

RACHEL HOLLIS

Selbst BEWUSST



UMARME
DAS LEBEN

UND STEH
ZU DIR!

e **SCM**
Hänsler

RACHEL HOLLIS

Selbst BEWUSST

UMARME
DAS LEBEN

UND STEH
ZU DIR!

e **SCM**
Hänssler

RACHEL HOLLIS

Selbst

BEWUSST

UMARME DAS LEBEN
UND STEH ZU DIR!

AUS DEM AMERIKANISCHEN ENGLISCH
VON DAGMAR SCHULZKI

SCM

Hänsler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

ISBN 978-3-7751-7496-1 (E-Book)

ISBN 978-3-7751-6023-0 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books GmbH, Leck

© der deutschen Ausgabe 2021

SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Originally published in English under the title: Girl, Stop Apologizing © 2019 by Rachel Hollis
Published by arrangement with HarperCollins Leadership, a division of HarperCollins Focus, LLC.

Übersetzung: Dagmar Schulzki

Lektorat: Rahel Dyck

Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, www.grafikbuero-sonnhueter.de

Titelbild: Shutterstock: Zouls

Autorenfoto: © Photo courtesy of The Hollis Company

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

*Für meine Tochter Noah.
Lebe dein Leben – ohne dich zu entschuldigen –
zur Ehre Gottes, der dich erschaffen hat.*

Inhalt

Einleitung: Was wäre, wenn ...?

TEIL I

Schluss mit den Ausreden!

Ausrede 1: So etwas tun Frauen nicht

Ausrede 2: Ich bin nicht zielorientiert

Ausrede 3: Dafür habe ich keine Zeit

Ausrede 4: Ich bin nicht gut genug, um erfolgreich zu sein

Ausrede 5: Wenn ich meinen Traum verfolge, bin ich keine gute Mutter

Ausrede 6: Ich habe Angst zu versagen

Ausrede 7: Das hat schon jemand vor mir gemacht

Ausrede 8: Was werden die Leute denken?

Ausrede 9: Brave Mädchen kämpfen nicht

Teil II

Verhaltensweisen, die du dir angewöhnen solltest

Verhaltensweise 1: Hör auf, um Erlaubnis zu fragen

Verhaltensweise 2: Entscheide dich für einen Traum und gib alles dafür

Verhaltensweise 3: Heiße deinen Ehrgeiz willkommen

Verhaltensweise 4: Bitte um Hilfe

Verhaltensweise 5: Lege eine Grundlage für deinen Erfolg

Verhaltensweise 6: Lass es dir nicht ausreden

Verhaltensweise 7: Lerne, Nein zu sagen

Teil III

Fähigkeiten, die du erwerben solltest

Fähigkeit 1: Planen

Fähigkeit 2: Zuversicht

Fähigkeit 3: Beharrlichkeit

Fähigkeit 4: Effektivität

Fähigkeit 5: Eine positive Einstellung

Fähigkeit 6: Leiterschaft

Schlusswort: Glaube an dich!

Danksagung

Über die Autorin

Quellen

Einleitung: Was wäre, wenn ...?

Als ich begann, dieses Buch zu schreiben, war ich fest entschlossen, ihm den Titel »*Es tut mir leid – es tut mir nicht leid*« zu geben. Und ja, dieser Titel basiert auf einem Lied von Demi Lovato. Man könnte sogar sagen, dass dieses Lied der Auslöser dafür war, dass ich dieses Buch überhaupt schrieb.

Damit du dir bildlich vorstellen kannst, wie ich diesen Song im Sommer 2017 zum ersten Mal hörte: Es war ein sonniger Montagmorgen. Ich weiß, dass es ein Montagmorgen war, weil meine gesamte Belegschaft um unseren Konferenztisch herumtanzte, um sich auf unser Meeting zum Wochenstart vorzubereiten. Und ich weiß, dass es sonnig war, weil in Los Angeles Sommer war – die exorbitanten Grundsteuern sorgen dafür, dass das Klima nie unter milde dreiundzwanzig Grad fällt.

Wir tanzen immer vor großen Meetings, weil uns das Energie verleiht und wir so den Kopf freibekommen. Damit es fair zugeht, übernimmt jede Woche ein anderer aus unserem Team die Rolle des DJ und sucht die Musik aus, die uns in Stimmung bringen soll. In diesem Sommer war die gesamte Belegschaft (außer mir) unter achtundzwanzig und so war es mit der Musik immer wie mit einer Schachtel Pralinen – man wusste nie, was man bekommen würde. An diesem Montag hörte ich dieses Lied zum ersten Mal.

Es war Liebe auf das erste Hören.

Wenn du noch nie zu diesem Lied getanzt hast, solltest du es sofort deiner Work-out-Playlist hinzufügen. Es ist heiter und fröhlich und so respektlos, dass es fast an eine Herausforderung grenzt. Es vermittelt dir

genau die Inspiration, die du für ein intensives Cardio-Training brauchst oder für deine Bewerbung als Bürgermeisterkandidatin.

