

Artemis, Athene oder Aphrodite

Entdecke die Göttin in dir 103

Yin und Yang

Vom Mut, eine Frau zu sein 119

Ich bin ...

Die Chefin meines eigenen Lebens 131

Die vier Säulen deines Tempels

Wie willst du leben? 147

Detox für die Seele

Löse deine inneren Blockaden 167



Unter der Oberfläche

Die Macht alter Glaubenssätze 195

(D)ein Leben im Flow

Öffne dein Herz für mehr Fülle und Gelassenheit 211

Be-YOU-tiful

Gut, besser, ich! 249

Me-mento

Dein Kraftort für schöne Momente 265

Dank 271

Quellen 273



Willkommen!

Entdecke: extrem interessante Menschen,
Möglichkeiten und Chancen.

Erlebe: unvergessliche Momente
und sagenhafte Wunder.
Täglich.

Fühle: Rhythmen, die bewegen,
Energie, die unter die Haut geht,
Nähe und Verbindung.

Atme, lache, träume, tanze,
lebe, liebe, wachse.

Genuss pur.
Imposant.
Exklusiv.
Magisch.
Einmalig.
Für DICH!

Wann: JETZT!
Wo: hier!

Lass dich inspirieren!

... Und:

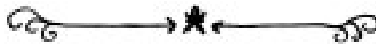
Werde die Frau DEINES Lebens!

»Nur zwei Prozent der deutschen Frauen bezeichnen sich selbst als schön.«

»66 Prozent wissen, dass sie selbst ihre größte Kritikerin sind.«

»Lediglich sieben Prozent der deutschen Frauen geben an, dass sie nichts an ihrem Äußeren verändern würden.«

»Mehr als jedes vierte Mädchen leidet unter einer Essstörung.«



IT'S SHOWTIME, BABY!

Ich sag's, wie's is: I miss your bliss! Das kann so nicht weitergehen. So viele Frauen finden sich zu dick, zu hässlich, schwach, weich, suboptimal. Das ist Mist. Und überflüssig. Das muss einfach nicht sein. Weder für dich selbst noch für die Menschen um dich herum. Jeden Tag erwartet dich ein Leben in Fülle, Liebe und Zufriedenheit. Schnapp es dir!

Du bist einzigartig. Einzigartig schön, schlau, erfolgreich, sexy, liebenswert. Nie zuvor gab es einen Menschen wie dich, und nie wieder wird es einen Menschen wie dich geben. Es gibt kein richtig oder falsch, kein besser oder schlechter, sondern nur den eigenen, ganz individuellen Weg. Leider fühlen wir Frauen das nicht. Wir sind wie Rotkäppchen an der verlockenden Blumenwiese, von unserem Weg abgekommen. Statt fokussiert weiterzugehen, haben wir uns in dieses kunterbunte und atemraubende Optimierungskarussell gesetzt. Es dreht sich und dreht sich, wir glauben, da bewegt sich was – dabei drehen wir uns nur im Kreis. Wir werden dermaßen durchgewirbelt,

dass sich der Blick auf uns selbst verschiebt, bis wir schließlich glauben, noch schöner sein zu müssen, noch witziger, noch schlanker, noch klüger, attraktiver, vitaler, interessanter, erfolgreicher. Anders. Besser. Als wer? Als wir selbst. Dabei wollen wir doch eigentlich nur glücklich und zufrieden sein. Und so gemocht und akzeptiert werden, wie wir sind. Aber reicht das? Was, wenn wir genau deswegen anderen nicht gefallen? Eben weil wir so sind, wie wir sind?

Wie viele Frauen tragen diese Unsicherheiten, Sorgen und Zweifel in sich? Gleichzeitig scheinen manche Frauen mit so viel Leichtigkeit durch ihr Leben zu tanzen, so hell zu strahlen, so erfolgreich und perfekt zu sein. Also geht es doch? Gibt es Perfektion?



Und so reiben wir Frauen uns (auf) am schönen Schein und kämpfen uns durch einen völlig unnötigen Konkurrenzmarathon. Verschnaufpausen gönnen wir uns selten. Gegenseitig nicht und erst recht nicht uns selbst.

Dabei ist doch jede Frau eine Traumfrau. Ich weiß, Traumfrau ... Das hört sich so nach Hollywood an, Leichtigkeit und Lebensfreude. Definitiv nicht nach Wochenendeinkauf, Wäschebergen, Bürostress, KiGa-Elternabend, Zukunftsangst

oder nach dem Kampf mit der Schwerkraft, dem Zahn der Zeit oder der verzweifelten Suche nach einem liebevollen Partner. Stimmt. Aber muss das eine das andere ausschließen? Gibt es nicht fernab der Hochglanzmagazine eine friedliche Koexistenz von Glamourschick und Alltagstrott?

