

# Einleitung

Manche Frauen strahlen. Sie wirken lebendig. Sie haben etwas, das uns fasziniert. Diese Frauen sind souverän und gelassen bei allem, was sie tun und versprühen einen unwiderstehlichen Reiz. Ihre Ausstrahlung: So wie ich bin, bin ich in Ordnung. Was ist ihr Geheimnis?

Du fragst dich bestimmt, wie ich dazu komme einen Ratgeber zu schreiben? Und dazu über so ein Thema? Ist das nicht ziemlich oberflächlich? Nun, ich weiß nicht, wie es dir geht, aber ich habe mir eine Ratgeberautorin *bisher* immer als eine Öko-Tante mit Birkenstock Sandalen und Haaren unter den Armen vorgestellt (*Sorry* an alle, die sich angesprochen fühlen). Eine Spirituelle, die von einer anderen Sphäre kommt – was bei genauerer Betrachtung genau so oberflächlich ist.

Gleichzeitig hat mich dieses Thema „*Spiritualität*“ schon immer in seinen Bann gezogen. Meine Überlegung: Warum nicht mal einen *coolen* Ratgeber schreiben? Einen Ratgeber, der die großen Themen, ja, die großen Lehren des Lebens mit dem Gefühl der heutigen Zeit vereint. Die großen Themen, die man immer im Hinterkopf hat, aber die meist zu schwer erscheinen, weil sie *zu* tief gehen, so scheint es.

Natürlich widmet sich niemand grundlos diesen Themen. Meist tun wir das, weil wir Antworten suchen. Im besten Fall. In meinem Fall: Warum ist es so schwer eine harmonische Partnerschaft zu führen? Und warum ist es überhaupt so schwer einen *passenden* Partner zu finden? Warum halten nicht alle Beziehungen ein Leben lang? Und warum führen manche lieber irgendeine Beziehung als allein zu sein, obwohl diese Beziehung ihnen mehr schadet als gut tut?

Andere wissen nicht, wie toll sie in Wirklichkeit sind und so schaffen sie es immer und immer wieder, ihr eigenes Licht unter den Scheffel zu stellen. Anstatt sich auf ihre Stärken zu konzentrieren, suchen sie immer wieder Gründe, nicht zu gehen. Folglich tun sie nicht wirklich das, was sie wirklich tun wollen, obwohl sie wissen, was das wäre.

Wenn man schon mal dabei ist, ein Buch zu schreiben, macht man viele interessante Beobachtungen: Wie werde ich Traumfrau? Fragen sich manche nur in Bezug auf Männer. Was kann ich tun, um ihm zu gefallen? Wie werde ich seine Traumfrau? Einige wünschen sich also Traumfrausein nur, um dadurch einen Traummann zu bekommen. Vom Ding her ist es natürlich gar nicht verkehrt: Natürlich musst du eine Traumfrau sein, um einen Traummann in dein Leben zu ziehen. Aber eben nicht *irgendeine*.

Wenn es nur darum ginge, eine Traumfrau zu sein, bräuchte ich an dieser Stelle lediglich eine kurze Übersicht der absoluten Männer-*DOS* und *-DONTs* zu setzen. All diese möglichen Tipps und Tricks würdest du hier also finden, die dich der Traumfrau aus dem Bilderbuch eben näherbringen – und ich möchte auch gar nicht bestreiten, dass diese funktionieren: Steht er eher auf offen oder geschlossen getragene Haare? Wie verhalte ich mich beim ersten Date? Soll ich ihn anrufen oder warte ich bis er sich meldet? Manipulationen wirken! Keine Frage. Nur eben nicht auf Dauer. Langfristig ändert sich nichts, weil du dich nicht änderst, wenn du das möchtest. Es liegt also an dir.

