



KORDONI

Urheberrechtlich geschütztes Material

Angela Haubner

Einfach
Frau
SEIN

Angela Haubner zeigt, welche bedeutenden Veränderungen möglich sind, wenn Frauen aufhören, sich selbst zu vernachlässigen, um den Erwartungen anderer gerecht zu werden.



Einfach Frau sein

Dr. Angela M. Haubner

Impressum

Einfach Frau SEIN. Copyright 2026

© Kordoni Marketing und Multimedia Verlag, Angela Haubner | Erste Auflage

Herausgeber. Kordoni Marketing und Multimedia Verlag | Verlautenheidener
Str. 113 | 52080 Aachen | Germany | www.kordoni.de | info@kordoni.de |
Argyroula Wilke

Autorin. Dr. Angela Haubner | www.angelahaubner.de

Fotos. Jan Gemkow

Illustrationen. Clara Haubner (Instagram: [nur.bisschen.kunst](https://www.instagram.com/nur.bisschen.kunst)) |
Maryna Shchipak (www.animaryna.com)

Konzept, Gestaltung und Umsetzung. JueWi | Zoran Karavla |
Hind Zhiri | Sofia Pinchuk

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis. Die Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autoren und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Autoren bzw. des Herausgebers und seiner Beauftragten für eventuelle Fehler, wiedergegebene Links und deren Inhalte oder abweichende Ergebnisse sowie für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Überführung in andere Darstellungsformen, anderweitige

Nutzungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Wir behalten uns die Nutzung der Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Feedback, Hinweise und Anregungen werden gerne entgegengenommen unter support@kordoni.de.

Printed for you with love ♥



ISBN Hardcover: 978-3-96945-375-9



ISBN Softcover: 978-3-96945-376-6



ISBN Audio-Book: 978-3-96945-377-3



ISBN E-Book: 978-3-96945-378-0



Kontakt & Bestellung.

www.kordoni.de/angela-haubner1



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin und das Buch	13
Einleitung	17
Warum dieses Buch?	18
Ein paar Fragen zum Start:.....	19
Was du hier finden wirst.....	19
Sei bereit für Veränderung.....	20

Kapitel 1

Es sind die Tage.....	23
-----------------------	----

Kapitel 2

Weil ich es mir wert bin	31
--------------------------------	----

Kapitel 3

Alte Ängste, neue Kraft: Hexen, Macht und Selbstbestimmung.....	41
--	----

Kapitel 4

Lebe die Göttin in Dir, die Du in Wahrheit bist.....	53
--	----

Kapitel 5

Ermächtige Dich für Mehr	63
--------------------------------	----

Kapitel 6

Die Wunder kommen zu dir	77
--------------------------------	----

Kapitel 7

Alles ist Energie	91
-------------------------	----

Kapitel 8

Kein Wachstum ohne Angst	105
--------------------------------	-----

Kapitel 9

Endlich nicht mehr unsichtbar 117

Kapitel 10

Meine Intuition ist so laut..... 127

Kapitel 11

Früher hatte ich Angst 139

Kapitel 12

„Pass auf, dass du nicht vergewaltigt wirst“ 149

Kapitel 13

Wie will ich es haben? 161

Kapitel 14

Wege entstehen beim Gehen 169

Kapitel 15

Warum verhalten wir uns, wie wir uns verhalten? 179

Kapitel 16

Der weibliche Weg..... 193

Kapitel 17

Wer bin ich in Wahrheit? 209

Kapitel 18

Women First – Die Rückkehr zu dir selbst 217

Weiblichkeitstest..... 226

30 Tage Sichtbarkeitsplan..... 228

Die Fülle ist überall um mich 230

Kontakt..... 234

⋮ **Über die Autorin und das Buch**

Dr. Angela Haubner – Expertin für erfüllte Weiblichkeit, Pädagogin, Supervisorin, Coach und Traumatherapeutin. Aber vor allem bin ich eins: FRAU. Eine Frau, die das Leben in allen Farben und Facetten erlebt und liebt. Das war ich nicht immer. Als ich mich selbst in meinem Leben als Professorin, Ehefrau und Mutter so verstrickt und klein gemacht hatte, dass mir mein inneres Leuchten abhandengekommen war. Da erschrak ich und wusste: Ich muss mich wieder finden; so machte ich mich auf die Reise zu mir selbst.

