

dein Leben bereichern, ohne etwas dafür zu tun, ist aussichtslos. Für Veränderungen, die du aktiv mitgestalten möchtest, musst du immer auch den Mut haben, dafür einzustehen und die Disziplin aufbringen, dranzubleiben.

Im dritten Teil blickst du nicht mehr nur auf dich und auf dein Leben, sondern auch das Leben von anderen und deine Wirkung darauf. Denn wer im Leben nicht nur nimmt, sondern auch gibt, hat verstanden, worum es eigentlich geht. Der hat verstanden, dass das Leben keine Egoshow ist, sondern tiefgreifende gesellschaftliche Veränderungen immer nur gemeinsam entstehen können. Niemand hat die Weisheit mit dem Löffel gefressen. Menschen wachsen und reifen vor allem an der Verbindung zu sich selbst und zu anderen. Wer aber die Welt nicht nur durch seine eigenen Augen betrachtet, sondern offen für die Sichtweise anderer ist, der hat die Chance, über

sich selbst hinauszuwachsen und wirklich etwas zu verändern.

„Turn your pain into power and your wounds into wisdom.“
Oprah Winfrey

Was bedeuten Veränderungen?

Veränderung durch Empowerment – was heißt das eigentlich? Meiner Erfahrung nach sehnen sich viele Frauen (und ich vermute, auch Männer) nach Veränderungen, nach persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Verbesserungen in ihrem Leben. Dieser Wunsch treibt viele um und beschreibt gleichzeitig eine Grundregel des Lebens, an der niemand rütteln kann: Das Leben selbst verändert sich ständig. Oder wie der griechische Philosoph Heraklit sagte: „Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.“ Was mir dabei wichtig ist:

Anstatt nur passiv Betroffene einer Veränderung zu sein, hast du auch die Möglichkeit, sie ganz aktiv mitzugestalten und Erbauerin deines eigenen Weges zu sein. Die Welt verändert sich sowieso immer weiter und wir selbst können zu einem großen Teil selbst mitbestimmen, wie sich unser Leben und unsere Gesellschaft gestalten sollen. Diese Möglichkeiten gilt es, auszuschöpfen und für uns zu nutzen. Das bedeutet für jede von uns, ganz individuell zu überprüfen, inwiefern sie bereits das Leben führt, das sie sich wünscht. Überlege auch du einmal kurz: Führst du das Leben, von dem du immer geträumt hast?

Jede Frau darf sich fragen, ob es Bereiche ihres Lebens gibt, die sie besonders glücklich machen, und ob es Bereiche gibt, die sie verändern möchte. Was tust du bereits dafür, dein Wunschleben zu führen und was kannst du noch tun? Nicht nur allein, sondern auch gemeinsam als Frauen und gemeinsam als

Gesellschaft dürfen wir uns bei diesen Umbrüchen gegenseitig unterstützen und ganz gezielt solche Veränderungen anstreben, die uns erlauben, zusammen zu wachsen.

Wir dürfen wieder mehr zu der Person werden, die wir längst sind.

Statt immer höher, schneller, weiter zu wollen und alles in unserem Leben zu optimieren, geht es mir darum, wieder mehr zu uns selbst und als Menschen zueinander zu finden. Wir dürfen wieder mehr zu der Person werden, die wir längst sind. Wir als Frauen dürfen uns untereinander den Rücken stärken und unsere Position in der Welt nutzen und zusammenhalten, statt die Krallen auszufahren und uns zu bekämpfen. Denn nur gemeinsam können wir über unsere eigene Größe hinauswachsen und gesellschaftliche Veränderungen hin zu mehr Chancengleichheit,

aber auch zu mehr Zusammenhalt und Unterstützung untereinander etablieren.

Das gilt nicht nur für den Zusammenhalt unter Frauen. Dieses Buch handelt zwar von Female Empowerment, braucht aber die Unterstützung und den Zusammenhalt aller Personen. Denn das Ziel ist es, dass wir uns gemeinsam auf den Weg machen und eine Gesellschaft schaffen, in der das Geschlecht für Positionen, Chancen und Möglichkeiten irrelevant wird. Im Vordergrund sollen nicht die Unterschiede zwischen uns stehen, sondern die Möglichkeiten, die Gesellschaft als Ganzes voranzubringen.

Statt darauf zu warten, dass sich in der Gesellschaft oder Politik etwas ändert, habe ich mir die Frage gestellt, was jede und jeder einzelne heute tun kann. Meine Antwort lautet: Nach innen schauen, die eigene Stärke erkennen und dann den Schritt nach außen wagen, diese auch zu leben. Möglichst viele