Demi zeigt uns, dass sie großartig aussieht, sich großartig fühlt und ihr Leben nach ihren eigenen Bedingungen lebt. Und das tut ihr leid, aber gleichzeitig tut es ihr auch nicht leid. Ich lebe für solche Songs. Sie sind poppig und einprägsam und genau die Art von Musik, die mir hilft, neue Energie zu tanken oder meine Stimmung zu heben.

Nachdem ich das Lied zum ersten Mal gehört hatte, war ich vor Begeisterung nicht mehr zu bremsen. Ich hörte es in der Dusche, im Fitnessstudio, im Auto – und wenn meine Kinder in der Nähe waren, ging ich sogar so weit, die Version der Kinderband *Kidz Bop* abzuspielen, damit ich es immer wieder von vorne hören konnte. Jeder, der schon einmal unter der *Kidz Bop*-Musik gelitten hat, kann bestätigen, dass sie für Eltern der Vorhof der Hölle ist, aber ich liebte dieses Lied. Ich hörte es pausenlos und schließlich tauchte in meinem Kopf eine Frage auf: *Was tut mir nicht leid?*

Siehst du, Demi tut es nicht leid, dass sie ihr Leben zu ihren eigenen Bedingungen lebt. Es tut ihr keineswegs leid, dass sie gut aussieht und sich gut fühlt, und sie nimmt sich unbekümmert die Freiheit, ihren Exfreund eifersüchtig zu machen oder in einer Jacuzzi-Wanne im Wohnzimmer ein Schaumbad zu nehmen, wenn ihr der Sinn danach steht. Zumindest, wenn man ihrem Musikvideo Glauben schenken kann. Aber was war mit mir? Für was würde ich mich unter keinen Umständen entschuldigen?

Ich wünsche, ich könnte dir sagen, dass es für jeden Bereich meines Lebens eine lange Liste von Gründen gibt, warum es mich nicht im Geringsten interessiert, was alle anderen darüber denken. Aber – so gerne ich dir auch ein gutes Vorbild wäre – das wäre nicht ehrlich.

Nebenbei bemerkt habe ich einen großen Teil der Weihnachtszeit mit einer furchtbaren Bronchitis im Bett verbracht. Ich habe diese Zeit dann dafür genutzt, viele historische Romane aus der Regency-Ära (ich sage nur: Jane Austen) zu lesen, in denen tiefsinnige Fürsten ständig Dinge sagen

wie: »Evangeline, es interessiert mich einen feuchten Kehricht, was die Gesellschaft denkt!«, bevor sie die Heldin voller Leidenschaft küssen. Ich habe es mir zum Vorsatz für das neue Jahr gemacht, den Ausdruck »keinen feuchten Kehricht« in meine Alltagssprache zu integrieren. Ich habe meinen Vorsatz bereits umgesetzt, dabei ist heute erst der 2. Januar. Hurra!

Aber tatsächlich geht es mir wie vielen anderen Frauen auch – ich arbeite immer noch daran, nicht länger Menschen gefallen zu wollen, wie ich es mein ganzes Leben lang getan habe. Ich strebe danach, in jedem Bereich meines Lebens an einen Punkt zu gelangen, an dem es mich nicht mehr interessiert, welche Meinung andere haben, aber ehrlich gesagt gelingt mir das nicht immer. Ja, auch ich, die professionelle Ratgeberin, verfange mich manchmal im Netz der Erwartungen anderer Menschen und muss mich dann erst einmal wieder berappeln. Aber du darfst mir gerne glauben, dass es Bereiche in meinem Leben gibt, in denen ich es geschafft habe. Ich habe hart daran gearbeitet, meinen Blick auf meine eigenen Werte gerichtet zu halten und mir keine Sorgen darüber zu machen, was andere Menschen darüber denken könnten. Das größte Beispiel dafür? Ich habe große, verwegene Träume. Gewaltige, Anstoß erregende Ziele. Ich bin stolz darauf, eine berufstätige Mutter zu sein, statt der speziellen Ausprägung der Unterdrückung zu glauben, die in Müttern Schuldgefühle weckt. Ich glaube kühn daran, dass ich die Welt verändern kann, indem ich Frauen wie dir helfe, sich mutig, stolz und stark zu fühlen.

Es mag gelegentlich passieren, dass es mich trifft, wenn sich jemand im Internet abfällig über meine Frisur, meine Kleider oder meinen Schreibstil äußert. Aber ich verbringe keine Sekunde meines Lebens mehr damit, mir Sorgen darüber zu machen, was andere von mir denken, weil ich Träume habe.

Wenn du den Gedanken zulässt, dass du dir Dinge wünschen darfst, auch wenn niemand das Warum dahinter versteht, wirst du dich unglaublich befreit fühlen. Du willst Lehrerin in der dritten Klasse werden? Wunderbar!

Du willst einen Hundesalon eröffnen und dich darauf spezialisieren, das Fell von Pudeln pink zu färben? Großartig! Du willst sparen, um einen verschwenderischen Urlaub zu machen, indem du dich allen als Bianca vorstellst, obwohl du tatsächlich Pam heißt? Fantastisch!