Ich habe mein Staunen wieder gefunden und ich entdecke die Welt täglich neu. Als „Ver-rückte“ im besten Wortsinn habe ich gelernt, das Leben abseits der Norm zu feiern und nun kann ich dir zeigen, wie befreiend das sein kann.

Ich sehe das Funkeln in deinen Augen und zeige dir, wie du es in deinem Herzen entzündest. Meine Mission ist es, Frauen dabei zu helfen, das Beste aus sich herauszuholen und zu erkennen, dass das Leben aufregend und voller Möglichkeiten ist. Ich glaube daran, dass jede von uns eine Geschichte zu erzählen hat, und ich bin hier,

um dich zu ermutigen, deine eigene Geschichte zu schreiben. Vor allem aber ermutige ich dich, deine innere Strahlkraft wieder zu finden und deinen Wert nicht nur zu erkennen, sondern ihn auch zu leben, egal, was dir das Außen spiegelt. Mit diesem Buch biete ich dir einen Weg, dich selbst neu entdecken kannst.

Dieses Buch zeigt dir einen Weg, der dich zu einem erfüllteren Leben führt – ein Leben, das du selbstbewusst und mit Leidenschaft gestaltest. Dieses Buch will dich aus deinem Alltag aufrütteln dich auf deiner Reise zu deiner leuchtenden Version zu begleiten. Ich lade dich ein, das Feuer der Begeisterung für dein Leben neu zu entfachen. Dieses Buch möchte Inspiration sein die Magie des Lebens neu oder wieder zu entdecken, die Fesseln der Norm zu sprengen und die Freiheit genießen, die kommt, wenn du dich selbst vollkommen annimmst. Bist du bereit?

⋮ **Einleitung**

„Es gibt einen ungehörten Ruf in dir. Eine Sehnsucht, die du vielleicht schon lange spürst, aber noch nicht ganz benennen kannst. Eine Ahnung, dass mehr in dir steckt, als du es dir bisher zugestanden hast. Und das ist gut so, denn dieser Ruf ist der Anfang deiner Reise.“

Dieses Buch ist für dich – für die, die bereit sind, sich selbst zu finden und das Leben zu leben, das ihnen wirklich entspricht. Für die, die den Mut aufbringen, ihre wahren Stimmen zu erheben und sich von den Fesseln der gesellschaftlichen Erwartungen zu befreien. Für alle, die an einem Wendepunkt stehen und sich fragen: „Wie will ich wirklich leben? Wie kann ich mein wahres Ich in dieser Welt manifestieren?“

In den letzten Jahren habe ich mich auf eine Reise begeben, die mich zu der Frau gemacht hat, die ich heute bin. Eine Reise, die alles andere als einfach war, die aber zutiefst heilend und befreiend war. Auf dieser Reise habe ich entdeckt, dass das wahre Leben nicht

in der Anpassung an das „normale“ Leben liegt, sondern in der Befreiung von alten Mustern und der Erlaubnis, sich selbst zu leben.

Ich habe viele der Geschichten gehört, die in uns allen schlummern – Geschichten von Frauen, die sich kleiner gemacht haben, als sie sind, die sich selbst hinter den Erwartungen anderer versteckt haben, die ihr eigenes Potenzial nicht erkannten und es daher auch nicht leben konnten. Doch ich habe auch Geschichten von Frauen gehört, die den Mut aufbrachten, sich selbst zu befreien, ihre Stimme zu finden und zu sprechen.

Und diese Geschichten, diese Frauen, diese Energie – sie sind der Grund, warum dieses Buch entstanden ist.

Warum dieses Buch?

Weil es Zeit ist. Es ist Zeit, die Schalen abzulegen, die uns nicht mehr dienen. Es ist Zeit, die Maske abzunehmen, hinter der wir uns so lange versteckt haben. Es ist Zeit, unsere eigene Wahrheit zu entdecken und sie zu leben. Es ist Zeit, selbst aufrecht zu gehen ohne andere als Krücken; selbst die Etappen zu wählen statt in fremden Karawanen zu wanken; die Oasen unserer ureigenen Träume anzusteuern statt den Hochglanzprospekten der Illusionisten...

