

KLEINES MÄDCHEN ADE: 10 POWER-REGELN FÜR STARKE FRAUEN

Kann frau ein Leben führen, dass Wärme, Spaß, Lebensfreude, Erotik und - wenn gewünscht - Karriere beinhaltet? Wagen Sie nicht nur zu denken, dass das möglich ist, sondern verlassen Sie ab sofort alte Wege von Selbstblockaden, negativem Denken und Opferhaltung. Viele Frauen haben bereits zum Höhenflug angesetzt. Und der Himmel ist schon dicht bevölkert!

Wird Ihnen bei diesen Worten Angst und Bang? Es ist noch gar nicht so lange her, dass mir beim Gedanken an diese Art Fliegen vor lauter Furcht der Atem stockte. Inzwischen bin ich zwar noch nicht ganz oben am Firmament, aber die halbe Höhe habe ich schon. Und ich freue mich über jede "Schwester" die knieschlotternd entschlossen abhebt.

Ich war sehr lange ein braves Mädchen, das zwar in den Himmel kommt, aber nicht überallhin. Eine von diesen Netten, die keinen Ärger macht, alles unterlässt, was andere reizen könnte und schweigt, um keine Konflikte zu provozieren. Ich lächelte, wo es beim besten Willen nichts zu lächeln gab, duldete und litt. Als Psychologin weiß ich, dass es heute noch vielen Frauen genauso geht. Die Gründe dafür liegen in der Erziehung oder unverarbeiteten traumatischen Erlebnissen. Dreißig Jahre feministisches Gedankengut konnten das kleine Mädchen tief in unserem Inneren nicht verdrängen, das süß und nicht bedrohlich sein Dasein fristet. In meinem Fall wollte die Kleine keine wirkliche Verantwortung, eine beschützende Papi-Figur und vor allem geliebt werden. Immer, ewig und ausnahmslos. Das sind keine guten Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben. Die Psychologin und Coach Mag. Yvonne Brandstetter-Halberstadt: "Noch immer finden viele Männer an Kindfrauen großen Gefallen, was bei diesen ein herzig-schutzbedürftiges Verhalten bestärkt. Selbständige Frauen werden häufig als Emanzen bezeichnet und als unweiblich abgewertet. Aber Weiblichkeit bedeutet nicht automatisch Hilflosigkeit und nicht jede starke Frau ist "unweiblich". Die meisten Mädchen sind zur Bescheidenheit erzogen worden. Das ist so ziemlich die schlechteste Eigenschaft, die man uns auf den Lebensweg mitgeben konnte. Die Trainerin Sonja Buholzer-Meier schreibt in ihrem Buch "Frauenzeit": "Es ist furchtbar, wie Frauen am ewiggleichen Umstand scheitern - an mangelndem Selbstbewusstsein. Es tut weh zu sehen, wie viele wunderbare Rosen nur an ihre Dornen denken, und die vorhandene Schönheit zu gering bewerten. Die Zaubergabe Selbstbewusstsein erhalten wir nicht durch äußere Einflüsse oder andere Menschen. Wahres Selbstvertrauen finden wir nur in uns selbst. Alles andere macht abhängig und schwach".

Gewohnte Geleise zu verlassen, kann große Angst auslösen, auch wenn sie in die Frustration geführt haben. Ich war schon Mitte dreißig, als ich dem kleinen Mädchen in mir eine starke Frau an die Seite stellte. Diese behandelte das Baby zwar warmherzig, überließ ihm aber nicht mehr die alleinige Herrschaft. Die liebesbedürftigen kleinen Mäuse in unseren Seelentiefen haben natürlich ihre Existenzberechtigung. Aber wir sollten Dreijährige nicht über das ganze Leben bestimmen lassen.

Was ist eine starke Frau?

