



DIE KUNST, EINE GLÜCKLICHE FRAU ZU SEIN. WEIBLICH, SELBSTBESTIMMT UND ERFÜLLT

1.1 Wir Frauen sind facettenreiche Wesen: Jede von uns ist ein Solitär!

»*Es ist ein Mädchen!*« Dies sind zumeist die ersten Worte, die über uns Frauen gesprochen werden. Unsere Lebensreise unter weiblichen Vorzeichen beginnt damit, unser Weg kann viele Facetten aufweisen, wie auch wir Frauen äußerst vielfältige Wesen sind. Jede von uns ist ein Solitär! Einzigartig und extrem wertvoll! Doch leider fällt es vielen von uns gar nicht so leicht, das eigene Frausein von Anbeginn an und in vollen Zügen zu genießen. Bereits der Start im Leben kann schlecht verlaufen: »Es ist ›nur‹ ein Mädchen« sind althergebrachte Worte, die viele Generationen geprägt haben. Diese weitergegebenen Sichtweisen wurden schon früh in unsere Psyche implementiert, sodass wir diese Beurteilung selbst in uns tragen können. Gestern erhielt ich eine Postsendung mit einem Spendenaufruf. Auf dem Kuvert steht groß geschrieben »Ich habe Hunger, weil ich ein Mädchen bin!« Es wird in dem Informationsblatt ausgeführt, dass in vielen Ländern Hunger ein weibliches Gesicht habe: Mädchen und Frauen werden meist weniger beachtet als Jungen und Männer – und deshalb schlechter versorgt. Das beginne bereits damit, dass Mädchen weniger gestillt werden würden. Auch heute noch meinen viele, es wäre eine große Bürde, dem weiblichen Geschlecht anzugehören. Dabei müsste es doch ein Leichtes

sein in unseren Breiten, ich spreche von Europa, sich selbst zu verwirklichen. Mit all unseren Talenten und Gaben. Die Wirklichkeit unserer Selbstverwirklichung stellt sich jedoch anders dar und viel zu oft stehen wir uns dabei noch selbst im Weg. Das lässt sich aber leicht ändern.

Mit diesem Buch werfen wir gemeinsam einen Blick auf unsere *Weiblichkeit*, unsere körperlichen Merkmale, Zyklen und Lebensabschnitte. Wir Frauen sind Schwankungen unterworfen. Durch diese können wir dafür weitaus leichter als Männer mit Veränderungen umgehen, da sie uns als lebensbegleitende Prozesse vertraut sind. Doch gerade weil wir uns so leichtfüßig auf Neues und andere einstellen können, verlieren wir leicht den Boden unter den Füßen. Oftmals passiert es uns, dass wir es nicht uns, sondern allen anderen rundum recht machen: Wir dulden ungeliebte Verwandte jedes Jahr zu Weihnachten, decken im Job den Kollegen und sein Alkoholproblem und verschieben die langersehnte Reise nach Bali, weil der ehrenamtliche Verein, den wir gegründet haben, nicht sechs Monate ohne uns auszukommen scheint. Oder noch viel schlimmer ist: Wir tun *nicht* das, was andere von uns wollen! Viele von uns, vor allem wir Frauen, tragen schwer, nämlich an *schlechtem Gewissen*. Warum wir prädestiniert dafür sind, und wieso wir uns dafür nicht böse sein dürfen, sondern liebevoll mit uns mitfühlen sollten, werden wir ebenfalls beleuchten. Ich habe eine Vielzahl an wissenschaftlichen Erkenntnissen für Sie zusammengetragen, damit Sie mit diesem neuen Wissen gestärkt und voller Stolz in Ihrem Frausein aufleben.

Ja, ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihre weiblichen Anteile gemeinsam mit mir bestens stärken und mehr über Ihre schöpferische Kraft erfahren. Denn genau dafür steht *Weiblichkeit*: Wir sind schöpferische Wesen!