Dieses Buch ist kein Leitfaden, der dir sagt, wie du zu leben hast. Es ist vielmehr ein Fahrplan, der dir hilft, die inneren Blockaden zu erkennen, die dich bisher daran gehindert haben, in deine volle Kraft zu kommen. Es ist eine Einladung, dich von der Vorstellung zu befreien, wie das Leben sein „sollte“, und es stattdessen so zu leben, wie es für dich richtig ist.

Hier wirst du lernen, deine Wahrheit zu erkennen, dich von gesellschaftlichen Erwartungen zu lösen und das Leben zu gestalten, das

du wirklich willst. Du wirst lernen, was es bedeutet, authentisch zu leben, wie du deine Intuition stärkst und wie du Mut zu Veränderungen entwickelst – auch dann, wenn die Angst laut schreit.

Ein paar Fragen zum Start:

- Wie oft hast du dich schon gefragt, was du wirklich im Leben willst, aber keine Antwort gefunden?
- Hast du das Gefühl, dass du irgendwo festhängst, als ob du auf der Stelle trittst und nicht weiterkommst?
- Was hält dich wirklich zurück? Der Blick der anderen? Die eigenen Zweifel? Oder etwas anderes?
- Was wäre, wenn du jetzt den ersten Schritt in Richtung deines wahren Lebens machen würdest?

Du bist nicht allein auf dieser Reise. Es gibt viele Frauen, die sich auf denselben Weg begeben haben – und die nicht aufhören, sich selbst zu finden. Ihre Geschichten sind auch deine Geschichten. Sie zeigen dir, dass du alles in dir trägst, um dein eigenes Leben zu erschaffen, auf deine Weise, in deinem Tempo.

Was du hier finden wirst

In den folgenden Kapiteln werde ich dir meine eigenen Erfahrungen und Einsichten teilen, die ich auf meiner Reise gemacht habe. Ich werde dir zeigen, wie du aus den alten Mustern der Ohnmacht ausbrechen kannst, wie du deine Stimme wiederfindest und wie du die Frau wirst, die du immer sein wolltest. Es geht darum,

nicht mehr das zu tun, was „man tut“, sondern das zu tun, was dir entspricht – aus tiefstem Herzen.

Ich lade dich ein, dich selbst zu entdecken, deine eigenen Antworten zu finden und ein Leben zu erschaffen, das wirklich deins ist. Es geht um Selbstermächtigung, um die Rückkehr zur eigenen Wahrheit, und darum, dir selbst die Erlaubnis zu geben, die du dir vielleicht so lange nicht gegeben hast: „Ich bin genug. Ich darf mein Leben so leben, wie ich es will.“

Sei bereit für Veränderung

In den kommenden Kapiteln werden wir tief in die Themen eintauchen, die dich blockieren könnten – Glaubenssätze, Ängste und die Stimmen der Gesellschaft, die uns immer wieder einreden wollen, was wir nicht sein dürfen. Wir werden lernen, wie wir uns von diesen Blockaden befreien und in unsere wahre Kraft kommen können.

Ich verspreche dir eines: Du wirst dich verändert wiederfinden. Die Frau, die du hier wirst, hat das Leben, das sie sich immer gewünscht hat, und sie lebt es aus voller Leidenschaft.

Es wird unbequem sein. Es wird herausfordernd sein. Aber am Ende des Weges wird ein neues Leben auf dich warten – ein Leben in authentischer Freiheit und Selbstbestimmung. Und vor allem wird es ein Leben sein, das du selbst gewählt hast.

Lass uns also beginnen. Es ist dein Moment.



Kapitel 1

⋮ Es sind die Tage...

Es gibt Tage, die kommen leise. Sie kündigen sich nicht an, und sie verlangen nichts von dir. Sie stehen nicht in deinem Kalender, sie warten nicht geduldig, bis du endlich bereit bist. Diese Tage treten einfach ein – wie ein warmer Lichtstrahl, der durch einen Spalt in der Vorhangkante fällt. Vielleicht hast du ihn schon hundertmal übersehen.

Aber heute nicht. Heute merkst du ihn. Heute spürst du sein Flüstern auf deiner Haut, diese feine Erinnerung daran, dass dein Leben mehr ist als das, was du routiniert durchläufst. Genau so ein Tag war heute für mich.