*Eine Traumfrau    seine Traumfrau    Meine Traumfrau sein*

Andere haben Angst, dass sie nicht wirklich finden, wonach sie suchen. Rastlos rasen sie durch ihr Leben. Immer auf Vollgas und immer auf der Suche nach jemandem oder etwas Neuem, der oder das den Hunger auf Neues stillt. Wenn wir ehrlich sind, sind das genau diejenigen, die sich kopflos in eine Beziehung stürzen. Sie suchen ihr passendes Pendant alias Partner in Crime, der ihnen geben soll, was ihnen fehlt und das sie so dringend benötigen: Erfüllung, Vollständigkeit, Zufriedenheit – das ganz große Glück eben! Dabei ist es doch so:

Wenn du auf der Suche bist, bedeutet das immer, du bist nicht zufrieden mit dem, was du jetzt schon hast. Das wiederum ist keine gute Basis für irgendetwas, weil du versuchst durch etwas anderes, das du (noch) nicht hast, glücklich zu werden anstatt es jetzt schon einfach zu sein mit dem, was du hast, wenn du weißt, was ich meine. Liebe und Beziehung werden von manchen wie ein

Trend konsumiert, von dem sie vermuten, dass er eh nur wieder vergeht. Genauso schnell wie sie sich verlieben und Hoffnung in den Anderen legen, entlieben sie sich. Zurück bleiben zwei, die sich ein weiteres Mal dazu gratulieren können, dass es wohl wieder einmal nicht sein sollte und auseinandergehen.

Dann gibt es noch diejenigen, die lieber irgendeine Beziehung führen als alleine zu sein. In den meisten Fällen sind diese Beziehungen allerdings auch nicht von langer Dauer. Sollte das Gegenteil der Fall sein, dann eher unglücklich als glücklich oder noch schlimmer: Beide leben wortlos aneinander vorbei, ohne sich etwas Wahres zu sagen zu haben. Alles keine Traumvorstellung. Was meinst du?

All diese Manche haben alle eines gemeinsam: Sie glauben, sie bräuchten ihren Beziehungsstatus nur auf „vergeben“ zu setzen und automatisch ändere sich ihr Leben. Wie von Zauberhand. Diese Manche tun alles, um ihn zu finden. Wenn sie ihn dann haben, tun sie alles, um ihm zu gefallen – damit sie ihn behalten.

Fassen wir zusammen: Die Sehnsucht nach dem Traumleben, ja nach dem Gefühl, angekommen zu sein: Manche verbinden damit die Beziehung zu einer anderen Person. Sie denken: Wenn er doch nur anruft, bin ich die glücklichste Frau auf der ganzen Welt! Eine Beziehung zu zweit steht ganz oben auf dem Wunschzettel des Lebens. Zu Recht! Liebe ist das Größte, Schönste, was es gibt auf der Welt! Doch bevor wir etwas Wahres geben und uns in der Konsequenz wünschen können, müssen wir erst einmal fein mit uns sein – unsere eigenen 100% darstellen sozusagen. Ansonsten ist das, was wir zu geben haben und uns wünschen, in einer Art *verfälscht*, weil es eben nicht unserer ganzen Wahrheit entspricht.

### Traumfrau Definition #1

Es geht um das *gute* Gefühl, das du jetzt schon hast und das du jetzt schon hast mit dir. Das Gefühl angekommen zu sein, weil du ganz bei dir bist, egal wo du bist. Das Gefühl deiner Traumfrau in dir! Wer ist also die Person, mit der du 24 Stunden am Tag Zeit verbringst?

Sich selbst kennenlernen mit allem was dazugehört, ist kein Spaziergang. Ich weiß, wovon ich spreche. Gefühle können manchmal ganz schön hart und erschreckend sein, vor allem, wenn man ihnen kein Gehör schenkte, sondern eher eine Zensur gab, wie ich es tat. Zu einer bestimmten Zeit wollte ich immer nur die schönen Momente meines Lebens, die sich eben angenehm anfühlten, sehen. Alle anderen sperrte ich weg, so dass ich irgendwann den Zugang zu ihnen – und somit zu mir selbst – verlor.

Ich beschloss also vor dem unangenehmen Teil meiner Gefühlswelt – und somit mir selbst – wegzurennen. Das gelang mir auch ganz gut! ... bis es eben nicht mehr ging und ich mich im Kreis drehte. Auf dem absoluten Hochpunkt meines Tiefpunktes setzte ich mich in die Hamburger Bücherhalle, fing an, Tagebuch zu schreiben. Das, was dabei herauskam, hältst du gerade in deinen Händen: Hallo, ich bin Mareike und ich bin Autorin dieses Buches.

