

ANNALENA ZURHORST



EVA-MARIA ZURHORST

WENN ICH
MICH NICHT

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

liebe,

WIE SOLL MICH
JEMAND ANDERS

lieben?

So fühlst du dich wieder
wertvoll, selbstsicher
und glücklich



G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de


Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Anja Schmidt

Lektorat: Eva Dotterweich

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7860-2

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: privat

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7860 03_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Daala, dir danke ich dafür, dass du mir gezeigt hast, was es bedeutet, auf eine unschuldige Art und Weise geliebt zu werden und auf so einer Basis eine unfassbar nahe und ehrliche Freundschaft zu führen.

Alex, dir danke ich dafür, dass du mir gezeigt hast, was es heißt, wenn jemand immer und bei jeder Aktion für einen da ist. Auch wenn du wahrscheinlich häufig vorher wusstest, dass ich mir das eine oder andere hätte sparen können, oder wusstest, dass du davon absolut nichts hast, warst du immer an meiner Seite.

R., dir danke ich dafür, dass du mir gezeigt hast, was es heißt, in einer Beziehung jemanden wirklich zu lieben, und wie wertvoll das ist.

Annalena

Danielle, für mich bist du ein so unfassbar kostbarer Mensch. Ich schreibe dieses Buch für dich, damit du vielleicht endlich selbst fühlst, wie wunderbar und kostbar du bist – wenn du dich traust, dich auch den anderen einfach so zu zeigen, wie du wirklich bist.

Annalena

VORWORT VON ANNALENA UND EVA

Warum schreiben wir gemeinsam als Tochter und Mutter dieses Buch für dich?

Ich bin Annalena. Mir war es so ein Bedürfnis, dieses Buch für dich zu schreiben – und ehrlich: auch für mich. Für die alte Annalena mit den roten Haaren, den Trillionen von Sommersprossen und dem Überbiss. Mir fällt es heute noch schwer, dieses Wort aufzuschreiben, ohne traurig zu werden: »Pferdefresse« haben mich die Jungs in der Schule genannt. Ich fühlte mich so oft alleine, uncool und nicht dazugehörig.

Am Anfang meiner Schulzeit sehnte ich mich nach einer richtigen Freundin und wurde stattdessen immer wieder ausgeschlossen. Mit Jungs hatte ich später ziemlich romantische Vorstellungen, ich war auch endlich glücklich verliebt, irgendwann dann aber von all den Erfahrungen ziemlich verwirrt und dann schließlich komplett ernüchtert. Meine Eltern fand ich ziemlich uncool und suchte lange nach einem Weg, der mir Dazugehörigkeit schenken und unbedingt nichts mit ihrem Psychokram zu tun haben sollte. Und jetzt sitze ich hier, schreibe mit meiner Mutter ein Psychobuch und habe das Gefühl, dass in meinem Leben gerade ziemlich viel rundläuft.

Das wirklich Tolle an meinem Leben ist eben nicht, dass alles von Anfang an einfach glattlief, sondern dass ich unfassbare Sachen gelernt habe, um aus allen möglichen Löchern und jeder Menge Frust wieder herauszukommen. Und genau das wünsche ich dir auch! Ich möchte mit diesem Buch zeigen, dass du mit deinen Ängsten und Sorgen nicht alleine bist und dass Situationen, in denen du dich komplett festgefahren und einsam fühlst, lösbar sind. Deshalb schreibe ich hier alles für dich auf, was mir

geholfen hat, damit auch du dich wieder wertvoll, selbstsicher und glücklich fühlen kannst.

Vielleicht verdrehst du jetzt die Augen, aber eins der größten Tools überhaupt, das mir bei all dem geholfen hat, ist die Meditation. Eine moderne, entspannte und coole Art der Meditation, die ich nicht nur überall, wo ich bin, sondern auch auf jede Art, die ich will, machen kann.

Wenn du jetzt denkst: Oh Gott, Meditation?!«, dann sage ich dir: Das Gefühl kenne ich. Meine Eltern meditieren schon lange und ich dachte früher nur: »Oh Gott, wie unangenehm! Das brauche ich nicht!« Als ich zwölf war, passierte eine so blöde Geschichte in meinem Leben, dass ich's dann doch mal versucht habe, weil meine Mutter immer wieder meinte: »Du wirst sehen, dass du damit deine Angst verlieren kannst.« Long story short: Heute meditiere ich eigentlich jeden Tag und erschaffe die unglaublichsten Sachen damit, die du dir wahrscheinlich überhaupt (noch) nicht vorstellen kannst: Ich kann meine Stimmung drehen, mich auf schwierige Situationen vorbereiten, Stress herunterfahren, mich auf meine Ziele ausrichten und in meine Träume hineinfühlen. Keine Sorge: Hier im Buch kommt die Meditation erst ganz hinten, wenn es so richtig praktisch für den Alltag wird.

