

dick und nicht attraktiv genug. Irgendjemand hatte mir ja einmal gesagt, dass irgendein Teenieschwarm Mädchen XY toller fand als mich, weil sie schlanker war und ich immer moppelig in meinen T-Shirts rumrennen würde. Das hat gesessen. Natürlich habe ich den Spott abgeschüttelt und bin erhobenen Hauptes voller Stolz weitergegangen und habe mir selbstbewusst gedacht, »der wird schon noch sehen, was er verpasst hat«. Quatsch. Natürlich habe ich das nicht gedacht. Ich war überzeugt, dass das meine Schuld sei – und das nicht nur in dieser, sondern in allen folgenden Situationen, bis in meine Zwanziger. Jede Zurückweisung konnte nur damit zusammenhängen, dass ich falsch war. Wenn ich endlich schlank, schön, interessant und perfekt werden würde, dann würde mein Leben endlich so sein, wie ich es mir erträumte. Ist doch logisch. Oder?

Daraufhin suchte ich mein Glück in 800-kcal-Diäten, die ich natürlich nie durchhielt. Brav aß ich meinen Hüttenkäse und meine Reiswaffel, um der Perfektion und meinem Wunschleben ein bisschen näher zu kommen. Das drastische Kaloriendefizit senkte mein Selbstbewusstsein weiter. Umso sicherer war ich mir, dass ich es nur wert bin, geliebt zu werden, wenn einfach alles an mir perfekt war.

Glücklicherweise hielt ich Hunger nie lange aus und aß abends Bananenquark, Sandwiches und Schokolade. Damit schluckte ich den Frust darüber herunter, dass ich schon wieder meinen Ansprüchen nicht genügte. Meine gesamte Jugend hatte ich dasselbe Gewicht (2 kg hin oder her) und rückblickend war ich schlank und sportlich. Aber ich schaffte es, mir das Leben so richtig zu vermiesen und viel zu

viel Zeit mit negativen Selbstgesprächen in meinem Kopf zu verbringen.

DIE HANDBREMSE LÖSEN

Fast jedes junge Mädchen hat solche Unsicherheiten und nicht wenige nehmen sie noch weit in das Erwachsenenalter mit. Man kann das als ganz normale »Teenieprobleme« abstempeln, wenn uns dieser negative Blick auf uns selbst nicht so sehr einschränken würde. Ein geringes Selbstwertgefühl zieht reelle Nachteile im Beruf und Privatleben nach sich und kann langfristig krank machen.

Das Leben mit ständigen Selbstzweifeln habe ich noch gut in Erinnerung und nun kann ich einen direkten Vergleich zu einem selbstbestimmten und selbstbewussten Leben ziehen. Ersteres fühlt sich an wie eine Fahrt mit angezogener Handbremse.

Du kommst nicht wirklich voran, der Weg ist beschwerlich und mühsam. Immer wieder musst du pausieren, weil etwas schleift, überhitzt ist, raucht und stinkt. Die genaue Ursache kennst du nicht, aber du spürst instinktiv, dass etwas nicht stimmt und du doch eigentlich besser vom Fleck kommen müsstest. Die Schuld gibst du dann wieder dir selbst. Du beobachtest all die anderen Menschen und fragst dich, wie sie so leicht und beschwingt vorankommen. Unfair! Oder doch fair? Wahrscheinlich strengst du dich einfach nicht genug an, wahrscheinlich hast du es nicht anders verdient.

Lass uns diese Handbremse lösen. Denn du hast es verdient und dein Talent wird zweifelsohne belohnt werden. Wenn du es zulässt. Ich habe meine Handbremse(n) gelöst und möchte dir nun die Strategien aufzeigen, die du in deinem Alltag

anwenden kannst, um Stück für Stück immer reibungsloser voranzukommen. Äußere Herausforderungen wird es stets geben, lass uns einfach dafür sorgen, dass du nicht zusätzlich mit inneren Stolpersteinen zu kämpfen hast.