Da saß ich also mit meinem löwenstarken Willen, wieder gesund zu werden. Wenn ich ehrlich bin – und das bin ich – war meine Überlegung, mein Ansatz, ein ganz menschlicher: Ich wollte *wieder* glücklich sein! Um das sein zu können, wusste ich, musste ich da jetzt einmal durch. Ich musste mich ihnen stellen, meinen größten Ängsten, um das Leben führen und die Person sein zu können, das und die ich wirklich führen und sein wollte.

Grundlage dieses Buches sind also meine persönlichen Erfahrungen, die das Ganze, den Inhalt, nicht schmälern. Im Gegenteil! Ich bin nur eben keine vom „*Fach*“, dafür eine, die es selbst erlebt hat und dadurch sagen kann: Veränderung funktioniert, wenn du wirklich willst! Dieses Buch vereint also meine zwei größten Leidenschaften – meine *Leidenschaft* fürs Leben und meine Leidenschaft fürs Schreiben! Schreiben war meine Therapie als es mir nicht gut ging und deswegen ist dieses Buch meine persönliche Bibel für das schöne Leben, denn ich hatte ein Problem. Aber zurück zum Thema, ich wollte mich ja vorstellen.

Neben meinem Faible für die schönen Dinge des Lebens fühlte ich mich auch von der Modewelt angezogen. Hier verbrachte ich einige Jahre, doch auf einmal konnte ich nicht mehr in ein Flugzeug steigen, obwohl ich das wollte. Ich sollte also hinschauen und das tat ich.

- REGEL NUMMER 1 Glaub nicht alles, was du denkst!  
REGEL NUMMER 2 Vertraue keinen weiteren Regeln, vertraue  
deinem Bauchgefühl.

*This is what made my day.*

REGEL NUMMER 1 ist wirklich sehr wichtig! Du ahnst nicht, zu welchen gedanklichen Hochleistungen ein Mensch in der Lage sein kann → ist, wenn es darum geht, sich das eigene Leben schwer zu machen. Gedanken, die es einfach nicht erlauben, das Leben und den Alltag eines Mädchens in den Zwanziger Jahren zu führen, das man sich wünscht oder als „normal“ ansehen würde. Dass ich dabei nicht mehr in ein Flugzeug einsteigen konnte, obwohl ich das wollte, war das kleinere Übel – obwohl ich sehr gerne verreise.

Viel schlimmer waren diese alltäglichen Dinge, meine Angst vor der Angst zum Beispiel. Wenn man der Seele nicht zuhört, wenn man nicht hören will, was sie einem sagt, sucht sie, die Seele, sich eben andere Wege, um auf sich aufmerksam zu machen. In meinem Fall: Panikattacken.

Ich wurde also Stammgast in der Apotheke bei mir ums Eck oder lieferte mich regelmäßig in ein Krankenhaus ein, in dem man dann irgendwann schon meinen Namen kannten. Um es kurz zu machen: Ich weigerte mich eine Zeit lang konsequent, an etwas Schönes zu denken.

Ergo: Es folgte eine witzige Zeit, in der viele nicht verstanden, was mit mir los war. Ich konnte es ihnen nicht verübeln, ich wusste es ja selbst nicht. Auf einmal lief ich wie ein aufgescheuchtes Hühnchen durch die Gegend und habe dabei sogar schon auf Kaffee verzichtet – Koffein ist wirklich keine gute Droge, wenn es darum geht, Ruhe zu finden. Es ging also ums nackte Überleben.

## Bestandsaufnahme

### *Wie ich mich sehe*

Ich liebe das Leben! Das habe ich schon immer. Ich bin ein sehr lebensfroher, positiver Mensch und habe auch schon viele Dinge hinbekommen, auf die ich sehr stolz bin: Mit acht Jahren das Autofahren gelernt, zwei abgeschlossene Studiengänge. Ich habe es geschafft, 30 Jahre ohne Kochen auszukommen und bin dabei nicht verhungert.

### *Was ich auf einmal fühlte*

Nichts! Oder um es so zu sagen: Ich hatte das Gefühl mit angezogener Handbremse durch mein Leben zu fahren und das fühlte sich nun wirklich nicht gut an, weil ich mich nicht mehr fühlte.