Aber wir können nicht nur tatsächlich Leben schenken und Kinder auf die Welt bringen, wir hauchen sogar Dingen oftmals Leben ein! Wer kennt dies nicht: Ein nüchternes Appartement wird durch weibliches Geschick in Kürze zu einem gemütlichen Heim verwandelt. Das Projekt in der Werbeagentur durch die Art-Direktorin noch schnell mit einem kreativ-smarten Anstrich versehen, der die Kunden beim Pitch zur Verückung bringt. Das alles tun Frauen, zumeist so nebenbei! Und viel zu oft sind wir uns der Vielfalt unserer Talente kaum bewusst. Auch darin möchte ich Sie bestärken: Wir Frauen dürfen mal umsatteln, einen neuen Job ergreifen oder in eine andere Stadt ziehen. Wir sind wie geschaffen für Veränderungen.

Vielleicht darf ich Ihnen mit meinem Lebenslauf Mut machen: Ich selbst habe zehn Jahre lang als Bautechnikerin und danach zehn Jahre lang in der Medienbranche und als freie Journalistin gearbeitet, um danach nochmals selbstbestimmt umzusatteln. Seit nunmehr ebenfalls fast zehn Jahren begleite ich als Coach andere Menschen zu ihrem Glück und fügte zu meinem Standort Wien in Berlin eine berufliche Dependance hinzu. Wir Frauen haben so viel Freiheit wie nie zuvor. Doch trotz aller Möglichkeiten, die mittlerweile auch wir Frauen haben, ist dies oftmals ein herausfordernder Weg.

Im zweiten Teil widmen wir uns deshalb unserer *Selbstbestimmung*. Hat uns die neue Freiheit, die uns Feministinnen mutig erkämpft haben, wirklich nur Gutes in unser Leben geholt? Sie werden staunen, welche neuen Herausforderungen dies mit sich brachte, und warum wir deshalb oftmals ein Gefühl der *Zerrissenheit* in uns verspüren. Ich darf Ihnen aufzeigen, woher dieses Gefühl kommt. Wie bei vielem anderen im Leben auch, wird allein durch das Bewusstmachen der Situation, in der

wir uns befinden, ein Prozess in Gang gesetzt, der uns eine neue Klarheit und Erleichterung schenkt.

Vor allem die strengen Konventionen unterschiedlicher Religionen machten uns Frauen das Leben in den vergangenen Jahrhunderten schwer: Die unbefleckte Empfängnis, ein fundamentaler PR-Gag der katholischen Kirche, beförderte uns von vornherein in eine Zerrissenheit. Keine von uns hätte dieses Ammenmärchen je verwirklichen können. Das wäre wie schwimmen gehen, ohne dabei nass zu werden. So blieb uns keine Wahl: Wurden wir zur Mutter so auch zugleich zur Hure. Die Lust der Frau wurde zumeist als Last gewertet. Für uns Frauen und unsere Bedürfnisse waren weder in der Bibel, im Koran oder anderen religiösen Schriften Platz. Die Hauptdarsteller waren vornehmlich männlich. Und so dürfen wir Frauen uns heute, in dieser Zeit, in der so vieles für uns möglich ist, selbst eine neue »Heilige Schrift« kreieren. Ein Schriftstück, das alle unsere Facetten beinhaltet. Genauso wie wir in Wirklichkeit sind: weiblich, selbstbestimmt und erfüllt!

Der dritte Teil dieses Buches beschert uns ebendies: unsere *Erfüllung*. Gefühle von *Unsicherheit* dürfen der Vergangenheit angehören, wenn wir uns gemeinsam auf die von mir skizzierten Wege der Erfüllung machen. Diese führen uns geradewegs in unser Innerstes und wir werden unsere Seele heilen. Das ist für uns Frauen dieser neuen Zeit unerlässlich, denn wir haben so viele Chancen und auch Kraft, diese zu verwirklichen, dass wir alles daransetzen dürfen, unsere innere Stärke und Kreativität im Außen zu verwirklichen.