Die Psychotherapeutin/Coach Prof. Dr. Rotraud A. Perner:

"Sie ist sich ihrer Kraft bewusst, auch wenn diese erst wiederentdeckt werden muss. Sie kann selbst stehen, gehen und bei Bedarf auch andere halten, ohne dabei Schaden zu nehmen. Ihre Ängste verdrängt sie nicht und erlaubt sich auch, schwach zu sein. Und sie gibt keinem anderen Macht!" Eine starke Frau wartet nicht auf bessere Zeiten, Zufälle oder den Märchenprinzen. Sie hat erkannt, dass sie für alles verantwortlich ist, was sie tut oder unterlässt. Das Drehbuch ihres Lebens schreibt sie selbst und führt kreativ Regie. Wenn es sein muss frech, frei, anders! Die starke Frau steht nach Niederlagen auf, schüttelt stolz den Staub vom Kleid und belohnt sich für ihren Mut. Sie ist bereit das Leben nicht nur zu träumen, sondern - endlich - ihren Traum zu leben. Dafür benötigt sie folgendes Powerpaket: Selbstliebe, Beschäftigung mit der "inneren" Welt, Warmherzigkeit, unterstützende Menschen, eine vielleicht mühsam antrainierte Durchsetzungskraft, und trotz aller Ängste unbändige Abenteuerlust auf ein spannendes Leben. Sie konzentriert sich nicht auf Schwächen, sondern nur auf ihre Stärken. Sonja Buholzer-Meier: "Wenn wir an unseren Schwächen arbeiten, werden wir im besten Fall durchschnittlich. Setzen wir aber alle Kraft darauf, die Stärken auszubauen, werden wir unschlagbar."

Beginnen Sie noch heute damit, das Leben nach eigenen Regeln zu gestalten. Auch wenn das für Sie ungewohnt ist: Sie setzen sich in die allererste Reihe und überlassen diesen wichtigen Platz nicht anderen. Die folgenden Powerregeln helfen, Ihren ganz persönlichen Weg zu finden.

POWERREGEL 1: LIEBE DICH SELBST

Die Liebe zu uns selbst ist das tragfähige Fundament, auf das wir unser Leben bauen sollten. Achten Sie also darauf, dass es nicht aus Sand besteht. Eine sich selbst liebende Frau verdrängt Gefühle nicht, weil sie weiß, dass das auf Dauer krank macht. Selbstschädigende Gedanken entfernt sie aus ihrem Kopf und ist imstande, gesunde Grenzen zu ziehen. Sie führt keine Angriffskriege, ist aber in der Lage zum Schutz ihres Territoriums Verteidigungskriege auszufechten. Denken Sie an den bewährten Spruch "Ich gehe zwar nicht über Leichen, aber durchaus über Leichtverletzte".

Eine Frau, die sich achtet, schleppt anstehende Probleme nicht jahrelang mit, sondern bemüht sich um sinnvolle Lösungen. Selbstbewusst zeigt sie ihre Fähigkeiten und verlässt sich immer auf ihr "Gespür". So gut es möglich ist, pflegt sie Seele und Körper.

Sich zu lieben, ist nicht übertriebener Egoismus, sondern ein Akt der Selbstfürsorge. Wenn Sie nicht auf sich schauen, wird es keiner tun.

POWERREGEL 2: SPRACHE IST MACHT

Benutzen Sie Redewendungen wie: "Ich hätte, könnte, sollte, müsste,", "Eigentlich ...", "Vielleicht ...", "Dürfte ich noch etwas sagen?", "Meinen Sie nicht auch, dass ...?" Spielen Sie beim Sprechen mit Dingen oder wickeln Sie Ihre Beine um Stühle? Die Art wie wir sprechen (auch die Körpersprache!) gibt Aufschluss über unser Selbstwertgefühl. Wenn dieses, wie bei den meisten von uns, noch ausbaufähig ist, tun Sie zumindest so "als ob". Sprechen Sie klar und deutlich, drehen Sie dabei nicht an Ihrem Haaren und lassen Sie die Füße auf dem Boden. Halten Sie Blickkontakt und vermeiden Sie alle oben genannten "Verliererfloskeln". Empfangene Komplimente werden nicht abgeschwächt, sondern mit einem freundlichen "Danke" zur Kenntnis genommen. Lernen Sie "Neinsagen" ohne sich dreimal dafür zu rechtfertigen und akzeptieren Sie anfänglich ein schlechtes Gewissen. Frauen sind sich der Macht der Sprache in der Regel zu wenig bewusst. Sie sprechen leise, werden häufig unterbrochen und scheuen sich, in der Öffentlichkeit zu reden.