### *Meine Mission*

Zu mir finden! Lernen, mit Gefühlen (den vermeintlich negativen) umzugehen, um so das Leben führen zu können, das ich mir wirklich wünschte: das schöne Leben. Ich musste also mutig sein!

Außerdem war da der große Wunsch nach Liebe! Ja, ich wollte mit meinem Lieblingsmenschen zusammen sein, mit meinem Traummann *#liebe* Eine Beziehung zu zweit bringt uns auch immer ein ganzes Stückchen näher zu uns selbst. Indem wir uns dem Anderen zeigen, entdecken wir selbst Seiten an uns, die wir mögen, die wir bis dahin noch nicht kannten oder erfolgreich verdrängt haben, wie in meinem Fall. In einer Vorstellung zu zweit gibt es kein Verstecken.

Es gibt keine Pause- oder Ruhetaste. Wir können nicht nicht kommunizieren oder um es so zu sagen: Selbst wenn wir meinen, das tun zu können, dieses Nicht-Kommunizieren, zeigt das nur, wie verschlossen wir in Wirklichkeit sind. Eine Partnerschaft spiegelt uns immer nur selbst wider. All das, was wir in unserem Anderen sehen, sind ja wir selbst mit den positiven wie auch den vermeintlich weniger schönen Seiten. Und gerade die Dinge, die uns an unserem Partner am meisten stören, sind in Wirklichkeit genau die Dinge, die uns auf unsere eigenen ~~Baustellen~~ Lernaufgaben hinweisen wollen.

## Zusammenfassung

Weil Beziehungen uns immer nur selbst spiegeln, macht es so viel Sinn a) selbst zu wissen, wer man ist und b) sich selbst zu lieben für das, was man ist. All das, was wir innerhalb einer Beziehung suchen, wie Eigenschaften oder Gefühle, sollten müssen wir uns im ersten Schritt selbst geben. Ansonsten ist nicht nur die Waage im Austausch von Geben und Nehmen im Ungleichgewicht, sondern wir können auch nicht mit dem, was wir in einer Partnerschaft und unserem Partner als Pendant wirklich suchen, in Resonanz treten. Logisch!

Stattdessen wundern wir uns immer und immer wieder, dass wir immer wieder an den Falschen geraten. Eventuell weil wir selbst nicht wissen, wer wir sind. Oder die Beziehung einfach nicht halten will, weil wir selbst noch Issues in uns tragen, die wir liebevoll auf den Anderen projizieren.

Genau diese Issues sind es allerdings, die wir selbst heilen müssen, um ganz zu sein, damit wir uns eben in dieser Form der Ganzheit dem Partner in spe präsentieren können. Er uns also erkennt.

Ich beschloss, etwas sollte anders werden. Es musste! Denn als aufgeschrecktes Huhn, das Angst vor dem Leben hat und somit keine wahre Nähe zulassen konnte, wollte ich nun wirklich nicht in die Geschichte eingehen. Angetrieben von dem Wunsch nach Veränderung gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder immer und immer wieder die alte Leia aka Kopfkino abspielen und dabei hoffen, etwas möge sich eines Tages ändern von allein oder den Entschluss fassen (ja, ein ernst gemeinter Vorsatz ist immer gut):

*Ich ändere mein Leben! Weil ich es kann ✓*

Ich fing also an, mit *meinen Regeln* zu arbeiten und stellte fest: Man kann sein Leben ändern! Wenn man will! Deine erste Reaktion war auch meine: Die bloße Veränderung meiner Gedanken soll eine Veränderung herbeiführen? Ja! Wie ein Welp, dem man immer wieder den Weg nach draußen zeigt, um ein erfolgreiches Geschäft zu verrichten, lernte ich Stück für Stück, neue Gedanken zu denken. Gesunde Gedanken sozusagen.