Aber lassen Sie uns zuerst nochmals einen Blick auf den aktuellen Status quo von uns Frauen werfen: »Wir Frauen haben es schwer!« Kennen Sie diesen Satz? Ich habe ihn bereits oft in meinem Leben gehört: von Freundinnen ausgesprochen, von neuen Klientinnen am Beginn unseres Coachings dargelegt und in dramatischen Kinofilmen auf der Leinwand vorgespielt bekommen. Warum ist es solch eine Herausforderung, die Bilder, die unsere Mütter und Großmütter uns vorleben, mit unseren eigenen Vorstellungen vom Frausein abzulösen? Wieso ist es beispielsweise so schwierig, unseren Körper als das anzunehmen, was er ist: ein Heim, das wir in diesem Leben geschenkt bekommen haben. Weshalb wird uns attestiert, dass es uns Frauen besonders schwerfällt, alt zu werden?

Es ist eine Kunst, eine glückliche Frau zu sein! Sind Sie nicht auch dieser Meinung? Vieles will von uns Frauen bravourös gemeistert werden: gesellschaftliche Idealvorstellungen, die doch nicht zum eigenen Lebensstil passen. Hormonelle Berg- und Talfahrten, die wir zu verbergen versuchen. Das Rollenbild der Frau und Mutter in unserer Herkunftsfamilie, das zumeist am eigenen Leib nicht gut sitzt. Und die Annäherung an diese anderen interessanten Wesen, genannt Männer, die uns manchmal zu sehr von unserem eigenen Weg abbringen.

»Sei selbstbewusster!«, »Sei lockerer!«, »Sei zurückhaltender!« oder »Sei einfach du!«. Wahrscheinlich haben Sie einen oder vielleicht jeden dieser Sätze einmal in Ihrem Leben gehört. Dabei stellt sich die Frage: »Wie wollen Sie sein?« und »Was darf Ihr Sein bereichern?« Mit diesen ersten Worten, dieser Feststellung »Es ist ein Mädchen«, beginnt eine unterbewusste Konditionierung. Durch andere – und später im Leben vor allem durch uns selbst.

Wir erleben, dass in den Bruder Tennistrainerstunden investiert werden, in uns als Mädchen jedoch nicht. Oder stimmen zu, dass der Kollege für die gleiche Arbeit etwa 30 Prozent mehr Gehalt bekommt, weil wir unterbewusst empfinden, dass ein Mann mehr wert sei als wir. Deshalb schreibe ich diese Zeilen, weil ich Ihnen und mir vieles ins Bewusstsein holen möchte. Denn kaum ist uns diese Programmierung bewusst, können wir handeln. Dann gibt es keine Opferfalle mehr, in die getappt werden könnte. Keine Jammerei hält uns mehr davon ab, den nächsten Schritt zu gehen. Wir wissen dann, was wir wert sind und wie einzigartig wir sind!

Wenn wir im nächsten Schritt unsere Einzigartigkeit mit derer anderer toller Frauen in einem Teamwork vernetzen, sind wir unschlagbar! Dieses Buch haben zwei Frauen für Sie auf die Welt gebracht: Verena, meine liebe Verlagsleiterin, war vom ersten Moment an von meiner Idee begeistert. Ihre Motivation und Freude an unserem gemeinsamen Werk stärkte mich ungemein. Mit konstruktiven Anregungen gab sie mir die Chance, dieses Buch besser und besser werden zu lassen.