Ich erwachte, und bevor mein Kopf überhaupt realisierte, dass ich wach war, war mein Körper schon da. Wach. Ruhig. Wach in einer Art, wie ich es viel zu selten bin. Nicht getrieben. Nicht schwer. Keine To-do-Liste, die wie ein Stein auf meiner Brust sitzt. Keine Restschwere der gestrigen Gedanken. Nur dieser einfache, klare Moment: Ich bin hier. Und ich bin okay. Vielleicht kennst du solche

Momente. Sie sind wie winzige Geschenke. Still. Unauffällig. Und doch verändern sie etwas tief in dir, ohne dass du dich bemühst.

Ich setzte mich auf, und während der Morgen langsam Form annahm – das Licht, die Stille, das Atmen – dachte ich: Heute wird leicht. Wieder so ein Gedanke, der eigentlich nichts Besonderes ist. Aber an diesem Morgen fühlte er sich an wie ein Versprechen. Nicht, weil irgendetwas Großes bevorstand. Nicht, weil ich etwas geplant hatte. Sondern weil es in mir ruhiger war als sonst. Freier. Und ich fand mich dabei, wie ich lächelte, ohne Grund. Einfach so.

Ich ging in die Küche, machte mir meinen Kaffee – und selbst das klang irgendwie anders. Das Klirren der Tasse, das Aufbrühen, der Duft, der sich langsam im Raum ausbreitete. Es war, als wäre ich in einem Moment angekommen, der schon lange auf mich gewartet hatte. Ich nahm die Tasse in die Hand und blieb einfach stehen. Einen Herzschlag lang. Vielleicht zwei. Und ich dachte: Was, wenn Leben eigentlich genau so gemeint ist? Nicht laut. Nicht perfekt. Sondern einfach stimmig.

Natürlich dauerte es nicht lange, bis sie auftauchte: Hilde.

Hilde ist meine innere Hüterin der Vernunft. Falls du jetzt vor dir eine strenge Frau mit Dutt und gerunzelter Stirn siehst – ja, genau so. Hilde trägt Sorgfalt wie einen Blazer. Ihre Schuhe machen dieses bestimmte Geräusch, das dir sofort sagt: „Jetzt wird es ernst.“ Sie sitzt bevorzugt in der Nähe meines Solarplexus und kontrolliert mein Leben mit einer Akribie, für die man ihr theoretisch danken müsste. Praktisch aber ... nun ja.

Hilde hat nie schlechte Absichten. Sie ist entstanden aus den Stimmen, die mich geformt haben. Sie trägt die Vorsicht meiner Mutter in sich, die Bedachtsmuskulatur meiner Großmutter, die Erwartungen früherer Lehrerinnen, die Regeln, die ich gelernt habe,

ohne sie je bewusst gewählt zu haben. Hilde ist das Erbe eines Frauenlebens, das immer ein bisschen mehr aufgepasst hat als gelebt. Und an einem gewöhnlichen Tag hätte sie mich sofort darauf hingewiesen, dass ich mich nicht von einem warmen Kaffeemoment täuschen lassen sollte. „Angela“, hätte sie gesagt, „jetzt lass uns nicht sentimental werden. Du weißt, was alles ansteht.“ Aber heute war anders. Heute schien selbst Hilde kurz zu zögern. Vielleicht hatte sie den gleichen Lichtstrahl gesehen wie ich.

Ich spürte sie, wie sie sich regte – vorsichtig, wie ein Vogel, der nicht sicher ist, ob der Ast hält. Sie sagte nichts. Und ich merkte: Das ist der Moment. Genau jetzt darf ich entscheiden, wie mein Tag wird.

Also begann ich. Nicht aus Pflicht. Nicht aus Angst.

Sondern weil ich Lust darauf hatte, etwas zu bewegen.

Ich ging an meinen Rechner, und anstatt erst einmal eine halbe Stunde durch meine Mails zu scrollen, entschied ich mich für die Nachricht, die mich seit Tagen unruhig machte. Und ohne nachzudenken, schrieb ich. Eine klare Antwort. Kein Herumdrücken, kein Selbstzweifel, keine Hilde im Nacken. Ich schickte sie ab – und es fühlte sich an, als hätte ich einen Stein losgelassen, den ich gar nicht mehr bewusst getragen hatte.