Ich nahm mir die Zeit, mich *wirklich* kennen, lieben und schätzen zu lernen: Wer bin ich? Und was erwarte ich von meinem Leben? Letztlich die Frage, die immer bei mir zieht: Was möchte ich einmal meinen Enkeln erzählen, wenn ich alt bin? Es ist so wichtig zu wissen, wer die Person ist, mit der du 24 Stunden am Tag Zeit verbringst. Genauso wichtig ist es zu wissen, was diese Person, mit der du 24 Stunden am Tag Zeit verbringst, von ihrem Leben erwartet, denn nur, wenn du das weißt, kannst du es, das Ziel, auch erreichen. Wenn wir das nicht wissen, ist es so, als hielten wir einen Revolver (natürlich keinen echten) in den Händen. Passende Munition (Potenzial) haben wir alle! Wir müssen nur noch lernen, die Munition (also unser Potenzial) gekonnt einzusetzen, also zu schießen. Dann treffen wir auch. *P-E-N-G*

Zurück zum Thema. Unterdrückte Gefühle anzuerkennen, tut weh – *ansonsten würde man sie ja nicht unterdrücken*. Alte, nicht verarbeitete Verletzungen aus der Vergangenheit, die als „*Leiche*“ im seelischen Keller liegen, haben zerstörerische Auswirkungen auf das Leben im Heute! Sie können Schuld sein, dass Partnerschaften nicht funktionieren, dass wir erst gar keinen Partner finden oder, wie in meinem Fall, Panikattacken bekommen. Ungelöste Probleme oder verdrängte Gefühle bedeuten Dauerstress für Körper und Seele.

Als es mir nicht so gut ging, war ich umso besser darin, Verantwortung abzugeben. Meist an Menschen, die mir dabei helfen sollten, gesund zu werden; zum Beispiel Ärzte im Krankenhaus. Obwohl sie immer einen guten Job machten, hat das trotzdem nichts an meiner Situation geändert.

Es kam der Punkt, an dem ich mir eingestehen musste, dass ich es war, die an meinem Schmerz festhielt. Genauso musste ich verstehen, dass nur ich mir da wieder heraushelfen konnte – bekanntlich sind wir immer nur einen Schritt von einem neuen Gedanken und somit einer neuen Erfahrung entfernt.

Manche Gefühle erscheinen zu stark, als dass wir sie ohne Verzicht auf Verluste an uns heran lassen können (und möchten!). Wenn wir das aber nicht tun, diese Gefühle an uns heranlassen, sie (er)leben, ver-



schluckt man sich, weil man dann immer so einen Kloß hat im Hals. Wenn wir uns gegen etwas wehren (oder etwas nicht sehen möchten), bleibt es trotzdem da. Es verschwindet nicht von allein, obwohl wir uns das wünschen. Alles, was wir füttern, bleibt. Und so bekam der Kloß in meinem Hals so lange Nahrung, bis ich mich entschied, eine neue Geschichte zu erzählen.



Eine neue Geschichte zu erzählen, hat immer mit einer bewussten Entscheidung zu tun: Es ist die Entscheidung für das, was sich besser anfühlt! Wenn wir eine neue Geschichte erzählen, entscheiden wir uns, etwas Altes hinter uns zu lassen: Wir lassen los, weil es nicht länger zu uns gehört.

Natürlich können wir keine biografischen Daten ändern oder Dinge gar ungeschehen machen. Was wir allerdings können ist unsere Sicht und somit Einstellung auf Dinge ändern, die wir verändern wollen. Wir können ihnen in unserem Heute eine andere Bedeutung geben – und genau das ist es! Wenn wir uns darauf einlassen unsere Geschichte neu zu erzählen, übernehmen wir Verantwortung und lernen, das Leben bewusst zu leben, indem wir der Hauptdarstellerin dieses Lebens, ihren Gefühlen und Geschichten, die volle Aufmerksamkeit schenken. Dadurch bauen wir eine ehrliche Beziehung zu unserem Inneren auf und entscheiden, die Kontrolle für uns und unsere Gefühle zu übernehmen ~~und lassen uns nicht länger kontrollieren von einem Kloß im Hals.~~

Als ich mir das erste Mal nach langer Zeit wieder ganz ehrlich selbst begegnet war, begriff ich, dass ich damit aufhören musste, das zu leben, was mein Leben schwer machte. Es war die Erkenntnis, dass niemand da war, der mich an daran hinderte, das Leben zu führen, das ich mir wünschte – außer meiner eigenen Begrenzungen im Kopf.

Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, ist sexy! Niemand bekommt einen Preis dafür, wenn er leidet!