Während dem Schreiben habe ich mich einer weiteren Frau innerlich zuwenden dürfen: *Sie* sind mir Seite um Seite zunehmend vertrauter geworden. Wer ist diese Frau, die meine Zeilen liest, habe ich mich immer wieder gefragt und dabei entstand ein Bild von Ihnen bei mir. Nein, es war vielmehr ein Gefühl, ich durfte mehr von Ihnen erspüren. Ich habe mir vorgestellt, dass wir über alle diese spannenden Themen miteinander plaudern würden, bei einem Tee oder Kaffee und in einer angenehm entspannten Atmosphäre. Ich glaube daran, dass uns Frauen gute Freundinnen, Vertraute und Gleichgesinnte wunderbar stärken können.

Vielleicht passt das Wort Verbündete dafür gut? Wir *bündeln* unsere Kraft und sind gemeinsam stark. Diese Idee gefällt mir, stärkt mich selbst auf meiner Lebensreise und verbindet mich mit vielen Frauen: angefangen mit meiner Mutter und Schwester, die beide sehr wichtige Menschen in meinem Leben sind und wir einander wohltuend und unterstützend begleiten. Meine Worte sollen eine liebevolle, zarte und zugleich kraftvolle Erinnerung für uns alle sein: für Sie, für mich und alle Frauen, die dafür offen und empfänglich sind. Für alle Frauen dieser neuen Zeit!

Soeben läutete das Telefon und meine Schwester Susanne rief an. Sie bot mir an, dass ich ihr meinen Entwurf für dieses Einführungskapitel, das Sie, meine liebe Leserin, gerade im fertig gedruckten Buch lesen, gern durchsehen würde. Nachdem ich Susannes Unterstützung sehr schätze, sie ist selbst Journalistin und hat jahrelange Erfahrung im Schreiben, vor allem in Bezug auf psychologische Themen, ist mir diese Hilfe natürlich sehr willkommen. Und genau das ist es, was ich uns Frauen dieser neuen Zeit mit auf den Weg geben möchte: Wir sind willkommen auf dieser Welt, wir dürfen und sollen einander willkommen heißen und unterstützen, und natürlich umgekehrt diese Hilfe annehmen. Damit die Zukunft kommen kann, die wir willkommen heißen, weil sie nach unserem Willen kommt.

Weiters beglückt mich eine Vielzahl von Frauen, die ich weltweit meine Freundinnen nennen darf. Sie sind in allen Alterskategorien vertreten. Eines haben alle gemeinsam: Sie inspirieren mich, wie ich dies für sie ebenso tun darf. Ich bin stolz auf sie und ihre spannenden Lebensgeschichten und -konzepte. Dies gilt auch für meine Klientinnen – durchwegs tolle Frauen, die ich begleiten darf, wenn das Leben

Herausforderungen mit sich bringt, und wir gemeinsam jegliche Stolpersteine aus dem Weg räumen, damit sie sich wieder beschwingt und leicht auf ihrer Lebensreise voran träumen und das Leben nach ihren Ideen gestalten können.

So wie es sein soll: *weiblich, selbstbestimmt und erfüllt!* Der Untertitel dieses Buches hat Sie angesprochen? Gut, dann machen wir uns gemeinsam auf den Weg. Unser Ziel ist klar: Wir wollen uns am Ende dieses Buches locker-leicht zurücklehnen und wissen, wie wir es anstellen können, so zu leben. Und zwar genau in der Rolle, die uns das Leben von Anfang an zugewiesen hat: als Frau! Damit sich die ersten über uns gesprochenen Worte, »Es ist ein Mädchen!«, weiterwandeln dürfen und wir laut in die Welt hinausrufen: »Ich bin eine glückliche Frau!«

1.2 Wir Frauen und unser Status quo:

Lieben Sie IHR Leben?