POWERREGEL 3: RICHTIGER UMGANG MIT FALSCHEN MÄNNERN

Überlegen Sie gut, wen Sie als Lebenspartner akzeptieren. Viele haben solche Angst vor dem Alleinsein, dass sie grausige Beziehungen eingehen, oder aufrecht halten. Ein Partner, der ständig Energie raubt, die Auseinandersetzung über Gefühle verweigert, entmutigt, oder zu echter Kommunikation unfähig scheint, ist kein guter Kamerad. Wenn Veränderung nicht möglich ist, sollten Sie das Sprichwort ins Auge fassen: "Ein großer Teil Weisheit liegt darin, zu wissen, **was** man beenden muss, **wann** und **wie**."

Finden Sie Männer, denen es nicht nur um Bestätigung ihrer Männlichkeit geht, sondern um Entwicklung der Persönlichkeit, echte Nähe, Leidenschaft und Vermehrung der Freude. Seien Sie vor allem bereit, Phasen des Alleinlebens zu akzeptieren. Das Leben ist zu kurz, um faule Kompromisse einzugehen. Für Anfällige: Verzichten Sie darauf sich "selbst zu vertochtern" (Zitat Prof. Dr. R. A. Perner). Bleiben Sie die Tochter Ihres Papis und werden Sie die Partnerin eines Mannes.

POWERREGEL 4: WER DU BIST ZEIGT DEIN BEGLEITER

Wählen Sie Freunde und Bekannte sorgfältig aus. Kleine Checkliste:

- Behandelt mich diese Person respektvoll und fürsorglich?
- Ist Verständnis da, wenn ich Probleme habe?

- Kann ich mich auf diesen Menschen verlassen?
- Fühle ich mich wohl und entspannt?
- Ist diese Person eine Bereicherung für mein Leben?

Eine starke Frau legt großen Wert auf unterstützende Beziehungen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass der Wert einer wirklich guten Freundin (oder mehrerer) gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann.

POWERREGEL 5: GELD BEWEGT (AUCH !) DIE WELT

Das Verhältnis vieler Frauen zu Geld ist - gelinde gesagt - ein wenig gestört. Entweder sie werfen es zum Fenster hinaus, geizen damit, oder haben Angst, eine gewisse Summe zu verlangen. Manche betrachten es als etwas Schmutziges oder verlassen sich in finanziellen Angelegenheiten ausschließlich auf den Partner. Ursula Nuber in ihrem Buch "Zehn Gebote für anspruchsvolle Frauen": "Uns fehlt ganz offensichtlich das sogenannte "Geld-Gen", das den selbstbewussten Umgang mit Finanzen selbstverständlich macht. Geld ist Macht und damit haben viele Frauen Probleme". Macht ist keine ekelhafte Krankheit, sondern die Möglichkeit, aktiv in ein Geschehen einzugreifen. Wenn Sie Macht in Form von Geld haben, können Sie:

- Dienstleistungen (Putzen, Gartenarbeit, Kinderbetreuung ...) kaufen, um Zeit zu haben
- im Ernstfall mehr für die Gesundheit tun
- Massagen und andere wohltuende "Luxusgüter" in Anspruch nehmen
- sich aus unbefriedigenden Bindungen leichter lösen
- einen qualvollen Arbeitsplatz aufgeben
- solide Altersvorsorge betreiben
- unabhängig sein vom Willen eines anderen...

Entsorgen Sie also einschränkende Glaubenssätze und bauen Sie eine vernünftige Beziehung zu Geld auf.

POWERREGEL 6: WAS DICH UMWIRFT MACHT DICH STÄRKER

Mit der Zahl der Fehler steigen auch die Erfolgserlebnisse, wenn Sie nach einem angemessenen Aufenthalt auf dem Boden wieder aufstehen und weitermachen. Wer eine Krise so bewältigt, wird gestärkt daraus hervorgehen. Selbstmitleid ist herrlich, aber nicht länger als eine halbe Stunde.