Wie auch immer der Traum aussieht – es ist deiner, nicht meiner. Du musst dich nicht dafür rechtfertigen, denn solange du niemanden um seine Anerkennung bittest, brauchst du auch niemanden um Erlaubnis zu fragen. Der Tag, an dem du verstehst, dass es keinen Grund gibt, deine Träume vor irgendjemandem zu rechtfertigen, ist auch der Tag, an dem du anfängst, die Frau zu sein, die du eigentlich bist. Damit meine ich nicht, dass du mit erhobenem Mittelfinger durch die Gegend laufen solltest, wie es in einem Song von Beyoncé heißt. Ich meine nicht, dass du verbittert und unhöflich sein und anderen Menschen deine Ziele ins Gesicht schreien solltest, nur um ihnen etwas zu beweisen. Konzentriere dich einfach auf deinen Traum, tu, was dafür nötig ist, nimm dir die Zeit dafür und hör auf, dich deshalb schuldig zu fühlen!

Leider werden die meisten Menschen diese Erfahrung nie machen. Vor allem Frauen sind sehr brutal sich selbst gegenüber und reden sich ihre Träume oft schon aus, bevor sie auch nur einen Versuch unternommen haben, sie zu verwirklichen.

Das ist eine Tragödie.

In den Menschen, die sich zu sehr davor fürchten, sich selbst eine Chance zu geben, liegt so viel ungenutztes Potenzial. Gerade jetzt lesen Frauen diese Zeilen, die Ideen für gemeinnützige Projekte haben, die die Welt verändern könnten ... wenn sie nur den Mut hätten, ihre Träume zu verfolgen. Es lesen Frauen diese Zeilen, die das Potenzial haben, eine Firma aufzubauen, die das Leben ihrer Familie – und das Leben anderer – völlig verändern würde, wenn sie nur mutig genug wären zu glauben, dass es funktionieren könnte. Da sind Frauen, die eine großartige App erfinden, eine wunderbare Modelinie entwerfen, einen spannenden Bestseller

schreiben oder Schönheitsprodukte erschaffen könnten, auf die wir alle ganz versessen wären, wenn sie nur an sich glauben würden.

Ein Traum beginnt immer mit einer Frage, und diese Frage ist immer eine Form von: *Was wäre, wenn ...?*

- Was wäre, wenn ich wieder zur Schule ginge?
- Was wäre, wenn ich versuchen würde, etwas aufzubauen?
- Was wäre, wenn ich hart genug trainieren würde, um 42,195 Kilometer laufen zu können?
- Was wäre, wenn ich in eine neue Stadt ziehen würde?
- Was wäre, wenn ich diejenige wäre, die das System ändert?
- Was wäre, wenn Gott mir diesen Traum aus einem bestimmten Grund ans Herz gelegt hätte?
- Was wäre, wenn wir über ein zusätzliches Einkommen verfügen könnten?
- Was wäre, wenn ich ein Buch schreiben würde, das den Menschen hilft?

Dieses *Was wäre, wenn ...?* ist dein Potenzial, das an die Tür deines Herzens klopft. Es fleht dich an, den Mut zu finden, dich über die Furcht in deinem Kopf hinwegzusetzen. Dieses *Was wäre, wenn ...?* hat seinen Grund. Dieses *Was wäre, wenn ...?* ist dein Wegweiser. Dieses *Was wäre, wenn ...?* sagt dir, worauf du dich als Nächstes konzentrieren solltest.

Würde jede Frau, die dieses *Was wäre, wenn ...?* in ihrem Herzen hört, zulassen, dass es die Flamme in ihrem Inneren nährt, die für das brennt, was sie sein könnte, wäre nicht nur sie selbst, sondern auch alle anderen überrascht, wozu sie in der Lage ist. Würde sie – würden *wir* – in unserem Leben die Antwort auf diese Frage verfolgen, hätte das gigantische Auswirkungen auf die Welt um uns herum. Davon bin ich überzeugt!

Nach Schätzungen von Wissenschaftlern nutzen wir nur zehn Prozent unserer Gehirnleistung. Aber hast du schon einmal einen dieser Filme gesehen, in denen der Protagonist plötzlich Zugang zu den gesamten hundert Prozent hat? Er nimmt eine Pille oder wird von einem Geheimdienst trainiert und plötzlich kann er nur durch seine Willenskraft Metall verbiegen und innerhalb weniger Stunden die Armut auf der Welt beseitigen, weil er jetzt sein volles Potenzial nutzt. Ich bin mir sicher, dass viele Frauen dieser Welt sind wie Peter Parker alias Spiderman, bevor er von einer radioaktiven Spinne gebissen wurde: Sie nutzen lediglich einen Bruchteil ihres Potenzials, weil noch kein Impuls stark genug war, um es in seiner ganzen Fülle freizusetzen.

