

sondern in erster Linie dein Denken. Und dann dein Handeln. Und das auf eine Art, die dir sehr viel mehr gefallen wird als alles, was du bisher ausprobiert hast:

***Indem du weniger tust und mehr Spaß hast.***

***Und indem du weniger arbeitest – vor allem an dir selbst.***

Damit könnte dieses Buch eigentlich auch schon wieder zu Ende sein. Aber ich weiß, du willst mehr: Du willst Argumente und Anleitungen, Beispiele und Tipps, wie du das machen sollst. Kein Problem, darauf war ich schon vorbereitet.

Lass uns Spaß haben!

Deine

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nina Deißler'. The script is fluid and cursive, with the first name 'Nina' written in a slightly larger, more prominent hand than the last name 'Deißler'.

Nina Deißler

**EMANZIPIERT?**

**SIND WIR**

**NOCH**

**LANGE**

**NICHT**

Emanzipiert, stark, frei, selbstbestimmt, erfolgreich, glücklich ... Begriffe, die verheißungsvoll und sexy klingen und nahezu jede Ausgabe fast jeder Frauenzeitschrift schmücken. Zustände, die uns Frauen heute nahezu selbstverständlich sein sollten.

Wir haben doch alles! Würden wir all das nur leben, anstatt uns mit schlechtem Gewissen danach zu sehnen oder uns selbst etwas vorzumachen!

Wir haben doch alles!  
Würden wir all das nur leben!

In meiner Coachingpraxis beobachtete ich es jahrelang – und dann, im Austausch mit anderen Frauen bei Kongressen, Seminaren und Treffen, stellte ich fest, dass dieses Phänomen offenbar nicht nur typisch ist für meine Klientinnen, sondern sehr viele

Frauen in unterschiedlichsten Situationen betrifft:

- Die erfolgreiche Karrierefrau, die stark, selbstbestimmt und erfolgreich wirkt – aber nicht glücklich ist, weil sie ständig Angst hat, dass jemand bemerkt, dass sie gar nicht so stark ist. Und die sich ständig wie eine Hochstaplerin fühlt, während sie härter arbeitet als alle anderen. Nicht aus Freude – sondern aus Angst, nicht gut genug zu sein.
- Die spirituell Inspirierte, die sich selbst verwirklicht, viel reist und Yoga, Shiatsu oder andere tolle Dinge anbietet und lehrt und so frei wirkt – aber ständig Geldsorgen hat, weil sie sich nicht traut, für ihre Dienste eine wirklich angemessene Wertschätzung zu verlangen.
- Die Angestellte, die ständig das Gefühl hat, sie müsste „mehr“ aus ihrem Leben