

**E**s ist toll, eine Frau zu sein. Wirklich. Manchmal allerdings auch ziemlich anstrengend. Warum? Weil wir in nahezu allen Lebenslagen hohe Ansprüche an uns selbst stellen und es auch noch allen recht machen wollen. Und schon ist das Leben nur noch ein einziges Rennen und Hetzen, und wir selbst bleiben auf der Strecke. Höchste Zeit für ein Upgrade – und zwar fürs eigene Ich. Nicht falsch verstehen: Damit ist nicht gemeint, sich noch mehr Power zu holen, um noch höher, noch weiter zu springen. Gemeint ist, endlich mal in sich hineinzuhorchen, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und so sein persönlicher Glücks-Coach zu werden. Wie das geht? Wir haben Expertinnen nach ihren Erfahrungen gefragt und nach ihren wichtigsten Tipps.

*Upgrade  
Yourself*

**GANZ ICH,  
NUR BESSER!**



*Wenn wir nicht untergehen wollen, müssen wir lernen, Grenzen zu ziehen.*  
**NEIN IST DAS NEUE JA.**  
*Nur so schaffen wir Platz für unsere eigenen Bedürfnisse*

**ALLTAG**

**POSITION**

**BEZIEHEN**

**H**eute weiß ich durch meine Arbeit, dass jeder Mensch eine Grundprägung in sich trägt, die sein Handeln motiviert. Bei mir hieß diese Prägung: Ich bin nicht gut genug. Egal, was ich machte, es reichte nie. Alles, was früher im Außen an mich herangetragen wurde, stachelte mich an, mich zu beweisen: Klar kann ich das machen! Ja, das schaff ich auch noch! Alles gar kein Problem. Und so bin ich ständig privat und beruflich über meine Grenzen gegangen, bis ich eines Tages nicht mehr konnte. Mit diesem Muster bin ich nicht allein. Oft kommen Frauen in meine Coachings, die im Alltag viel zu viel aushalten. Ich kann nur jeden ermutigen, auch mal Nein zu sagen – und damit Ja zu sich selbst und eigenen Bedürfnissen. Das empfinden viele zunächst als ungewohnt, aber man kann das üben. Am besten fängt man in harmlosen Situationen damit an. Zum Beispiel, indem man fürs Buffet bei der Party der Freundin mal keine Nachspeise beisteuert oder die Einladung zum Kaffee bei der Schwiegermutter absagt, weil man sich viel lieber einen Wellnessnachmittag gönnen möchte. Natürlich können die anderen verstimmt reagieren. Aber das ist im Grunde schon das Schlimmste, was passieren kann – und nicht unser Problem. Deshalb: Bitte gewöhnen Sie sich das schlechte Gewissen schnell ab! Für uns selbst hat Nein zu sagen nur positive Folgen. Wir übernehmen dadurch Verantwortung für

unser Leben, und das ist auf die Dauer sehr gut für unser Selbstwertgefühl. Nur Mut, probieren Sie's aus. Ich sage meinen Klientinnen immer: Für uns Frauen wird es Zeit, dass wir uns auch mal auf die Ego-Autobahn trauen – und

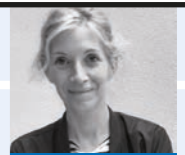


**Martina Nachbauer, Bewusstseins-Coach und Mindset-Trainerin**  
*Vor 20 Jahren zwang ein Burnout die 53-Jährige, ihr Leben neu zu ordnen. Ihr Fazit: „Ein Nein hilft uns, für uns selbst Verantwortung zu übernehmen“*

zwar auf die vierspurige! Wenn alles zu viel wird und uns der Alltagsstress überrollt, sollten wir wissen, wie wir uns da einen Moment rausziehen können. Dabei helfen kleine

Übungen: Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, jedes Mal, wenn Sie eine Türklinke berühren, bewusst ein- und auszuatmen. Auch ein Powernapping ist ein gutes Mittel, um zu pausieren. Studien haben gezeigt: Es macht gute Laune und steigert die Konzentration. Viele von uns haben das Nichtstun, das Faulenzen total verlernt. Wir sind es inzwischen gewohnt, immer produktiv zu sein. Ich kenne das selber nur zu gut und kann mich noch sehr genau an einen Tag im letzten Jahr erinnern, an dem ich keine Termine hatte. Ich saß in meinem Strandkorb auf der Terrasse und guckte in den Garten. Statt die Ruhe zu genießen, überlegte ich die ganze Zeit, was ich nun tun könnte. Vielleicht die Wäsche machen oder einen Kaffee kochen. Ich musste mich regelrecht zwingen, sitzen zu bleiben und es auszuhalten, nichts „Sinnvolles“ zu tun. Nach gut fünf Minuten veränderte sich mein Gefühl. Ich wurde ganz ruhig und wollte gar nicht mehr aufstehen. Das war sehr erholsam.