Nur sehr wenige von uns werden von Kindesbeinen an dazu ermutigt, an uns selbst und unser Potenzial zu glauben. Menschen, die in privilegierteren Familien aufwachsen, sehen meist mehr Möglichkeiten. Menschen, die schon in frühen Jahren gehört haben, welchen Selbstwert sie besitzen, glauben als Erwachsene eher an ihre Fähigkeiten. Für Menschen, die über mehr Mittel verfügen, ist ein Ziel leichter zu erreichen als für Menschen, die weniger besitzen. Aber was ist, wenn du während deiner Kindheit nicht dazu ermutigt wurdest, an dich selbst zu glauben? Was ist, wenn du nicht den Vorteil genossen hast, viel zu besitzen? Wie wahrscheinlich ist es dann, dass du glaubst, dass du zu so viel mehr fähig bist? Wie wahrscheinlich ist es dann, dass du an deinem Ziel festhältst, wenn dich jemand vom Kurs abbringen möchte?

Aber was ist, wenn du trotzdem daran festhalten würdest? Was ist, wenn du daran glauben würdest? Und wenn nicht nur du, sondern unzählige Frauen auf der ganzen Welt sich dafür entscheiden würden, die Erwartungen anderer Menschen durch ihre eigenen Vorstellungen davon, wer sie sein könnten, zu ersetzen?

Kannst du dir vorstellen, was passieren würde, wenn noch weitere fünfundzwanzig – oder fünfzehn oder auch nur fünf – Prozent der Frauen

auf der Welt beschließen würden, ihr *Was wäre, wenn ...?* in Angriff zu nehmen? Was würde passieren, wenn sie nicht länger zulassen würden, dass ihre Schuldgefühle oder ihre Scham, nicht über bestimmte Eigenschaften zu verfügen oder nicht ein bestimmter Typ Frau zu sein, ihr Potenzial zerschmettert? Kannst du dir das exponentielle Wachstum vorstellen, das wir in allen Bereichen – von der Kunst über die Wissenschaft bis hin zu Technik und Literatur – sehen würden? Kannst du dir vorstellen, wie viel glücklicher und erfüllter diese Frauen wären? Wie sich das auf ihre Familien auswirken würde? Auf die Allgemeinheit? Oder auf andere Frauen, die ihren Erfolg sehen, davon inspiriert und ermutigt würden und ihn als Anstoß nehmen würden, in ihrem eigenen Leben eine Veränderung herbeizuführen? Mit einer solchen Revolution – einer Revolution des *Was wäre, wenn ...?* – würden wir die Welt verändern.

Ich glaube *tatsächlich*, dass wir die Welt verändern können. Aber zuerst müssen wir aufhören, uns davor zu fürchten, dass man uns dafür verurteilt, wer wir sind.

#

Ich sitze hier seit zwölf Minuten und versuche herauszufinden, wie ich dieses Thema behutsam angehen kann. Aber weißt du was? Wir alle sind erwachsene Frauen; wir können uns offen unterhalten. Wir kommen damit klar, dass jemand unserem Leben einen Spiegel vorhält, und wir können uns einige harte Wahrheiten eingestehen, wenn es darum geht, was uns zurückhält.

Bist du bereit? Hier kommt es: Frauen fürchten sich vor sich selbst.

Das ist wahr. Wenn wir uns nicht vor uns selbst fürchten würden, würden wir uns nicht ständig dafür entschuldigen, wer wir sind und was wir uns vom Leben wünschen – und für die Zeit, die wir brauchen, um beides zu verwirklichen.

Die Geschichte der durchschnittlichen Frau verläuft in etwa so: Als du auf die Welt kamst, warst du voll und ganz du selbst. Du hast nicht die bewusste Entscheidung getroffen, genau die zu sein, die du bist; es war dein Instinkt, der dich dazu bewogen hat. Warst du laut? Warst du still? Hast du dich nach Umarmungen gesehnt? Hast du dich wohl gefühlt, wenn du allein warst?

Deine Bedürfnisse waren einfacher Natur, dein Fokus war kristallklar und du hast nie darüber nachgedacht, wie du sein solltest – du *warst* einfach. Doch dann hat sich etwas verändert. Etwas Großes passierte; etwas, das den Rest deines Lebens geformt hat, auch wenn dir das zu dieser Zeit nicht klar war.

Du hast gelernt, was Erwartungen sind.

Da warst du in deiner Eigenschaft als hinreißendes Baby, aber plötzlich war das nicht mehr genug. Man stellte Erwartungen an dich. Plötzlich solltest du aufhören, deine Schnabeltasse auf den Boden zu werfen oder zu schreien, wenn du deinen Willen nicht bekamst. Du solltest anfangen, die Toilette zu benutzen wie alle anderen auch, und aufhören, deinen Bruder zu beißen, nur weil du gerade Lust darauf hattest. In dieser Zeit, in der wir von einer Person, die vollkommen akzeptiert wurde, zu einer Person wurden, die die Erwartungen anderer erfüllen muss, sind zwei entscheidende Dinge passiert.

Erstens: Wir haben gelernt, innerhalb gesellschaftlicher Normen zu leben. Das ist etwas Gutes, denn wenn du mit 32 immer noch Windeln bräuchtest, weil dir niemand gezeigt hat, wie man eine Toilette benutzt, würde das nicht mehr als niedlich durchgehen.