Ich war kurz vor dem Zubettgehen. Noch ein Klick am Bildschirm, dann wollte ich ruhen. Daraus wurde nichts: Die Schauspielerin Nora Tschirner kam in einem Kurzfilm ins Bild und gestand auf einem Sofa sitzend: Sie hätte einen Test in einem Frauenmagazin gemacht, Cosmopolitan oder so. Der Titel wäre gewesen: »Lieben Sie IHR Leben?« IHR in Großbuchstaben! Von 50 möglichen Punkten hätte sie drei erreicht, mit Schummeln! Hätte man 50 Punkte gehabt, wäre man »ganz bei sich selbst«. Bei unter 15 Punkten solle man sich einen Therapeuten suchen, bei unter zehn Punkten den Therapeuten wechseln,

sei dort zu lesen gewesen. Was bei nur drei Punkten verordnet würde, hätte gar nicht mehr dagestanden. »Wahrscheinlich die Geschlossene«, so die Schauspielerin.

Diese Szene ist aus einem Kurzclip, der auf ARTE lief. Ich finde ihn großartig! Er bringt in drei Minuten die Sache schnell auf den Punkt. Der bezeichnende Titel des Videos: »Lieben Sie IHR Leben – Nora Tschirner über die Ansprüche an die moderne Frau, zwischen Kind und Karriere, Sex und Haushalt – und sie kann sich nicht entscheiden: Wie viele Männer hätten Sie denn gern?«

Ja, wie hätten wir Frauen unser Leben gern? Welches Lebenskonzept darf es bitte sein? Hausfrau, Mutter von drei Kindern, Vorstandsdirektorin oder Sachbearbeiterin, alleinerziehende Mutter, selbstständige Agenturchefin, Künstlerin oder Weltenbummlerin? Sind Sie eines davon oder trifft gar einiges auf Sie zu? Und wie war das mit der Partnerwahl? Oder wollten Sie gar keinen Mann auserwählen und für sich allein stehen? Es gibt so viele wunderbare Facetten, die das Leben uns bieten kann. Wir dürfen uns die meisten davon selbst aussuchen und uns selbst wie einen strahlend funkeln- den Solitär formen.

1.3 Wir Frauen und unsere Zukunft: Wir glücklichen Frauen dieser neuen Zeit

Ich darf Ihnen in Worten skizzieren, wie ich uns sehe, wenn wir Frauen weiblich, selbstbestimmt und erfüllt leben. Auf den nächsten Seiten lesen Sie ein Manifest dazu. Es ist zu einem wahren Frauen-Fest erblüht und

soll Ihnen zeigen, wohin unsere gemeinsame Reise in diesem Buch führt.

So wollen wir sein, wir Frauen dieser neuen Zeit: Wir sind uns unserer Kräfte und unserer inneren Stärke bewusst. Natürlich kann es sein, dass wir diese auf unserer Lebensreise erst entdecken und erforschen müssen. Eines können wir aber auf jeden Fall: Wir können selbst stehen, für uns einstehen, auf unserem Weg stetig vorangehen und, wenn es gut für uns ist, auch mal anhalten. Wir sind tapfer und sehen unseren innersten Sorgen mutig ins Auge. Jede von uns darf sich auch einmal das Gefühl zugestehen, schwach zu sein. Wir sollten dies sogar unbedingt immer wieder einmal bewusst tun.

Wir glücklichen Frauen dieser neuen Zeit lieben Frauen mit der gleichen Gesinnung, und wir finden andere strahlende und ebenso glückliche Frauen wunderbar! Sie wirken mit ihrer Lebensfreude anziehend und wir freuen uns, wenn diese Gleichgesinnten unsere Verbündeten auf unserer Lebensreise werden. Wir lieben unsere Freundinnen und gehen mit ihnen durch dick und dünn. Das war so und wird auch in Zukunft weiter bestehen, unsere tiefe Verbundenheit mit unseren weiblichen Vertrauten.

