

Wien, am 16.04.2016, 365x/Jahr, Seite: Druckauflage: 919 941, Größe: 94,89%, easyAPQ: \_ Auftr.: 8466, Clip: 9715736, SB: Goldegg Verlag



## Wo geht's denn hier zum Glück?

Powerfrau mit und ohne Kinder, konzentrierte Karrierelady, kreative Künstlerin, erfüllte Hausfrau und Mutter - Zufriedenheit hat viele Facetten

Von Mag. Susanne Zita

Wir Frauen heutzutage haben so viel Freiheit wie nie zuvor - müssen aber auch so viele Entscheidungen treffen wie nie zuvor. Dies führt dazu, dass wir den Weg zum Glück oft nicht leicht finden. Möchte ich eine erfolgreiche Managerin in einem Topunternehmen werden oder Mutter von vielen Kindern? Oder vielleicht beides?

Frauen orientieren sich auch noch heute an Normen, die andere Frauen rund um sie als Vorbilder leben und gelebt haben. Das führt oft zu einem inneren Widerspruch zwischen der neuen Unabhängigkeit und den gesellschaftlichen Konventionen aus einer längst vergangenen Zeit, die heute nicht mehr zum eigenen Leben passen.

**Autorin und Coach Katrin Zita** ermuntert jede Frau, sich eine entscheidende Frage zu stellen: "Welches Lebenskonzept will ich für mich verwirklichen?"

Wir sind schöpferische Wesen. Frauen können nicht nur Leben schenken, sie hauchen sogar Dingen oftmals Leben ein. Wer kennt dies nicht: Ein nüchternes Appartement wird durch weibliches Geschick in Kür-

ze in ein gemütliches Heim verwandelt. Das Projekt in Werbeagentur der durch die Art-Direktorin noch schnell mit einem kreativsmarten Anstrich versehen, der die Kunden bei der Präsentation verzückt. "Das alles tun Frauen zumeist so



Autorin und Coach Katrin Zita schreibt in ihrem Buch, wie frau selbstbestimmt ihr Glück findet

nebenbei! Und sie sind sich ihrer vielfachen Talente oft gar nicht bewusst", erklärt Katrin Zita, die sich, mit Fakten untermauert, in ihrem Buch "Die Kunst, eine glückliche Frau zu sein" auf die Spuren eines selbstbestimmten und erfüllten Lebens macht.

"Wir Frauen haben den Vorteil, dass wir eher polyteleologisch vorgehen, sprich "vielzielig", betont Katrin Zita. Wir gehen spielerisch

mit Zielen um. Wir fassen diese ins Auge, wägen ab, verschaffen terschiedliche

nießen weitaus mehr auch den Weg. Es gelingt uns, an den unterschiedlichsten Handlungssträngen knüpfen und diese miteinander zu verweben, sodass sich ein großes, gut vernetztes Ganzes als Ergebnis zeigt. Wir Frauen denken radial, Männer weitestgehend

Ein Nein zu

anderen ist

ein Ja zu uns

linear. Das bedeutet, dass wir von den unterschiedlichsten Seiten auf ein Ziel zugehen. Frauen sind bekannt für ihversierten ren Rundumblick!

So weit, so gut! Doch oftmals passiert es ihnen, dass sie es allen recht machen wollen: Sie dulden ungeliebte Verwandte iedes Jahr zu Weihnachten, übernehmen die Arbeit für den Kollegen mit dem Alkoholproblem. Oder wenn Frauen dann doch nicht das tun was andere von ihnen wollen, tragen sie

schwer an schlechtem Gewissen ...

Wahrscheinlich kennen Sie eine der folgenden Situationen: Sie spüren, was jemand anderer von uns erwartet, und entscheiden, dem nicht nachzukommen. Fühlen Sie bitte kurz in sich hinein:

Fällt Ihnen das schwer? Macht sich

schlechtes Gewissen breit? Eine Folge kann sein, dass Sie gar ein gewaltiges Unwohlsein verspüren.

Doch Sie müssen nicht nur mit anderen gut auskommen, sondern vor

allem dafür sorgen, dass Sie Ihre eigenen Interessen. Träume und Ziele verwirklichen. Es darf oberste Priorität haben, dass Sie sich selbst finden, und dass Sie Zeit für sich finden, um sich immer wieder selbst neu zu erfinden!

"Ein wirksamer Satz unterstützt uns dabei, in angespannten Situationen nett zu uns selbst zu sein: Ein Nein zu anderen ist ein Ja zu uns selbst!", so Zita.



Die Kunst, eine glückliche Frau zu sein", Katrin Zita, Goldead Verlag, gebunden, 19,95 Euro, mehr Infos: www.katrinzita.com. Ab 10. 5. im Buchhandel: "Digital Happiness" – online selbstbestimmt und glücklich sein.

24

**Kronen Zeitung**