Zunächst habe ich die hoffentlich auch für dich wichtigsten Fragen in Bezug auf Beziehung und Selbstwert gesammelt, wie in einer Bibliothek zusammengestellt und dann zusammen mit meiner Mutter beantwortet.

Ich bin Eva. Jetzt muss ich als Mutter natürlich auch etwas sagen: Ich bin total glücklich, dass ich bei diesem Projekt dabei sein darf. Als Mutter fand ich meine Tochter natürlich immer schon ganz besonders, hübsch und liebenswert. Sie ist das größte Geschenk meines Lebens. Und natürlich habe ich damals mit ihr gelitten, als das alles so schmerzhaft war. Mir tat es immer in der Seele weh, sie damals so leiden zu sehen und ihr all das, was mir in meinem Leben so geholfen

hat, nicht einfach weitergeben zu können. Ich hatte Tools für Erwachsene. Diese waren für sie einfach nicht stimmig und noch nicht vertrauenswürdig.

Aber ich bin ja nicht nur mitfühlende Mutter, sondern auch Coach. Ich durfte den Wandel von so vielen Menschen begleiten und habe in all den Jahren mit Tausenden von Paaren gearbeitet. Jetzt gerade gehe ich mit über zweitausend Frauen durch mein »Liebe kann alles«-Transformationstraining, in dem ich den Frauen von ganzem Herzen diesen wunderbaren Meditationsweg zeige, von dem Annalena oben spricht. Du ahnst nicht, was für unfassbare Wandlungsprozesse so viele Frauen damit schon durchgemacht haben. Und weil ich auch ein Forscher und Tüftler bin, habe ich es in dieser Begeisterung für all unsere Möglichkeiten – völlig egal, wie alt wir sind – nie aufgegeben, meine Tools so lange zu drehen und zu wenden, bis sie auch für Annalena passen und langsam auch für sie gute Wirkung tun sollten.

Als es dann endlich so weit war, blieb in den letzten Jahren nur noch ein Wunsch in mir: Wie müsste es sein, wenn viele junge Menschen das Ganze schon früh lernen würden? Wenn sie sich nicht erst völlig verfahren müssten, wie es bei den meisten von uns etwas Älteren der Fall war, sondern rechtzeitig lernen würden, ihr Leben, ihr Beziehungsglück und ihr Zufriedensein selbst zu bestimmen? Dann kam der Tag, an dem Annalena sagte: »Mama, ich finde es richtig wichtig, dass meine Mädels das auch kennenlernen.« Und so haben wir zusammen dieses Projekt mit dem Buch zum Verstehen und dem begleitenden Onlinekurs zum Verwandeln ausgetüftelt.

Ich freue mich sehr, dass ich hier immer wieder ein bisschen von meiner Erfahrung und meinem Wissen schenken kann. Gleich am Anfang werde ich mein Bestes tun, um dein – wie du bald merken wirst, viel zu enges – bisheriges Weltbild über dich und deine Beziehungen über den Haufen zu werfen. Es gibt spektakuläre und

verblüffende Forschungsergebnisse in der modernen Wissenschaft, von denen leider immer noch so wenige Menschen wissen und die leider auch niemand in der Schule lehrt, die aber zeigen, dass du der Schöpfer deiner Realität bist, und zwar durch dein Denken und Fühlen. Und wenn du verstehst – und das werden wir dir hier zeigen –, wie du dein Denken und dein Fühlen ändern kannst, dann kannst du deine Beziehungen, deine Erfahrungen, deine Gefühle, deine Begrenzungen und deine Ängste verwandeln. Und über dein Glücklichein selbst bestimmen. Das wünsche ich dir – schon jetzt und für immer!

WIE FUNKTIONIERT DIESES BUCH FÜR DICH AM BESTEN?

Wir haben uns dazu entschlossen, dass ich, Annalena, dieses Buch für dich schreibe. Und meine Mutter Eva bekommt immer wieder Raum, um bestimmte Dinge noch mal etwas tiefer zu erklären und ihre langjährige Erfahrung aus ihrer Arbeit mit Tausenden von Menschen einzubringen. Du erkennst die Teile meiner Mutter daran, dass sie farblich hervorgehoben sind – so wie du es eben schon gesehen hast. Ansonsten ist dieses Buch so konzipiert, dass du es nicht wie einen Roman von vorne bis hinten durchlesen musst. Uns ist wichtig, dass du als Erstes die Basics für ein grundlegend anderes Selbstverständnis für dich selbst und für Beziehungen bekommst. Du brauchst sie, wenn du den zweiten Buchteil wirklich verstehen und ein »Aha« dabei erleben willst. Deshalb solltest du dir die Zeit nehmen, um den Anfang nicht nur zu lesen, sondern auch wirklich zu durchdringen. Dieser Teil hilft dir, dich viel besser zu verstehen und auf eine viel effektivere Art für Veränderung zu sorgen, als wenn du einfach alleine weiter herumprobierst. Du brauchst diesen Buchteil so wie die Spielregeln beim Kartenspielen, ohne die du die Karten und das Spiel nicht verstehst und es damit auch nicht wirklich spielen kannst.