Dann rief ich jemanden an, den ich schon länger kontaktieren wollte. Ich hatte es aufgeschoben, weil ich mir ausmalte, wie es wohl ankommen würde, ob es passt, ob ich nerve. Aber heute wählte ich die Nummer. Und das Gespräch war freundlich, warm, ehrlich. Ich legte auf und dachte: Warum habe ich das so lange herausgezögert? So ging es weiter. Aufgabe um Aufgabe.

Gedanke um Gedanke. Und alles floss. Ich musste mich nicht antreiben, ich musste mich nicht überwinden. Ich war einfach da.

Präsent. Gezielt. Wach. Ich handelte, und das Leben antwortete. Und im Laufe des Tages begriff ich: Dieser Flow ist kein Zufall. Er ist der Zustand, der entsteht, wenn wir nicht mehr gegen uns arbeiten.

Irgendwann am Nachmittag, als ich eine Runde mit meinem Hund machte, kam mir ein Gedanke, der mich mitten im Gehen stoppte: Vielleicht habe ich heute alles richtig gemacht, weil ich heute nicht versucht habe, mich richtig zu machen. Vielleicht kennst du diesen Unterschied.

Dieses ständige Bemühen, zu gefallen, zu funktionieren, zu sein, was andere brauchen. Und heute war davon nichts da. Ich setzte mich auf eine Bank, und plötzlich war sie wieder da – Hilde. Diesmal nicht streng.

Nicht wachend. Eher vorsichtig neugierig. Ich stellte mir vor, wie sie sich neben mich setzte, die Hände ordentlich im Schoß, den Blick auf den Boden gerichtet. Und dann sagte sie ganz leise: „Machst du das jetzt öfter, Angela? So leben, meine ich?“

Ich lächelte. „Vielleicht ja“, sagte ich. „Und vielleicht darfst du dabei einfach zusehen, ohne mich zu bremsen.“ Hilde war irritiert. Sie schob ihre imaginäre Brille zurecht und zog eine unsichtbare Falte aus ihrer Jacke. „Du weißt, dass ich nur helfen will, oder?“ „Ja“, sagte ich. „Aber manchmal hilft es mehr, wenn du mich lässt.“

Und zum ersten Mal sah ich sie nicht als Widersacherin. Nicht als Hindernis. Sondern als Teil von mir, der sich über Jahrzehnte bemüht hatte, mich zu beschützen. Und gleichzeitig verstand ich: Genau dieser Schutz hat mich vieles kosten lassen. Ideen. Träume. Begegnungen. Entscheidungen. Mut.

Wir Frauen tragen oft Stimmen in uns, die nicht unsere eigenen sind.

Stimmen der Vorsicht. Stimmen des Mangels. Stimmen der Erwartungen. Stimmen, die sagen: „Nicht so groß träumen. Nicht so weit gehen. Nicht so laut sein. Nicht so frei sein.“ Und irgendwann beginnst du zu glauben, es seien deine eigenen Gedanken. Aber sind sie das? Oder sind sie die Versionen von Frauen vor dir, die es nicht besser durften? Ich saß lange da und spürte in mich hinein.

Dieser Tag, so unspektakulär er begann, war ein Wendepunkt. Nicht laut, nicht filmreif, sondern sanft. Und ich begriff, während ich da saß: Manche Veränderungen beginnen nicht mit einem Knall, sondern mit einem Atemzug.

Ich dachte an all die Jahre, in denen ich versucht hatte, die perfekte Version von mir zu sein. Angepasst. Verantwortlich. Kontrolliert. Und plötzlich sah ich dieses Bild in mir: Ich trage einen Mantel. Schwarz. Schwer. Dick gefüttert mit den Vorstellungen anderer. Und heute, genau heute, fühlte ich zum ersten Mal die Möglichkeit, ihn auszuziehen.

Also stellte ich mir vor, wie ich den Mantel aufknöpfe. Wie die Schwere von meinen Schultern gleitet. Wie ich zum ersten Mal spüre, wie leicht ich eigentlich bin. Ich sah den Mantel zu meinen Füßen liegen, und ich dachte: Wie lange habe ich ihn getragen? Wie lange habe ich nicht hinterfragt, ob er mir passt?