Zweitens haben wir gelernt, wie wir uns Aufmerksamkeit verschaffen, und Aufmerksamkeit ist für ein Kind gleichbedeutend mit Liebe. Wenn dich nie jemand eines Besseren belehrt, wirst du sogar dein ganzes Leben lang glauben, dass die Aufmerksamkeit eines Menschen bedeutet, dass dieser dich liebt. Siehe die sozialen Medien.

Pass jetzt gut auf, denn ich werde dir gleich etwas sagen, das dir helfen wird, buchstäblich jeden Menschen, den du kennst, und möglicherweise auch dich selbst zu verstehen. Als neugeborenes Baby brauchtest du ständige Fürsorge und Aufmerksamkeit, um zu überleben. Doch ab einem gewissen Punkt hast du diese ungeteilte Aufmerksamkeit nicht mehr bekommen, weil sie nicht mehr notwendig war. Aber es hat dir immer noch gut gefallen, beachtet zu werden (schließlich warst du ein Baby), und so fing dein kluges Köpfchen an, verschiedene Mittel auszutesten, mithilfe derer du bei Bedarf Aufmerksamkeit auf dich ziehen konntest. Manche Kleinkinder sichern sich Aufmerksamkeit, indem sie sehr anhänglich sind, und so lernen sie, sich darauf zu verlassen. Andere Kinder kämpfen um Aufmerksamkeit, indem sie Dinge tun, die ihre Eltern zum Lachen bringen, und so lernen sie, andere zu unterhalten. Andere wiederum ergattern Aufmerksamkeit, indem sie etwas Gutes tun, das ihnen Lob einbringt; sie werden zu Erfolgsmenschen. Manche Kinder merken, dass Mami ihnen mehr Zeit und Fürsorge widmet, wenn sie hinfallen und sich verletzen oder krank sind; ein Hypochonder ist geboren. Manche Kleinkinder bekommen keine Aufmerksamkeit, ganz gleich, was sie tun, und so schreien und toben sie und schlagen wild um sich. Zornig zu sein ist besser, als ignoriert zu werden. Die Neigungen, die Kleinkinder entwickeln, können in ihrer Kindheit zur Gewohnheit werden. Gewohnheiten aus der Kindheit, die nicht verändert werden, entwickeln sich zu unbewussten Charakterzügen der Persönlichkeit.

Ich weiß, das hört sich nach einer Verallgemeinerung an, aber frag dich mal ernsthaft, ob du diese Verhaltensmuster bei Erwachsenen aus deinem Bekanntenkreis wiedererkennst. Gibt es Menschen in deinem Leben, die immer Probleme haben? Für die, ganz gleich wann, immer der Himmel einstürzt? Das ist so, weil ihre Probleme ihnen die Aufmerksamkeit verschaffen, nach der sie sich sehnen. Gibt es einen Ehrgeizling in deinem Leben? Ein Arbeitstier? Einen Menschen, der sich selbst pausenlos

antreibt? Das ist wahrscheinlich deshalb der Fall, weil er – genauso wie ich – als Kind Aufmerksamkeit bekommen hat, wenn er etwas geleistet hat, und diese Gewohnheit ist schwer zu brechen. Kennst du Frauen, die völlig hilflos erscheinen? Die ständig jemanden brauchen, der ihnen hilft, ihr Problem löst und sie bei jeder Entscheidung berät? Ich würde meinen letzten Dollar darauf verwetten, dass dem so ist, weil sie in einem Zuhause aufgewachsen sind, in dem man ihnen Lügen erzählt und ihre Entscheidungen so lange kontrolliert hat, dass sie jetzt kein Vertrauen mehr in ihre eigenen Fähigkeiten haben.

Was ich damit sagen will, ist: Wir lernen schon in einem sehr frühen Alter, dass es Dinge gibt, die uns die Aufmerksamkeit anderer sichern. Wie wir das anstellen, mag sich mit der Zeit ändern – ob wir nun andere unterhalten, extrem ehrgeizig sind, chronisch krank oder übermäßig zornig sind oder immer in einer Krise stecken. Doch die Grundstrategie, mit der wir als Kind gelernt haben, uns Aufmerksamkeit zu verschaffen, bleibt in unserem Leben als Erwachsene oft dieselbe.

Bei mir war es immer Leistung, die mir die Aufmerksamkeit meiner Eltern verschaffte. Das lernte ich schon in sehr jungen Jahren. Wenn ich geliebt werden wollte, musste ich etwas tun, um mir die Liebe zu verdienen. Liebten mich meine Eltern? Absolut. Aber für ein Kind, das Aufmerksamkeit mit Liebe gleichsetzt, führt der Mangel daran zur Verzweiflung und es wird lernen, was es tun kann, um sie zu bekommen.

Lass es uns also noch einmal wiederholen: Als Kind lernst du, dass dir bestimmte Verhaltensweisen Aufmerksamkeit verschaffen. Das prägt die Person, zu der du heranwächst. Aber das ist nicht das einzige Schmerzhaftes, das du lernst. Etwa zur gleichen Zeit, in der du lernst, wie du Liebe bekommst, wird dir gesagt, *wie du sein musst*, damit dir diese Liebe auch weiterhin zuteilwird.