Wenn du diesen Teil gelesen hast, wirst du nicht nur dich selbst in einem neuen Licht sehen, sondern auch dein Beziehungsglück. Vor allem wirst du jetzt das Gefühl haben: »Wow, da gibt es ganz andere Möglichkeiten, meine Probleme zu lösen und mein Leben selbst zu gestalten, als ich bisher dachte.«

Und dann geht es in den zweiten Teil des Buchs, in dem du tatsächlich mit dem »Spiel« loslegen kannst. Der zweite Teil ist aufgebaut wie eine Bibliothek mit vier unserer

Erfahrung nach wichtigen Themenbereichen. Du kannst einfach schauen, was für dich gerade dran ist und dann: Einfach loslegen!

Zum Schluss kommt unser großes Finale: die Meditation! Am Ende zeigen wir dir, wie alles ganz praktisch und alltagstauglich funktioniert, sodass du die Erkenntnisse für dich umsetzen kannst. Meditationen kannst du ja nicht lesen, du musst sie machen, damit sie ihre Wirkung tun und dein Unterbewusstsein mit neuen Informationen versorgen.

Damit das für dich auch wirklich leicht geht, haben wir zum Buch einen passenden Onlinekurs mit einer Einführung, Erklärvideos und von uns gesprochenen, geführten Meditationen aufgenommen. So musst du wirklich nur noch zwei Sachen tun, damit der Wandel in deinem Leben beginnen kann: deine Augen schließen und dich entspannen!

Woher
deine
Unsicherheit
und dein
Beziehungsfrust
in
Wahrheit
kommen

Dieser Buchteil zeigt, wie du dich von Ängsten, Unsicherheit und Beziehungsfrust alleine und auf verblüffend einfache Weise lösen kannst und aufhören kannst, dich selbst fertigzumachen. Wie du stattdessen für dein Glück selbst sorgen und dein Beziehungsleben so viel mehr selbst gestalten kannst, als du ahnst.

Damit du sofort ganz praktisch sehen kannst, wie du eine Sache auf ganz neue Art lösen kannst, teile ich hier gleich am Anfang mit dir zwei meiner wichtigsten Beziehungsgeschichten, die mich eine Zeit lang ziemlich mitgenommen haben. Auch wenn du vielleicht gerade kein Beziehungsthema, sondern was ganz anderes hast, was du lösen willst, kannst du trotzdem in meiner Geschichte auch einen neuen Weg für dich finden.

DU AHNST NICHT, WER DIR IN WIRKLICHKEIT DEINE DATES VERMASSELT ...

... und dafür sorgt, dass andere manchmal nicht gut mit dir umgehen. Fragst du dich nicht manchmal, warum dein Datinglife überhaupt nicht so läuft, wie du dir das vorstellst? Warum du dir nichts sehnlicher wünschst als endlich eine echte Verabredung, aber egal, was du machst, es klappt einfach nicht?

Eine meiner Freundinnen erlebt immer das Gleiche: Erst schreibt sie mit jemandem bei Insta, WhatsApp, Facebook oder Tinder und findet es super, weil auch er ihr die tollsten Sachen zurückschreibt und sich unbedingt verabreden will. Sie freut sich und lässt sich darauf ein. Und dann auf einmal, wie aus dem Nichts und ihr völlig unerklärlich, meldet er sich nicht mehr. Einfach gar nicht mehr!

Eine andere Freundin läuft jedes Mal in eine ähnliche Sackgasse: Zuerst trifft sie sich mit jemandem ein paar Mal ganz entspannt und alles scheint richtig gut anzulaufen. Aber dann irgendwann dreht sich alles, weil sie jetzt nicht mehr locker ist, sondern unbedingt will, dass das mit ihm etwas wird. Sie wird verkrampft, versucht alles besonders gut und gleichzeitig besonders lässig zu machen. Und auf einmal ist er weg.