Vielleicht trägst auch du so einen Mantel. Du merkst ihn nicht, weil du dich an sein Gewicht gewöhnt hast. Aber es gibt Momente – so leise wie das Aufwachen an einem sanften Morgen – in denen dein Körper weiß: Das bin nicht mehr ich.

Als ich wieder aufstand und weiterging, fühlte ich mich nicht vollkommen verwandelt. Es war kein spirituelles Feuerwerk, kein Moment der großen Offenbarung. Es war vielmehr ein sanftes

Einverständnis mit mir selbst. Ein „Ja“, das nicht durch den Kopf, sondern durch den Körper ging. Und das war genug.

Am Abend saß ich in meinem Wohnzimmer. Es war still. Und ich dachte: Vielleicht besteht Veränderung nicht darin, dass wir uns neu erfinden, sondern darin, dass wir endlich aufhören, das zu sein, was wir nie waren.

Ich wusste an diesem Tag: Ich habe etwas Altes hinter mir gelassen, ohne Drama, ohne Abschiedsszene. Ich habe mich entschieden, und das Leben hat geantwortet. Und Hilde – die gute, vorsichtige, oft nervige Hilde – hatte zugehört und gelernt, dass sie mich auch begleiten kann, ohne mich ständig aufzuhalten.

Und so sitze ich hier, schreibe diese Worte, und ich möchte dir etwas schenken: Eine Erinnerung. Eine ganz Einfache.

Es gibt Tage, an denen du spürst, dass du richtig bist. Nicht weil du perfekt bist. Nicht weil du alles im Griff hast. Sondern weil du dich traust, echt zu sein.

Echt – Präsent - Wahr.

Und genau das ist der Beginn. Deiner neuen Geschichte. Deiner Freiheit. Deines inneren Friedens. Es ist die Einladung, diesen Weg weiterzugehen.

Sanft. Mutig. In deinem Tempo.

Und du wirst aufwachen, lächeln – und ohne Grund wissen:

Heute ist einer dieser Tage. Und du wirst antworten:

Ich bin bereit.



Kapitel 2

⋮ Weil ich es mir wert bin

Es gibt diese stillen Momente, in denen ich mir selbst begegne. Es sind die Momente, in denen ich nicht über meine Fehler nachdenke, nicht über das, was ich nicht geschafft habe oder was noch zu tun ist. Es sind die Momente, in denen ich einfach da bin. In denen ich mich ohne Bedingungen sehe, ohne mich für das, was ich bin, entschuldigen zu müssen. Und genau in diesen Momenten beginnt der wahre Selbstwert.

Selbstwert. Ein kleines Wort, das doch so viel mehr bedeutet als wir oft wahrhaben wollen. Es setzt sich zusammen aus zwei Teilen: „Selbst“ und „Wert“. Der „Selbst“-Teil beschreibt uns – unser Sein, unsere Persönlichkeit, unsere Erfahrungen. Und der „Wert“-Teil beschreibt die Bewertung dieses Seins. Wie siehst du dich selbst? Wie wertschätzt du das, was du bist, mit all deinen Höhen und Tiefen, deinen Stärken und Schwächen?

Die Wahrheit ist, dass wir uns selbst oft nicht den Wert zuschreiben, den wir verdienen. Viel zu häufig sind wir die ersten, die uns selbst kleinreden, uns in Vergleiche verstricken und glauben, dass wir

nicht genug sind. Wir denken, dass wir etwas anderes brauchen – mehr Anerkennung, mehr Bestätigung, mehr Erfolg – um unseren Wert zu beweisen. Doch was, wenn der wahre Wert nicht von außen kommt? Was, wenn er bereits in uns liegt?

Das ist der Moment, in dem wir erkennen: Der Wert, den wir uns selbst geben, bestimmt, wie wir uns in der Welt bewegen.

Der Selbstwert: Wie wir uns selbst sehen

Stell dir vor, du stehst vor dem Spiegel. Was siehst du? Was denkst du über das Bild, das dir entgegenblickt? Meistens fällt uns als Erstes das auf, was wir an uns selbst „nicht mögen“.

Vielleicht die eine Falte zu viel, das Gefühl, noch nicht genug erreicht zu haben, oder das ständige Streben nach Perfektion. Aber was, wenn wir lernen könnten, uns mit einem anderen Blick zu sehen? Was, wenn wir uns selbst nicht durch die Linse des Mangels wahrnehmen, sondern uns auch an dem erkennen, was wir schon erreicht haben, was wir sind?