„Ich habe mir abgewöhnt, auf Nachrichten sofort zu antworten“



**Inken Bartels, stv. Ressortleiterin Aktuelles**

*Nicht so einfach:  
Wenn wir uns schon  
mit dem Thema  
**SELBSTLIEBE**  
schwer tun, wie soll es  
dann erst in der  
Beziehung klappen?*

**B**eziehungskrisen, sagt sie, gehören dazu und sind immer eine Chance, sich weiterzuentwickeln. Wir sprachen mit Eva-Maria Zurhorst, die das aus eigener Erfahrung kennt: Mit Ehemann Wolfram stand sie bereits kurz vor der Scheidung. „Heute fühlen wir uns einander näher denn je.“

**Frau Zurhorst, eine glückliche Beziehung mit uns selbst zu führen scheint mindestens genauso schwierig wie die zu einem Partner. Warum?**  
Weil wir uns im Alltag immer wieder verlieren und deshalb nicht wissen, was uns guttut. Wenn wir auf Autopilot schalten, wie Maschinen funktionieren und uns vom Handy, von Kollegen, Partnern, Kindern immer wieder von uns wegreißen lassen, bestimmen alle anderen darüber, womit

wir uns gerade beschäftigen. Ganz schön verrückt!  
**Was können wir dagegen tun?**  
Wir müssen lernen, still zu werden und alltagstauglich zu meditieren. Das heißt zum Beispiel, sich morgens fünf Minuten Ruhe zu gönnen und sich in dieser Zeit sehr präzise vorzustellen, was mir dieser Tag bringen soll. So werden wir zur Schöpferin unseres Lebens.  
**In langen Beziehungen überwiegt irgendwann der Frust das Herzklopfen.**  
Wir denken immer, Beziehungen zu führen seit etwas, das



**Eva-Maria Zurhorst, Paarberaterin und Bestsellerautorin** In ihrem aktuellen Buch „Liebe kann alles“ (Arkana, 20 Euro) fördert sie uns auf, wieder mehr in Kontakt mit unseren Gefühlen zu treten

wir automatisch können. Das ist Quatsch! Wir tragen so viel altes Zeug mit uns herum, die Scheidung der Eltern, den Glaubenssatz „Du bist nicht liebenswert“ und so weiter. Niemand hat uns beigebracht,

„Heute weiß ich:  
Um etwas zu  
ändern, muss ich  
bei mir anfangen“



Ina Volkmer,  
Redakteurin  
Aktuelles

wie Nähe entsteht. Das müssen wir lernen wie Tennisspielen.  
**Also ab ins Trainingslager?**  
Genau, denn wenn Sie Tennisspielen nicht gelernt haben, brauchen Sie auch jemanden, der Ihnen dabei hilft, einen Coach.  
**Für viele Männer ist der Gang zum Beziehungs-Coach eher weniger verlockend.**  
Gehen Sie allein! Mitschleifen hilft nicht. Genauso wenig wie Ratgeber neben das Bett zu legen und zu sagen, lies mal! Aber wenn er erst merkt, wie gut Sie Tennis spielen können, will er das vielleicht auch lernen. Sie wollen wieder wirkliche Nähe? Dann zeigen Sie ihm Ihre Spielregeln: Bombardieren Sie ihn abends nicht mehr mit Standard- und Orga-Fragen, sondern mit solchen, die in die Tiefe gehen. Dann stehen die Chancen gut dafür, dass sich in Ihrer Beziehung etwas verändert.