Hast du schon mal darüber nachgedacht, inwieweit dein derzeitiges Leben tatsächlich das Ergebnis deiner eigenen Entscheidungen ist und in

welchen Bereichen du einfach nur das getan hast, was von dir erwartet wurde?

Ich wuchs in dem Wissen auf, dass ich heiraten und Kinder bekommen würde ... und das schon bald. In meiner kleinen Heimatstadt bekamen die meisten der Mädchen, mit denen ich auf die Highschool ging, mit 19 ihr erstes Kind. Als ich mit 24 meinen ersten Sohn bekam, war ich praktisch schon uralt.

Vier. Und. Zwanzig.

Was sind schon 24 Jahre? Zurückblickend erscheint mir das unglaublich jung. Die Vorstellung, eines meiner Kinder bekäme mit 24 ein Kind, lässt mich hyperventilieren. In diesem Alter liegt noch ein so großer Teil ihres Lebens vor ihnen. Es gibt noch so viel zu sehen und so vieles, das sie über sich selbst noch nicht wissen. Ich will nicht sagen, dass ich im Nachhinein lieber später geheiratet oder Kinder bekommen hätte, denn das würde bedeuten, dass ich nicht die Kinder hätte, die ich jetzt habe. Aber je älter ich werde, umso mehr wird mir bewusst, dass ich in dem Glauben aufwuchs, mein Wert würde auf der Rolle basieren, die ich für andere Menschen spielte. Als gute Frau oder gute Mutter oder Tochter angesehen zu werden, hat schließlich selten etwas damit zu tun, wie gut man auf sich selbst achtet.

Niemand steht nach dem Sonntagsgottesdienst herum und sagt: »Da ist Becca. Sie kümmert sich hingebungsvoll um sich selbst. Was für eine gute Mama.« Oder: »O, sieh nur! Tiffany trainiert für ihren nächsten Halbmarathon. Sie investiert so viel Zeit, um fit zu werden. Was für eine gute Ehefrau!« Falls es solche Unterhaltungen gibt, dann sicher nicht dort, wo ich aufwuchs. Nein, wo ich aufwuchs, wurden Frauen gelehrt, dass sie für andere Menschen gut sein mussten, um gute Frauen zu sein. Wenn deine Kinder glücklich sind, bist du eine gute Mutter. Wenn dein Mann glücklich ist, bist du eine gute Ehefrau. Und bist du auch eine gute Tochter, Angestellte, Schwester und Freundin? Dein Wert findet sich allein im Glück anderer Menschen. Wie kann jemand das ein ganzes Leben lang leisten?

Wie kann jemand so von mehr träumen? Wie kann jemand sein *Was wäre, wenn ...?* verfolgen, wenn er zuerst die Zustimmung eines anderen dafür braucht?

Es ist kein Wunder, dass mir so viele Mütter schreiben, dass sie sich selbst völlig aus den Augen verloren haben. Natürlich haben sie das! Wenn du dein Leben so lebst, dass du es allen anderen recht machst, vergisst du, was dich einmal zu der Person gemacht hat, die du bist. Und was ist, wenn du noch nicht den richtigen Partner gefunden hast oder dir keine Kinder wünschst? Bist du dann als Frau eine pure Verschwendung, weil es niemanden gibt, für den du gut sein kannst?

Nein. Natürlich nicht. Du bist ein Mensch mit deinen eigenen Hoffnungen, Wünschen, Zielen und Träumen. Manche von ihnen sind winzig (»Ich möchte Gedichte schreiben«) und andere sind gewaltig (»Ich möchte eine millionenschwere Firma gründen«), aber sie alle gehören dir und sie sind wertvoll, ganz einfach, weil du wertvoll bist. Du darfst mehr für dich wollen, und das aus keinem anderen Grund als dem, dass es dich glücklich macht. Dafür brauchst du niemanden um Erlaubnis zu bitten und ganz sicher solltest du nicht von der Unterstützung anderer abhängig sein, um dort hinzugelangen.

Leider fürchten sich viele Frauen davor, dass andere ihre persönlichen Ziele ablehnen könnten. Deshalb lassen sie sie sterben, statt sie weiterzuverfolgen. Oder sie verfolgen sie heimlich oder, noch schlimmer, mit dem nagenden Gefühl, alle um sie herum zu enttäuschen, weil sie etwas für sich selbst tun statt für andere. Sie sind voller Furcht und versinken in Schuldgefühlen und Scham. Ihr *Was wäre, wenn ...?* ist nicht länger der Funke einer Möglichkeit in ihrem Herzen, sondern wird zu einer Litanei von Schuldzuweisungen in ihren Köpfen. *Was ist, wenn ich versage? Was ist, wenn sie mich auslachen? Was ist, wenn ich damit nur meine Zeit verschwende? Was ist, wenn sie das wütend macht? Was ist, wenn sie mich*

für gierig halten? Was ist, wenn all die Zeit, die ich meiner Familie vorenthalte, zu nichts führt?