Unser Selbstwert ist der Spiegel unserer inneren Welt. Wenn wir uns selbst nicht wertschätzen, wenn wir uns ständig in einem Mangelmodus bewegen, dann färbt sich das auf unser gesamtes Leben. Unsere Gedanken, unsere Entscheidungen, unsere Beziehungen – sie alle sind von diesem inneren Zustand geprägt.

Wenn wir in einem Mangeldenken gefangen sind, suchen wir ständig nach etwas, das uns fehlt – nach Bestätigung, nach Erfolg, nach einem äußeren „Beweis“, dass wir genug sind. Doch das wahre Gefühl des „Genug-Seins“ kommt von innen.

Es kommt aus der Erkenntnis, dass du, ganz einfach, wertvoll bist – weil du existierst.

Mangeldenken oder Fülledenken?

Was genau ist der Unterschied zwischen Mangeldenken und Fülledenken? Mangeldenken ist der Zustand, in dem wir uns selbst als unvollständig wahrnehmen, als nicht genug. Wir fühlen uns leer, als würden wir immer noch etwas streben müssen, um unseren Wert zu bestätigen.

Fülledenken ist das Gegenteil: Es ist der Zustand, in dem wir uns selbst als vollständig sehen. Es ist das Gefühl, dass wir bereits alles in uns tragen, was wir brauchen. Wenn wir aus einem Füllegefühl heraus handeln, treffen wir Entscheidungen aus einem Ort des Vertrauens und der Freude. Wir sehen uns selbst als ausreichend und wertvoll. Und diese Haltung verändert alles.

Wenn wir aus einem Füllegefühl heraus handeln, dann merken wir, wie sich die Energie verändert. Wir werden uns freier fühlen, und Vertrauen und Dankbarkeit wahrnehmen. Unsere Entscheidungen werden klarer und von innerer Ruhe begleitet. Aber wenn wir aus einem Mangeldenken heraus handeln, werden wir feststellen, dass unsere Entscheidungen von Angst und Selbstzweifeln geprägt sind. Wir werden uns ständig fragen: Reicht das? Oder: Habe ich genug?

Entscheidungen aus Fülle

Ich lade dich ein, ein kleines Experiment mit mir zu machen. Das ist eine Übung, die du immer wieder anwenden kannst – sie ist einfach, aber kraftvoll.

Beim nächsten Mal, wenn du etwas kaufst – sei es ein Lebensmittel, ein Kleidungsstück oder ein Drogerieartikel – halte kurz inne.

„Warum will ich das einkaufen?“

„Tut es mir, meinem Körper und meiner Seele gut?“

Lass die Entscheidung aus deinem Herzen kommen, anstatt sie aus einem Gefühl des „Ich-muss-es-besser-machen“ zu treffen.

Stell dir vor, dass deine Entscheidung nicht durch äußere Faktoren bestimmt wird – nicht durch den Preis, die Menge, die Verfügbarkeit oder die Meinung anderer.

Deine Entscheidung soll ganz allein aus deinem Inneren kommen, aus dem Wissen heraus, dass du es dir wert bist, das Beste zu wählen, das dir Freude bereitet. Wenn du aus diesem inneren Füllgefühl heraus handelst, wirst du merken, wie sich deine Energie verändert.

Deine Energie wird sich nach oben schichten – du wirst zufriedener und glücklicher sein. Wenn du es dir selbst wert bist, wenn du in deinem Selbstwert und deiner inneren Fülle verankert bist, dann wirst du feststellen, dass sich jede Entscheidung viel klarer und befriedigender anfühlt. Du triffst keine Entscheidungen mehr aus Mangel, sondern aus Fülle. Und dieses Gefühl wird dein gesamtes Leben verändern.