Übrigens ertrinkt niemand, weil er ins Wasser gefallen ist, sondern nur, wenn er drinnen bleibt. Sonja Buholzer-Meier: "Jeder Idiot kann Erfolg haben. Aber Misserfolge erfolgreich zu handhaben - das erfordert wahre Größe und Brillanz." Als starke Frau wissen Sie, dass es ein Leben ohne Probleme nicht gibt. Oft müssen mehrere Anläufe genommen oder andere Wege eingeschlagen werden, ehe sich Erfolg einstellt. Aber überlegen Sie schon jetzt: "Wie und mit wem werde ich feiern, wenn ich aus dem Wasser herausgetaumelt bin?"

POWERREGEL 7: SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER WAND

Eine starke Frau ist nicht zwanghaft abhängig von Schminke, Kleidung, Frisur oder dem Kiloanzeiger der Waage. Aber sie legt Wert darauf, das Beste aus sich zu machen. Es ist ein Zeichen von mangelndem Selbstbewusstsein, wenn "es nicht wichtig ist, wie ich aussehe". Vielleicht sind Sie keine Claudia Schiffer, aber Sie können die tollste Maria, Elisabeth oder Barbara sein, die möglich ist. Manche Frauen haben damit nicht das geringste Problem, andere treiben die Unauffälligkeit zur Perfektion. Sie verzichten darauf, ihre Vorzüge zu betonen, betrachten Kosmetika als "Tussi-Utensilien" und meiden Farbtupfer in der Kleidung wie die Pest. Natürlich ist auch die übertriebene Beschäftigung mit dem Äußeren ein Zeichen von Selbstwertproblemen. Es gibt Frauen, die dermaßen in der "Schönheitsfalle" stecken, dass es ihnen nicht möglich ist, ungeschminkt zum Bäcker gegenüber zu gehen. Selbstterror üben viele wegen ihrer Figur aus. Nehmen Sie ab, zu, oder söhnen Sie sich mit Ihren Kilos aus. Denn ständiger Gewichtsfrust senkt die Mundwinkel und trägt zu einer Negativausstrahlung bei. Ziel: Ich mache das beste "Ich" aus mir, das ich sein kann.

POWERREGEL 8: ICH BIN KEINE POWERFRAU

Wollen Sie eine gute Ehefrau, Geliebte, Mutter, Hausfrau, Freundin, Schwiegertochter und Karrierefrau sein? Willkommen im Wahnsinn. Zwischen allen diesen Rollen bleiben wir selbst irgendwo auf der Strecke. Machen Sie sich von der Klischeevorstellung frei, wie eine Superfrau zu sein hat und definieren Sie Erfolg für sich einfach neu. Eine wirklich starke Frau sagt: "Ich will gar nicht alles und schon gar nicht alles zur gleichen Zeit." Sie fristet Ihr Leben nicht zwischen wilden Putzorgien, humorlosem Karrierejagen oder im Dasein als Übermutter. Gestehen Sie sich ein, welchem Lebensbereich Ihr Herz wirklich gehört, und setzen Sie Prioritäten. Bearbeiten Sie perfektionistische Tendenzen und stehen Sie dazu, **nicht** alles im Griff zu haben. Nicht jede von uns muss Karriere machen, Mutter sein und die Hausarbeit lieben. Wo liegen Ihre Schwerpunkte?

POWERREGEL 9: QUELLEN DER KRAFT

Wissen Sie, wie Sie Energie tanken können? Jede kann auf Dauer nur geben, was sie hat. Deshalb weiß eine starke Frau, wie sie ihre Batterie wieder aufladen kann.

Sorgen Sie für Pausen, genug Bewegung und erlernen Sie unbedingt ein Entspannungstraining, das Sie täglich (!) praktizieren. Meditation oder Autogenes Training sorgen dafür, dass das Nervensystem sich erholt. Ein befriedigendes Hobby, erfreulicher (!) Sex und viel Lachen können wahre Oasen der Lebensfreude sein.