Eines hat jedoch in unserer Zeit keine Attraktivität mehr für uns: jammern! Wir nehmen als Frau keine Opferrolle ein. Diese innere Einstellung haben wir gründlich überdacht und freudig über Bord geworfen. Wir wissen, dass wir nicht an einen Ort, an einen Mann oder an eine Geschäftsidee gefesselt bleiben müssen. Wir sind uns bewusst, dass wir frei und unabhängig in dieser Gesellschaft leben dürfen. Wir lieben dies aus ganzem Herzen! Es ist uns eine Genugtuung, dass wir selbst für uns in unserem Leben verantwortlich sein können. Dazu zählt die freie Entscheidung, was wir tun oder eben lassen. Wir führen Regie über unser eigenes Leben. Wir sind uns selbst die besten

Reiseführerinnen auf unserer Lebensreise und auch auf unseren Reisen in unser Innerstes, dort, wo wir immer schon frech, frei und anders sind.

Ja, genau dorthin dürfen wir uns auf den Weg machen, in unser Innerstes, wo wir uns selbst ermutigen und unterstützen und auch mal unsere Neuorientierung finden können. Wir sind wahre Lebenskünstlerinnen und Meisterinnen darin, Veränderungen willkommen zu heißen und die Wellen des Lebens zu nutzen, um darauf leichtfüßig zu reiten! Und selbst wenn wir stürzen und das Gefühl haben, tief abzutauchen, dorthin, wo der schmerzvolle Grund ist. Dann meistern wir dies bravourös, denn auch wenn sich in unserem Leben ab und an ein Misserfolg einstellt, so führt dies zu keinem Hauch von Verbitterung in uns. Nein, wir lernen daraus, wir machen etwas daraus!

Wir Frauen dieser neuen Zeit haben erkannt, dass wir dann eben einfach einen anderen Weg – im Inneren und im Äußeren – einschlagen sollten. Keine von uns bricht deshalb in Selbstbeschimpfung aus. Und wir halten uns nicht damit auf, auf andere böse zu sein. Wir sehen den Tatsachen klar ins Auge, nehmen die Rückmeldungen des Lebens wahr und schlagen gegebenenfalls einen neuen Weg ein. Damit sich der Erfolg, den wir anstreben, einstellen kann. Es ist dies eine einfache Neuorientierung auf unserer Lebensreise, die jede von uns für sich selbst und in jedem Moment ihres Lebens treffen kann.

Natürlich wird unser Lebensweg auch mal Stolpersteine, Hindernisse und steinige Wege für uns bereithalten. Eines gehört jedoch der Vergangenheit an: Mühsames Beschweren über andere lassen wir besser sein, denn dies würde vor allem einen Menschen beschweren – uns selbst. Wir haben uns jedoch für Leichtigkeit, eine in uns ruhende Gelassenheit und eine immens große Portion an Lebensfreude entschieden. Natürlich freuen wir uns über materielle Dinge und lieben

es, wenn uns Schönes umgibt. Als schön empfinden wir es, wenn uns andere loben, Herzen und motivieren. Dabei vergessen wir auch nicht, uns selbst ebenso liebevolle und lobende Worte zuzusprechen.

Denn wir leisten Großartiges und sorgen im Zuge dessen für unsere seelische Entwicklung. Dort, in unserem Innersten, haben wir etwas gefunden, das weder nach Perfektion verlangt oder anders sein sollte, als es ist. Nein, dort, in unserem Innersten, sind wir so, wie wir sein sollen. Kraftvoll, stark und sanft zugleich. Und nachdem wir dies erkannt haben, können wir Frauen der neuen Zeit das Leben führen, das wir wollen: unsere ureigene Selbstbestimmung aufgrund unserer erfüllenden Weiblichkeit.