Selbstwert ist kein abstrakter Begriff. Er ist ein Gefühl, das tief in uns verankert ist, ein Gefühl, das sich in unserem Verhalten widerspiegelt. Psychologen unterscheiden zwischen extrinsischem und intrinsischem Selbstwert:

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



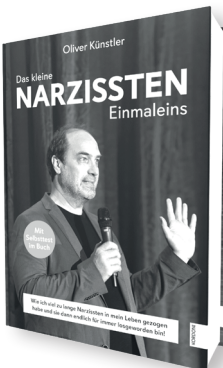
ISBN 978-3-96945-239-4



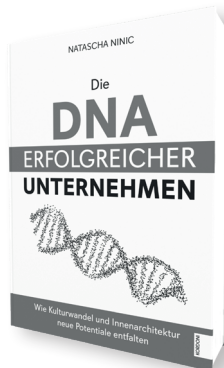
ISBN 978-3-96945-281-3



ISBN 978-3-96945-206-6



ISBN 978-3-96945-264-6



ISBN 978-3-96945-218-9



ISBN 978-3-96945-251-6



ISBN 978-3-96945-266-0



ISBN 978-3-96945-287-5



ISBN 978-3-96945-209-7

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-284-4



ISBN 978-3-96945-254-7



ISBN 978-3-96945-230-1



ISBN 978-3-96945-233-2



ISBN 978-3-96945-138-0



ISBN 978-3-96945-260-8



ISBN 978-3-96945-269-1



ISBN 978-3-96945-278-3



ISBN 978-3-96945-141-0



Mehr ...

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-200-4



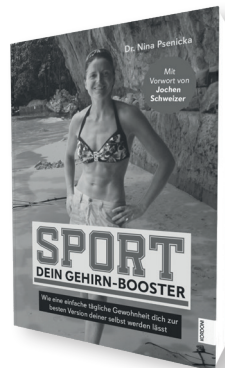
ISBN 978-3-96945-325-4



ISBN 978-3-96945-299-8



ISBN 978-3-96945-296-7



ISBN 978-3-96945-236-3



ISBN 978-3-96945-321-6



ISBN 978-3-96945-347-6



ISBN 978-3-96945-343-8



ISBN 978-3-96945-150-2

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



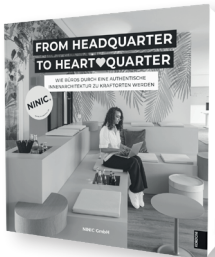
ISBN 978-3-96945-339-1



ISBN 978-3-96945-154-0



ISBN 978-3-96945-145-8



ISBN 978-3-96945-302-5



ISBN 978-3-96945-149-6



Mehr ...



Schreib dein Expertenbuch

- ✓ **Dein Wissen**
- ✓ **Dein Buch**
- ✓ **Dein Erfolg!**

Ob du bereits ein etabliertes Geschäft führst oder gerade startest:
Ein Expertenbuch ist der Schlüssel zu mehr Wachstum und Einfluss.
Positioniere dich als die Person in deiner Branche, der man vertraut und
ziehe genau die Kunden an, die zu dir passen.

Gerne sprich in einem
kostenlosen Zoom-Call über die
eventuellen Möglichkeiten für dich.

Code: 375-9



KORDON

Angela Haubner

Der weibliche Weg

Angepasst, funktioniert, zurückgesteckt – viele Frauen kennen dieses Muster nur zu gut. Jahrelang haben sie vor allem für andere gelebt und die eigenen Träume hintangestellt. Doch in der Mitte ihres Lebens erwacht die Sehnsucht, endlich das eigene Leben bunt, frei und selbstbestimmt zu gestalten.

Dr. Angela Haubner schenkt diesen Frauen mit „**Einfach Frau SEIN**“ einen Schlüssel zur lang ersehnten Veränderung. Sie lässt berührende Geschichten aus ihrem eigenen Leben, kluge Reflexionen und praktische Impulse zum Ausprobieren in ihr Buch einfließen.

Schritt für Schritt zeigt die erfahrene Autorin einfühlsam, wie aus Fremdbestimmung Selbstverwirklichung und aus Stillstand eine erfüllte, strahlende Transformation werden kann. So erfahren die Leserinnen, wie gut es tut, sich selbst wertzuschätzen und das Leben wieder in vollen Zügen zu genießen.

Dabei entdecken sie ihre Authentizität und innere Strahlkraft neu. Jede Frau trägt die Fähigkeit zur Veränderung in sich – dieses Buch hilft, sie zu entfalten.

Mandy A. Richter, Akasha Heilerin

ISBN 978-3-96945-375-9



g 783969 453759

€ 24,90 (D)
€ 25,60 (A)