Und bei einer dritten ist es genau umgekehrt: Am Anfang ist sie immer eine ganze Zeit lang total verliebt und wenn der Mann mehr will, wird es ihr zu eng. Plötzlich ist sie wie auf der Flucht, obwohl sie eigentlich so gerne eine feste Beziehung möchte. Irgendwann findet sie immer etwas Neues an ihm, das nicht richtig ist, sucht ständig nach Ausreden und sagt schließlich: »Ach, ich will mich eigentlich

gar nicht festlegen. Es gibt da gerade auch noch einen anderen coolen Typen. Wenn ich kurz nach rechts swipe, kommt bestimmt noch irgendjemand Besseres ...« Und schon ist sie raus und alles dreht sich im Kreis: Suchen, Verlieben, Zweifel, Ausreden, Ende – und von vorne.

Auch wenn es erst mal nicht so offensichtlich ist, aber bei dir, mir und meinen drei Freundinnen gibt es nicht einfach nur lauter Zufälle und blöde Typen, sondern feste Muster in unserem Inneren. Das klingt zwar ernüchternd, aber in Sachen Liebe und Beziehung laufen wir alle auf Programm. Bei uns allen wirkt ein ähnlicher Mechanismus, der unsere Beziehung mit anderen vermässelt, egal, wie unterschiedlich unsere Geschichten auch sein mögen. Egal, wie sehr wir das Gefühl haben, da draußen gibt es jemanden, der schuld an dem Schlamassel oder der Grund für unseren Frust oder unseren Schmerz ist. Und auch wenn es zunächst für Widerstand in dir sorgt – aber die wahre Ursache liegt in uns selbst.

Letztens hatten wir so ein unbequemes Mutter-Tochter-Gespräch. Ich hatte zum ersten Mal eine Erfahrung in meinem Leben gemacht, von der so viele Mädels immer betroffen und geschockt sind. Ich wurde »geghostet«. Falls du davon noch nicht gehört hast: »Ghosten« kommt vom englischen Wort »ghost«, was Geist oder Gespenst bedeutet. Es ist etwas, das in unserem Alter immer öfter passiert, vor allem bei Dates, die online ausgemacht werden. An irgendeinem Punkt wird der andere plötzlich unsichtbar, meldet sich nicht mehr und reagiert weder auf Nachrichten noch auf Anrufe. Es ist, als hättest du es auf einmal mit einem Gespenst zu tun.

So hatte ich mit jemandem kurze Zeit unfassbar süß hin und her geschrieben und war von ihm mit Nachrichten bombardiert worden, wie etwa, dass er mich lieber gestern als heute treffen wolle oder dass er lange nicht mehr so coole Gespräche geführt habe. Das war in einer Zeit, als ich völlig entspannt und überhaupt nicht auf einen Mann

fokussiert war. Manchmal habe ich nicht gleich geantwortet, weil ich entweder gerade keine Zeit hatte oder weil es nichts mehr zu sagen gab. Er hat dann immer noch mal hinterhergeschrieben und nicht lockergelassen, um endlich ein Date auszumachen.

Ich war total glücklich und voller Vorfreude, hatte aber gerade viel um die Ohren und konnte nicht gleich zusagen. Es war kein Hard-to-get-Spielchen, sondern ich fühlte mich so entspannt, dass ich dachte: Es kommt schon alles so, wie es passt. Bis irgendwann unser Date endlich verabredet war. Übermorgen würde er zu mir kommen. Das war das Letzte, was ich von ihm gehört habe. Dann wurde er zum Gespenst, hat nicht mehr geschrieben, nicht mehr geantwortet, er war einfach vom Erdboden verschluckt. Ende.

Ich fühlte mich ein paar Tage wie nach einem Autounfall mit Aufprall. Du fährst, auf einmal knallt's und du wirst in den Gurt katapultiert. Dann ist es still und du hast einen Schock. Meine Mutter, die mich in diesem Zustand traf, meinte zwar: »Oh Gott, du Arme ...« Aber dann ließ sie nicht lange mit einer typischen Zurhorst-Frage auf sich warten: »Hattest du so etwas letztens nicht schon mal, dass eine Sache so seltsam geendet ist und du es überhaupt nicht verstanden hast?«

Ich wurde innerlich bockig und dachte nur: »Nein! Quatsch, mich hat noch niemand gehostet!« Aber dann musste ich mir eingestehen, dass mich nach meinen beiden längeren Beziehungsgeschichten meine weiteren Begegnungen mit Männern eher sprachlos machten oder verwirrten angesichts ihrer kompletten Unverbindlichkeit. Ein paar Mal konnte ich mich nach einer Datingphase nur noch fragen: »Was war das jetzt eigentlich ...?«

Und so ging's mir nicht alleine. Die meisten meiner Freundinnen sind mittlerweile eine Mischung aus ratlos oder komplett genervt, wenn es um Begegnungen mit Männern geht, weil so viele ihr Herz und ihre Gefühle komplett weggeschlossen oder eingefroren zu haben scheinen. Viele