Wir entwickeln unsere eigenen Lebenskonzepte und fragen uns selbst, wie etwas sein soll und wie wir es gern hätten. Natürlich werden gesellschaftliche Bilder an uns her- angetragen, die aber nur noch aus einer bereits vergangenen Zeit ihre Gültigkeit besitzen. Wir jedoch suchen unsere eigenen Visionen, denen wir folgen wollen. Ja, wir fragen uns, welche Mission wir haben – und überlegen, welche Spuren wir hinterlassen wollen. Offenherzig und großzügig geben wir unser Wissen weiter, an alle jungen Frauen, die erst am Beginn ihres Weges stehen und aus unseren weisen Erfahrungen tief greifende Erkenntnisse schöpfen können. Unser Dasein als Mentorin gefällt uns, wir geben freudig etwas an andere weiter und nähren diese durch unser Sein, denn wir sind weise. Wir erkennen intuitiv, ob etwas auf unserer Lebensreise von uns zu akzeptieren ist oder wir dafür oder dagegen aktiv etwas tun sollten. Wir wissen auch, wann es gilt, etwas loszulassen, es wie einen Atemhauch von uns weichen zu lassen.

In unserem Inneren streben wir nach Harmonie. Wir genießen es, wenn sich dies in der Welt rund um uns zeigt. Zugleich wissen wir, dass dies nicht immer der Fall ist. Deshalb haben wir gelernt, Grenzen zu ziehen und diese notfalls mutig zu verteidigen. Natürlich sind wir auch kompromissbereit. Wir Frauen dieser neuen Zeit sind kluge Strateginnen und mutige Kämpferinnen für unseren eigenen Standpunkt. Nein, uns treibt keine Angst vor Liebesverlust oder gar eine Streitlust an. Wir agieren aus einer Position von innerer Stärke.

Wir wissen, dass das Streben nach dem Guten, Schönen und Liebevollen dieser Welt ein Ziel ist, das als Mission unser Leben bereichert und erfüllt. Und weil wir in unserer Vergangenheit erfahren haben, dass wir gut auf uns aufpassen können, brauchen wir uns nicht hinter haushohen Mauern zu Tode schützen. Denn wir haben auf unserer Lebensreise die richtigen Rückschlüsse aus unseren Erlebnissen gezogen. Nicht alles ergab sich, wie von uns gewollt. Doch vieles haben wir in unserem Sinne bisher gelenkt und vorgenommene Ziele erreicht. Wir haben Stellung bezogen, vielleicht mal das Konto überzogen und uns für manche Momente zurückgezogen.

In unserem Inneren finden wir immer wieder und aufs Neue unser Seelenheil. Aus diesem Grund können wir in voller Ruhe und Harmonie mit uns selbst unser Herz anderen gegenüber öffnen. Und etwas verströmen, das nur wir Frauen in dieser Einzigartigkeit besitzen und es an andere verschwenden können, ohne deshalb weniger davon in uns zu tragen: Unsere Lebensfreude, die wir Frauen in einer ganz besonderen Qualität besitzen, denn nur wir können anderen zur Freude Leben schenken.

Kein Kummer braucht im Gestern unnötig gesucht werden, wir wissen, dass unser Leben im Hier und Jetzt stattfindet. Wir denken klar und lenken jetzt unser weiteres Leben. Keine von uns verschwendet Zeit und zu viele Gedanken an Vergangenes. Es ist auch nicht unsere Art, uns sorgenvolle Stunden mit negativen Gedanken an die Zukunft zu bereiten. Wir nützen unsere Macht in jedem Augenblick und agieren augenblicklich, wenn es notwendig erscheint. Wonach immer uns ist. Sei es in Bewegung sein oder besser ruhen. Am besten tut uns Lachen, vielleicht auch einmal Weinen. Wir glücklichen Frauen dieser neuen Zeit sind authentisch. Nicht, weil uns jemand sagt: »Sei authentisch!« Wir sind deshalb vollkommen bei uns selbst und so, wie wir sein wollen, weil dies unsere ureigene Natürlichkeit ist. Es gilt dies nur wiederzuentdecken. Dort, wo wir spielerisch als Kind bereits Kontakt mit unserer Seele hatten, dürfen wir zurückkehren. Wir müssen keine Rollen mehr spielen. Unsere Lust will sich zukünftig nicht mehr mit gesellschaftlichen Erwartungen messen müssen, sondern unserer eigenen Konvention folgen.