Solange wir in diesem Stadium stecken bleiben, beherrscht die Furcht unser Leben und hält uns davon ab, auch nur einen winzigen Schritt vorwärtszugehen. Vielleicht leben wir mit der massiven Angst zu versagen und einem extremen Hang zum Perfektionismus. Oder wir denken, dass andere Menschen ja bereits erreicht haben, womit wir in Gedanken spielen, wozu sollen wir uns also ins Zeug legen? Vielleicht fürchten wir uns auch davor, uns zu blamieren oder Schiffbruch zu erleiden (mal wieder). Oder wir machen uns Sorgen, wir könnten nicht klug genug, hübsch genug, jung genug, alt genug sein. Es gibt so viele Möglichkeiten, nicht genug zu sein.

Wir Frauen blicken auf ein ganzes Leben zurück, in dem Lügen unsere Ängste genährt haben. Wir haben unser ganzes Leben lang geglaubt, dass unser Wert vor allem anderen von unserer Fähigkeit abhängt, andere Menschen glücklich zu machen. Wenn es um unsere Träume geht, kämpfen wir mit unglaublich vielen Ängsten, aber unsere größte Furcht ist es, dafür verurteilt zu werden, dass wir sie überhaupt haben.

Das ist Bullshit.

Es ist höchste Zeit, dass das jemand ausspricht. Ich sage Bullshit zu dieser Lüge in meinem Leben und auch zu dieser Lüge in deinem Leben.

Am Anfang jeden Jahres setze ich mich hin und denke darüber nach, welchem Thema ich meine Arbeit widmen soll. Ich überlege mir eine Botschaft für dich, für meine Leserinnen, für die Frauen, die mir online folgen. Als ich anfang, dieses Buch zu schreiben, habe ich mich gefragt, was ich euch Frauen und Schwestern, Töchtern und Freundinnen und Single-Frauen ans Herz legen will. Und die Antwort, die ich darauf fand, war von meinem *Was wäre, wenn ...?*-Funken inspiriert.

Ich möchte dir sagen – und dich davon überzeugen –, dass du für mehr gemacht wurdest. Du wurdest dafür erschaffen, die Träume zu haben, die zu haben du dich fürchtest. Du wurdest dafür erschaffen, die Dinge zu tun, für

die du nicht qualifiziert zu sein glaubst. Du wurdest erschaffen, um eine Leiterin zu sein. Du wurdest erschaffen, um einen Beitrag zu leisten. Du wurdest erschaffen, um Dinge positiv zu verändern, sowohl in deiner unmittelbaren Umgebung als auch in der Welt. Du wurdest erschaffen, um mehr zu sein, als du heute bist. Und das Wichtigste ist: Deine Version von diesem *mehr* sieht möglicherweise völlig anders aus als die meine oder die anderer Frauen.

Vielleicht bedeutet *mehr* für dich, dass du dich endlich zu einem 10-Kilometer-Lauf anmeldest. Es kann bedeuten, dass du dich besser ernährst, um gesünder zu sein, oder wieder die Schulbank drückst. *Mehr* kann darin bestehen, die Beziehung zu einer unfreundlichen, verletzenden und grausamen Person zu beenden und nicht immer und immer wieder auf das Karussell einer toxischen Beziehung aufzuspringen. *Mehr* kann heißen, dass du freundlicher mit dir selbst umgehst. Vielleicht ist *mehr für dich* einfach mehr Zeit und Ruhe. *Mehr* kann bedeuten, dass du dein Temperament unter Kontrolle hältst, indem du bis zehn zählst, bevor du deine Kinder anschreist, und deine Emotionen in den Griff bekommst. Das *mehr* kann sein, dass du dir mehr Therapie oder mehr Wasser gönnst. Es kann darin bestehen, dass du mehr Glauben daran hast, dass du zu Großem fähig bist, oder dass du immer mehr davon frei wirst, dir Sorgen darüber zu machen, was andere über dich denken.

Die Definition deiner Person lautet: »für mehr gemacht«, und dein Wunsch nach mehr ist nichts, wofür du dich schämen musst! Das Potenzial, das in jeder Einzelnen von uns schlummert, ist eine Gabe unseres Schöpfers. Das, was du aus diesem Potenzial machst, ist dein Geschenk an den Rest der Welt. Das Schlimmste, was ich mir vorstellen kann, ist, dass du stirbst, ohne dass dieses Potenzial in dir je auch nur angetastet wurde. Deshalb habe ich, inspiriert von Demi Lovatos Lied, dieses Buch geschrieben. Es soll dir als Ermutigung und Leitfaden dienen, und es soll

den Funken deines *Was wäre, wenn ...?* anfachen, sodass ein Flächenbrand daraus entsteht.

Warum?