Es bringt also viele Vorteile mit sich Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Man kann das gedankliche Korsett, in dem man sich gefangen fühlt, verlassen. Es ist der erste (und entscheidende) Schritt in Richtung

neues Leben, in dem jeder für sich entscheiden kann, was er möchte, um dann diesen Entschluss auch wirklich in die Tat umzusetzen und zu leben. Das wäre dann Schritt Zwei, um genau zu sein.

Ich lernte, dass es leichter ist, Probleme zu lösen, als mit ihnen zu leben oder um es so zu sagen: Wenn man seinen Ängsten einmal richtig in die Augen schaut, verschwinden sie. Sie gehen, weil sie nicht länger gebraucht werden. Als ich wieder zu mir fand, kam ich zurück an meinen wahren Kern, der voller Liebe war. Ich erkannte, dass ich genau das Leben führen kann, das ich mir wünsche, weil mir klar wurde, dass ich nur in diesem Schmerz gefangen war, weil ich mich zu einer bestimmten Zeit meines Lebens dafür entschieden hatte. Genauso kann ich mich jederzeit für etwas anderes entscheiden.

Wir haben die Wahl. Immer! Wenn wir uns das ganz bewusst machen, können wir *alles* erreichen. Das schöne Leben kann ganz real werden, weil es das ist, wenn wir uns dafür entscheiden. Natürlich sollten die Ziele ganz realistisch sein:

## TO DO LISTE

01. Bundeskanzlerin werden

02. ...

03. ...

Ich hatte mich also entschieden, meine Traumfrau zu werden.

*Wenn* man sich verändert, merkt das auch das Umfeld. Als ich lernte, eine ehrliche Beziehung zu mir aufzubauen, konnte ich auch eine ehrliche Beziehung zu meinem Gegenüber führen. Nicht nur, weil ich ab da an wusste, wer ich bin und was ich von meinem Leben erwarte und *möchte*, sondern und *vor allem* weil ich jetzt in der Lage bin, aus meinem sicheren Gefühl der inneren Stärke heraus zu handeln. Wenn wir lieben, wenn wir wirklich fein mit uns

sind, können wir unserem Gegenüber zeigen: Du bedeutest mir etwas!  
... ohne Erwartungen zu stellen!

Es ist doch so: Um Tandem fahren zu können, müssen sich beide auch gut allein auf zwei Rädern halten können. Niemand hat Lust die Macken des Partners beim Fahren auszugleichen. Ist ja auch ziemlich anstrengend! P.S.: Natürlich müssen beide auch in die gleiche Richtung wollen.

Eine Beziehung zu zweit verläuft immer wechselseitig. Wenn wir uns verändern und uns aus alten Mustern befreien, ändert sich dadurch auch automatisch die Beziehung zu anderen, speziell unserem Partner, mit.

Wenn wir das Störende, das uns blockiert, in etwas Schönes verwandeln, verändert sich nicht nur unser eigenes Bild, das wir von uns haben, sondern eben auch das, was andere von uns haben, und, das ist das Besondere, eben auch die Beziehung, die wir mit ihnen führen. Eine glückliche Beziehung zu zweit hat also nichts mit Zufall oder gar Hexerei zu tun. Viel mehr ist sie das Ergebnis einer entwickelten Frau und eines entwickelten Mannes. Es ist dieses Ohne-Krücken-Laufen-Können, das als Metapher einer intakten Beziehung zweier gleichstarken Individuen steht und so viel bedeutet wie: Wenn jeder der Beiden einer Einheit seine eigenen 100% verkörpert, ergeben sie *gemeinsame* stimmige 200% – und eben nur dann. Eine gesunde Beziehung zu zweit bedarf immer 200%.

Basis einer soliden Beziehung zu zweit ist also immer, dass sich jeder der beiden Parteien für und mit seinen eigenen 100% ganz fühlt. Dafür sorgt, neben dem guten Gefühl, das jeder für sich selbst hat, ein eigenes Leben, das erfüllt.

## Traumfrau Definition #2

Traumfrauen sind mit oder ohne Partner glücklich! Mit ist es natürlich schöner. ER ist der Punkt auf ihrem wunderschönen ich.