Jede einzelne von uns Frauen ist eine Granate. Du bist eine tolle Persönlichkeit. Einzigartig. Punkt. Nicht trotz, sondern vor allem dank deiner Macken und Makel. Geformt durch deinen bisherigen (Lebens-)Weg, um die zu werden, die du heute schon bist und zukünftig sein willst. Greta Garbos erster Job war zum Beispiel ganz unglamourös: »Einseifmädchen« in einem Fri-seursalon. Angelina Jolie wurde in ihrer Jugend für genau jenen Look gehänselt, den heute Millionen Menschen anziehend finden. Und Barbara Schöneberger macht in ihrer NDR Talk Show keinen Hehl aus den Zauberkünsten ihrer Maskenbildnerin, indem sie sagt, ihr ginge es wie dem Sänger Cro – ohne Maske wird sie auf der Straße nicht erkannt. Keine der Frauen ist eine Perfektionista – und alle drei sind (und waren) trotzdem beeindruckende Frauen. Sie haben sich auf jene Dinge konzentriert, die sie auszeichnen, die sie einzigartig machen, und haben damit alles andere überstrahlt. Jede zu ihrer Zeit, in ihren Möglichkeiten.

Das kannst du auch! Und ich möchte dir mit diesem Buch dabei helfen.

Du kannst weiterhin versuchen, in allem perfekt zu sein, und jeden Morgen im Bad viel Zeit damit verbringen, deine Falten zu zählen, die Augenringe zu verfluchen, mit der Waage zu schimpfen und dich wortwörtlich runter-, klein- und fertig-

zumachen, dich mit Photoshop-Schönheiten vergleichen und der vermeintlichen Makellosigkeit hinterherjagen. Du könntest aber auch damit aufhören und der Empfehlung von Modeschöpferin Diane von Fürstenberg folgen:



When a woman becomes her own best friend,
life is easier.

Komm, stopp das blöde Gedankenkarussell und schmeiß die überkritische Brille in die Ecke. Jetzt. Mach es dir leicht. Definiere dich von innen heraus statt über die Meinung anderer. Fühl dich mit dir selbst gut statt durch andere Menschen oder Dinge.

Lass uns entdecken, was dich noch zurückhält, wo du dich versteckst und wozu es dir dient; was dich begeistert und was dein neuer Weg sein kann.

Dies ist ein Workbook! Weil lesen zwar sehr unterhaltsam und lehrreich sein kann, die »dreckigen dunklen Ecken« nach der letzten Seite aber noch immer da sind. Wirklich aufgeräumt ist damit gar nichts. Veränderung ist nur möglich, wenn du auch mitmachst. Nur du allein entscheidest, was sich in und an dir ändern darf, damit innen und außen sich harmonisch anfühlen und im Fluss sind. Neben deinem Denken auch dein Fühlen und dein ganzes Sein in Harmonie sind und bereit für einen glücklichen, gesunden Lebensstil. Neben meinen Ideen und Hilfestellungen ist hier viel Platz für deine Gefühle, Ideen und Gedanken.



Tob dich aus, kritzle und krakle in diesem Buch herum. Schreibe, um tiefer zu gehen, intensiver zu fühlen, zu erkennen. Und wenn du zu müde bist, keine Lust hast, dich an einigen Stellen quälst oder um die Textpassagen herum-schleichst? Dann ist das so. Du kommst sicherlich darauf, weshalb und wozu. Meditationsübungen oder andere Praxisbeispiele habe ich durch (m)eine Yoga-Frau markiert. So findest du diese Stellen einfacher wieder, um auch später immer mal wieder einzutauchen und regelmäßig mit deiner inneren Weisheit Kontakt aufzunehmen.



Alles ist bereits in dir! Ich helfe nur, dich zu erinnern.

... an die Traumfrau, die du schon längst bist!

Dies ist DEIN Buch!

(Er)finde dich, deine einzigartige Weiblichkeit und dein Leben als Traumfrau, damit du dir ab jetzt jeden Morgen fröhlich im Spiegel zuzwinkerst:

»Yes, Baby! Mit dir wird das heute der schönste Tag meines Lebens!«

Alles Liebe!
Tina Schütze



Fangen wir an.