BEZIEHUNG

NEUE TIEFE

ENTDECKEN



*Die steile Karriere?  
Oder doch lieber  
eine Spur kleiner?*

**ALLES IST  
MÖGLICH.**

*Wir müssen nur  
herausfinden, was  
wir können. Und  
was wir wollen*

**JOB**

**EIGENE ZIELE**

**DEFINIEREN**

FOTOS: CACTUS CREATIVE STUDIO (3); CATHERINE MACBRIDE (3); STOCKSY UNITED, BORIS BREUER, LAURENCE CHATAIGNE, PRIVAT (3); TEXT: INKEN BARTELS

**S**ie selbst hat eine rasante Karriere hingelegt: Mit 17 Jahren startete Anouk Ellen Susan (45) am Infopoint vom Freizeitpark Phantasialand. Rasch stieg die gebürtige Niederländerin in die Marketingabteilung auf. Zehn Jahre später folgte die erste Führungsposition. Heute führt sie ihr eigenes Unternehmen und rät uns Frauen: „Nehmt euer Leben in die Hand.“

**Frau Susan, was sind die wichtigsten Eigenschaften für ein erfülltes Berufsleben?**

Auf jeden Fall Zuhören, denn wer immer nur redet, verpasst eine Menge. Dann Enthusiasmus. Nur mit Leidenschaft können wir Großes erreichen. Außerdem Aufmerksamkeit für unsere Mitmenschen. Wer anderen hilft, erfolgreich zu sein, wird selbst erfolgreich. **Aber immer nett und hilfsbereit ist doch auch nichts.** Stimmt. Wer immer gefallen will, stellt seine eigenen Bedürfnisse zurück. Je mehr Kontur wir zeigen, desto wertschätzender werden wir behandelt. Nein sagen können,

Kontra geben, Dinge einfordern, für seine Meinung einstecken – auch das gehört zu einem glücklichen Berufsleben.

**Was raten Sie Frauen, die beruflich neu durchstarten wollen, aber noch nicht wissen, wofür sie brennen?**

Eine Bestandsaufnahme. Dafür habe ich in meinem Buch einen Upgrade-Kompass entwickelt



**Anouk Ellen Susan, Speakerin und Coach im Bereich Frauen & Karriere**  
Ihr aktuelles Buch „Upgrade yourself. Souverän und selbstbewusst als Frau im Job“ ist gerade erschienen. Haufe Verlag, 24,95 Euro

mit Fragen wie: Wo sind meine Stärken? Was sind meine Werte? Wofür schlägt mein Herz? Wenn man die Antworten selbst nicht so genau kennt, das Umfeld fragen, mehrere Personen. Und: Warten Sie nicht auf den perfekten Moment, fangen Sie einfach an, Dinge auszuprobieren.

„Einen Job zu haben, den ich liebe – das ist für mich Erfolg“



Cora Remmert, Redakteurin Aktuelles

**Wenn wir eine Idee für etwas Neues haben, verlässt uns oft der Mut und wir bleiben in der Komfortzone sitzen.**

Ziele zu visualisieren, hilft. Deshalb rate ich zu einem Visionboard, auf dem genau das zu sehen ist, was man erreichen will. Und dann losgehen, Schrittchen für Schrittchen, nicht von 0 auf 100. Feiern Sie Zwischenziele und sprechen Sie mit vertrauten Menschen darüber, wo Sie hinwollen. Dieser kleine Druck hilft, wenn die Motivationen mal fehlt.

**Anders als Männer prahlen Frauen seltener mit Erfolgen.**

Leider. Denn Können und Leistung sind nicht allein ausschlaggebend für den Erfolg. Als Marketingexpertin weiß ich, wie wichtig es ist, sich und die eigenen Kompetenzen, Ideen und Erfolge zu zeigen. Das kann im firmeneigenen Intranet sein, in den sozialen Medien oder beim Lunchgespräch mit dem Chef oder der Chefin. Wer ein wenig anders tickt als andere, bleibt eher in den Köpfen der Menschen. Wichtig hierbei ist: authentisch bleiben. In meinen Workshops und Coachings sehe ich immer wieder aufs Neue: Jede Frau kann das auf ihre eigene Art und Weise realisieren.

**Wie definieren Sie Erfolg?**

Erfolg bedeutet nicht zwingend Chefetage, kann es aber. Erfolg hat auch mit Erfüllung zu tun. Darin aufzugehen, die eigene Leidenschaft auszuleben. Privater und beruflicher Erfolg sorgen meines Erachtens für enorm viel Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.