Warum wünschen wir uns dann eigentlich eine Beziehung, wenn wir auch ohne glücklich sein können? Welche Sehnsucht steckt dahinter? Fakt ist: Wir brauchen heute keine feste Partnerschaft (mehr), um zu (über)

leben. Wir leben in einer Zeit, in der wir Frauen *gut* ohne Partner auskommen können, wenn wir das denn wollen. Das war mal anders.



Für alle, die das an dieser Stelle schon mal *vergessen*, die keine Telefonzellen mehr kennen, weil sie sich ein Leben ohne Smartphone nicht vorstellen können: Es bedeutet Luxus eine Wahl zu haben! Das gerät tatsächlich schon mal in Vergessenheit.

Wenn du dir die Geschichte von uns Frauen des letzten Jahrhunderts genauer anschaut, wird deutlich, was sich alles für uns *zum Positiven* verändert hat. Wir Frauen heute haben alle Möglichkeiten, uns selbst zu verwirklichen. Und das ist auch gut so. Auf der anderen Seite, und halte mich dafür an dieser Stelle bitte nicht für schizophran, haben wir Frauen es dadurch aber auch nicht automatisch einfach(er).

Wir Frauen können heute alles sein, alles werden, was wir wollen. Nur macht uns *alles* nicht glücklich. Gerade jetzt geht es umso mehr darum, uns wieder ganz auf uns selbst und somit die eigenen Bedürfnisse zu fokussieren und uns zu fragen, welches Leben wir wirklich führen möchten und was uns dadurch glücklich macht – als Karrierefrau, als Hausfrau und/oder Mutter oder alles?

Ich bin überzeugt, dass wir alle zu jeder Zeit eine ganz konkrete Vorstellung davon haben, wer wir sind und wer wir sein wollen. Wie unsere Traumvorstellung schließlich aussehen soll *UND* genau das ist. Wir haben nur verlernt, auf uns und unsere eigenen Bedürfnisse zu hören. Stattdessen orientieren wir uns an dem, was um uns herum passiert. Dabei ist es doch so: Ein Mangel an Klarheit für dich und deine eigenen Bedürfnisse kann nur unbefriedigende Ergebnisse liefern!

Es geht also darum, zu der Persönlichkeit zu werden bzw. die Persönlichkeit zu sein, die du bereits jetzt schon bist, die tatsächlich in dir steckt ohne dabei zu sehr den Erwartungen anderer gerecht werden zu wollen, weil du denkst, dass du das müsstest. Ganz ehrlich: Bei all den Verpflichtungen, die wir haben in unserem Leben, sollte es die größte von allen sein, das Meiste (und Beste) aus uns selbst heraus zu holen, unser volles Potenzial zu leben.

Was wäre die Alternative?

Nur wenn wir das tun, was unserem wahren Sein entspricht, wenn wir also leben, was unsere Wahrheit ist, können wir wirklich gut und somit fein sein. Nur dann können wir ein wahrer Schatz für unser Umfeld sein – nur dann können wir letztlich der Schatz sein, den er erobern möchte \*\*

\*\* *CLASSY* \*\*

\*\* wenn du eben glücklich bist!

Oder kennst du eine unglückliche Frau, die es schafft, in einer harmonischen Beziehung zu zweit zu leben? Nein? Ich auch nicht.

Dass das Ganze *nichts* mit Egoismus zu tun hat, liegt auf der Hand. Wie könnte ein *unglücklicher Mensch* jemand anderem etwas Wahres(!) geben? Schon die Sicherheitsmaßnahmen im Flugzeug rufen dazu auf bei drohendem Druckverlust bitte zunächst sich selbst und erst dann den anderen die Sauerstoffmaske aufzusetzen! Niemand kann einem anderen eine Hilfe sein, wenn er selbst nicht in seiner ganzen Kraft ist.

Gerade weil wir heute alle Möglichkeiten haben, ist es umso wichtiger, eine gute Beziehung zu dir selbst als sicheren Hafen aufzubauen, den dir keiner nehmen kann. Unseren Selbstwertungsprozess nimmt uns niemand ab – auch nicht der geliebte Partner, und das ist auch gut so! Er würde uns keinen Gefallen tun.