POWERREGEL 10: SPIRITUALITÄT

Wo komme ich her, wo gehe ich hin? Hat dieses Leben einen Sinn und wie kann ich ihn finden? Gibt es Gott und was bedeutet das für mein Leben?

Prof. Dr. R. A. Perner: "Spiritualität bedeutet, sich als Teil eines großen Ganzen zu begreifen und zu wissen, dass ein größerer Geist durch uns wirkt." Ich will niemanden missionieren oder eine bestimmte Religionsgemeinschaft vertreten. Aber ich möchte Ihnen einige alte Weisheiten zur Kenntnis bringen, die für mein Leben funktionieren und mich durch schwere Zeiten geführt haben:

Alles, was geschieht hat Sinn, auch wenn ich das im Moment nicht erkennen kann. Ich vertraue also darauf, dass sich die Dinge letztendlich für mich zum Besten wenden.

Probleme (auch Krankheiten!) enthalten Aufgaben, die es zu lösen gilt. Es gibt demnach keinen Zufall, sondern nur Lebenssituationen, in denen es für uns das meiste zu lernen gibt.

Gott ist höhere Energie, die ausschließlich Liebe ist. Ein strafender Gott ist für mich nicht real. Jeder kann ihn (oder sie) um Hilfe und innere Führung bitten.

Wir bestehen aus Seele und Körper. Die Seele ist unser wahres Wesen. Sie existiert vom Anbeginn der Zeiten bis in alle Ewigkeit, der Körper ist eine zeitliche Hülle. Den Tod im Sinne eines Ausgelöscht-Seins gibt es nicht. Er ist zwar das Ende dieses Lebens, aber nicht das Ende unserer Existenz.

Für die Lebensqualität macht es einen großen Unterschied, ob ich die Zusammenhänge so betrachte, oder als Folge von Zufällen. Was auch immer Sie glauben, sollte Ihnen Kraft geben und nicht nehmen.

Krafträuber sind Überzeugungen wie "Gott straft mich", "Es hat doch alles keinen Sinn", oder " Es muss gelitten werden".

Eine starke Frau schreibt Ihre Geschichte selbst. Wenn Sie dabei Schwierigkeiten haben, lassen Sie sich von Therapeuten oder Coaches helfen. Denken Sie daran: Wenn Sie nicht über Ihr Leben bestimmen, wird sich mit Garantie ein anderer finden, der es tut.

SPRÜCHE FÜR STARKE FRAUEN (von Unbekannt)

Geh deinen Weg. Konsequent aber niemals lautlos. (S. Buholzer)

Ich habe alles. Männer haben deshalb eine einzige Aufgabe: Mich glücklich zu machen (J. Berlout)

Lieber auf neuen Wegen stolpern, als in alten Bahnen auf der Stelle treten (S. Buholzer)

Wenn man sieht, wen manche Frauen heiraten, weiß man, wie sehr sie es hassen müssen, ihren Lebensunterhalt selbst zu verdienen (Helen Rowland)

Tu Gutes und sprich darüber (S. Buchholz)

Sie sehen Dinge und fragen: "Warum?" Ich aber träume von Dingen, die es noch nie gegeben hat und frage: "Warum nicht??" (G. B. Shaw)

Wenn dir das Leben Zitronen gibt, mach Limonade daraus (Unbekannt)

"Geld verdirbt den Charakter" bedeutet nicht, dass alle, die kein Geld haben, einen guten Charakter haben. (M. Grieshammer)

Du kannst dich den ganzen Tag ärgern - verpflichtet bist du dazu nicht (A. Lassen)

Grabinschrift: "Hier ruht eine, die morgen glücklich sein wollte"

LITERATUR

Rotraud A. Perner:
"Lust Macht Mut".
Ueberreuter Verlag.
"Die TAO-Frau - Der weibliche Weg zur Karriere",
CH. Beck Verlag

Sonja Buholzer-Meier:
"Frauenzeit",
orell füssli Verlag

Ursula Nuber:
"10 Gebote für anspruchsvolle Frauen"