Wir dürfen all unsere Facetten ausleben: Mal verlieren wir uns wie ein verträumtes Mädchen in den Tag hin, als ob wir unendlich viel Zeit hätten und es kein Morgen gäbe, oder wir entdecken mit unserer hundertprozentigen Aufmerksamkeit und als unabhängige Frau und Abenteurerin die Welt. Wir dürfen die Freude daran genießen, als anschießende Liebende mit dem Mann an unserer Seite wunderschöne Momente zu erleben, um vielleicht im nächsten Moment als Einzelgängerin ein Lebensprojekt zu verwirklichen. Und manchmal will der Vamp in uns gelebt werden. Auch dann wissen wir: Wir können alles, dürfen alles und sollen alles sein dürfen!

Denn wir haben für uns selbst die Entscheidung getroffen, alle Seiten unseres weiblichen Seins harmonisch und liebevoll nebeneinander und miteinander zu leben und uns selbst gut zu nähren. Wir tun dies in unserem natürlichen Rhythmus, geben allen Dingen ihren Lauf. Und dann und wann verlassen wir eingefahrene Bahnen, um anders zu sein – um wir selbst zu sein. Auch wenn wir es manchmal gern hätten, wir wissen, dass wir das Leben nicht kontrollieren können. Wir können achtsam und aufmerksam sein, eine hundertprozentige Garantie gibt es jedoch für nichts, außer für unseren Tod, dem wir im Zuge des Alterns eben- falls gelassen ins Auge sehen.

Vielmehr haben wir erfahren, dass wir ausreichend Kraft in unserem Inneren zur Verfügung haben, um jede Herausforderung gut zu bewältigen. Deshalb geben wir glücklichen Frauen dieser neuen Zeit allen Dingen Zeit und Raum, die unsere Seele nähren und uns Erfüllung schenken. Denn wir wissen mit Sicherheit, dass Entspannung und Freude zu unseren großen Kraftquellen zählen. Ach ja, einer unserer verlässlichsten Reisepartner und Wegbegleiter ist unser Sinn für Humor. Wir lieben es, mit einem verschmitzten Lächeln innerlich über uns selbst den Kopf zu schütteln, denn unser bester Freund ist unser Selbsthumor!

Es kann Momente geben, in denen wir glücklichen Frauen dieser neuen Zeit unglücklich sind und unsere erfahrenen Weisheiten mit einem Mal vergessen. Das darf sein, kann sein und wird sein. Aber mit einer vertrauensvollen Sicherheit wissen wir, dass wir uns irgendwann daran wie- der erinnern und unseren Weg weitergehen werden, von dort weg, wo wir stehen geblieben sind. Wir gehen diesen Weg voller Tapferkeit, Mut und Würde unserem eigenen Leben gegenüber. Gepaart mit Liebe sorgt dies für unser größtes Glück.

Wir lieben uns selbst und erzeugen dadurch vollkommen natürlich eine Harmonie in unserer Umwelt. Denn wir sind überzeugt davon, dass es unser Grundrecht ist, glücklich zu sein. Ja, genau so darf es sein!

Wenn diese Beschreibungen bereits Ihre Wirklichkeit sind, dürfen Sie dieses Buch getrost zuschlagen. Sie würden weder einen Perspektivenwechsel noch meine liebevollen Aufmunterungen benötigen. Dann zelebrieren Sie bereits bestens »*Die Kunst, eine glückliche Frau zu sein*« und ich gratuliere Ihnen von Herzen!

Doch wenn Sie noch weitere Anhaltspunkte suchen, warum dies noch nicht der Fall ist, dann darf ich mit Ihnen beginnen, einen Blick auf die Irrwege zu werfen, die wir Frauen oftmals einschlagen.