Möglichkeiten bedeuten Freiheit und genau diese wiederum bedeutet die größte Chance zum Glück. Nicht nur für die eigene Persönlichkeit, sondern oder bzw. gerade für eine harmonische Beziehung zu zweit. Eine Beziehung, die auf Freiheit beruht, hat ganz einfach mehr Substanz. Es geht also um das Gefühl hinter dem Gefühl und die Frage: Aus welcher Tonalität heraus wünsche ich mir eine Partnerschaft?

So ganz ohne *ihn* geht es *natürlich* nicht! Der Wunsch nach Zweisamkeit war und ist bei uns Menschen schon immer vorhanden und somit tief verankert. Wir wünschen uns einen anderen Menschen, mit dem wir alles teilen können: unser Leben, unsere Zeit, unsere glücklichen Momente *oder die traurigen* oder später sogar, wenn es gut läuft, die Trauringe.

Wir wünschen uns einen Partner, der uns spiegelt, ergänzt, vervollständigt.

Kurzum: Wir wünschen uns unseren Traummann und mit nichts weniger solltest du dich zufrieden geben!

Trotzdem, und das ist das Entscheidende, gibt es einen Unterschied zwischen dem Bedürfnis nach Liebe und Bedürftigkeit. Letzteres bezeichnet den Zustand, alleine nicht klar zu kommen und jemanden anderen zu brauchen, der das eigene Leben erträglicher, aufregender, bunter, lebenswerter, schöner macht? *ABER* – und das ist an dieser Stelle wirklich groß geschrieben: Unser Partner ist nicht für unser Glück verantwortlich. Es geht darum, dass du ihn willst, weil du ihn liebst und nicht weil du ihn brauchst.

In einer gesunden Beziehung auf Augenhöhe schaffen wir Ganz-Sein aus eigener Kraft. Wir fühlen uns vollständig – auch alleine. Oder gerade alleine, wobei wir das bei 7.462.479.789 Menschen auf dem Planeten natürlich niemals sind.

Es gibt Frauen, die beklagen sich in einer Beziehung oder als Single. *Man* kann es ihnen einfach nicht Recht machen und genau das ist der Punkt: Sie müssen lernen, es sich (wieder) selbst Recht zu machen ohne dabei die Verbundenheit zu ihrem Partner zu verlieren. Das macht unabhängig und frei! Und ist ganz nebenbei gut für die Beziehung zu zweit.

Es ist so wichtig auf eigenen Füßen zu stehen *ohne dabei die Verbundenheit zum Partner zu verlieren*. Es ist dieser schmale Grat zwischen Nähe und gesunder Unabhängigkeit, nicht nur finanziell, sondern vor allem emotional, der doch für romantische Geschichten sorgt, die ein Leben lang halten. In der Theorie und in der Praxis! Spätestens seit „*Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus*“ wissen wir: Männer und Frauen sind anders! Wenn wir wirklich fein mit uns sind, wir uns also selbst mit uns gut fühlen, können wir mit der Andersartigkeit unseres Partners besser umgehen. Ja, sie schließlich annehmen, denn genau das ist es doch, das wir an dem Anderen lieben und schätzen: seine Andersartigkeit, oder? Yes.

Es ist doch so – und genau das möchte dir dieses Buch näher bringen: Als Traumfrau interessierst du dich nicht nur für deinen eigenen Inhalt – du kultivierst ihn! Ohne dabei die Verbundenheit zu deinem Partner zu verlieren. Du machst einfach nur dein sexy Ding! Das ist Emanzipation heute.

In der Liebe hingegen gibt es keine Emanzipation. Hier gelten die gleichen Uraltregeln wie schon immer und das ist auch gut so. Ist es nicht

das schönste Kompliment zwischen zwei Liebenden: An seiner Seite bin ich ganz Frau, an ihrer Seite bin ich ganz Mann?

Ich bin gerne Frau. Ich bin auch gerne die Frau an der Seite (m)eines Mannes. Altmodisch, aber wahr, ich mag Werte. Gerade heute in Zeiten moderner Schnellebigkeit sehen wir uns nach *WWW – den wirklich wichtigen Werten*. Ein Wert könnte sein, die eigene Wahrheit zu leben. Selbsterfüllung ist Sinn des Lebens und Traumfrausein gut für die Allgemeinheit! Aber lest selbst.