Weil die Welt deinen Funken braucht. Die Welt braucht deine Energie. Die Welt braucht dich. Nimm dein Leben in die Hand und schöpfe dein Potenzial aus! Wir brauchen deine Ideen. Wir brauchen deine Liebe und Fürsorge. Wir brauchen deine Leidenschaft. Wir brauchen deine Geschäftsmodelle. Wir wollen deine Erfolge mit dir feiern. Wir müssen sehen, wie du nach Fehlschlägen wieder aufstehst. Wir brauchen deinen Mut. Wir müssen dein *Was wäre, wenn ...?* hören. Wir müssen sehen, dass du aufhörst, dich dafür zu entschuldigen, wer du bist, und zu der Person wirst, als die du erschaffen wurdest.

#

Ich habe lange darüber nachgedacht, wie ich dieses Buch aufbauen soll. Es beinhaltet – so hoffe ich jedenfalls – die klügsten taktischen Ratschläge, die ich je niedergeschrieben habe. Ich wollte, dass es leicht zu verstehen und für das Erreichen jeder Art von Zielen einfach anzuwenden ist. Deshalb musste ich zum Kern dessen vordringen, was es mir ermöglicht hat, meine Träume zu verwirklichen. Die Frage, die ich mir schließlich selbst stellte, war: *Was hat mir in den letzten fünfzehn Jahren geholfen, meine persönlichen Ziele zu erreichen, und was hat mich dabei behindert?*

Schließlich bin ich keine Expertin. Ich bin weder eine Spezialistin noch eine Professorin. Ich kenne nicht alle Antworten für alle anderen. Aber ich weiß, wie man es schaffen kann, sich von einem kleinen Mädchen, das eine Kindheit voller Traumata durchlebt hat, mit nichts weiter als einem Highschool-Abschluss in der Tasche zu einer erfolgreichen Unternehmerin zu entwickeln, die eine millionenschwere Firma aufbaut. Ich weiß, wie man sich von einem unsicheren jungen Mädchen, dessen größte Sorge es ist, was

andere über es denken, in eine zuversichtliche und selbstbewusste Frau verwandelt. Ich weiß, wie man von einer übergewichtigen und kränkelnden Person, die ihren Schmerz mit Essen betäubt und auf jeder Treppe nach Luft schnappt, zu einer Marathonläuferin wird, die jeden Morgen aus dem Bett springt und voller Elan ihren Tag angeht. Ich weiß, wie man sich von einer Person, die verzweifelt auf Anerkennung und Liebe hofft, in eine Frau verwandelt, die so voller Liebe für andere Menschen, für ihre Leidenschaften und ihre Arbeit ist, dass sie nicht länger versucht, sich auf ungesunde Weise Beifall zu verschaffen. In all diesen Bereichen meines Lebens, in denen ich so sehr gewachsen bin, standen am Anfang Ziele, die ich mir gesetzt hatte. Und obwohl ich noch nicht wirklich wusste, was ich tat, als ich mich auf den Weg machte, erkenne ich jetzt hinter jedem Erfolg und jedem Fehlschlag das Muster, das mich dort hingeführt hat, wo ich heute bin.

Ich bin keine Expertin. Ich bin nur deine Freundin Rachel und möchte dir sagen, was für mich funktioniert hat. Ich habe alles Mögliche ausprobiert, aber letztendlich waren es drei Dinge, die mir geholfen haben, persönlich wie auch beruflich große Ziele zu erreichen:

1. Das Loslassen der Ausreden, die mich an Ort und Stelle festhielten.
2. Das Annehmen guter Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die mich auf den Weg zum Erfolg führten.
3. Das Erwerben der notwendigen Fähigkeiten, um ein exponentielles Wachstum möglich zu machen.

Um ehrlich zu sein, konnte ich diese Schritte damals noch nicht benennen. Aber wenn ich heute zurückblicke, sehe ich, dass sie zu jedem Erfolg, den ich auf meinem Weg verzeichnen konnte, maßgeblich beigetragen haben.

Deshalb habe ich die verschiedenen Teile dieses Buchs ganz bewusst auf dieser Grundlage aufgebaut.

Ich habe mit dem **Loslassen der Ausreden** begonnen, denn wenn du nicht erkennst, was dich zurückhält, wirst du nie darüber hinwegkommen. Du wirst auch sehen, dass der Teil, der den Ausreden gewidmet ist, der längste in diesem Buch ist. Das ist kein Zufall. Die Gewohnheiten und Fähigkeiten, die wir brauchen, sind nicht kompliziert. Aber die Litanei der Ausreden, die zwischen unserem Ausgangspunkt und unserem Ziel stehen, ist länger und dramatischer als jede Tragödie. Wenn du sie dir eine nach der anderen vornimmst und sie als die Lügen identifizierst, die sie in Wirklichkeit sind, bist du frei für die Dinge, die dich stärker machen.

Der zweite Teil dieses Buchs dreht sich um **Verhaltensweisen, die du dir antrainieren solltest**. Deine Gewohnheiten spielen eine große Rolle. Wenn du Zugkraft und Ergebnisse sehen willst, ist Beständigkeit der Schlüssel. Das bedeutet, du kannst etwas nicht nur ein- oder auch zehnmal machen und dann erwarten, dass es dich dort hinbringt, wo du hinwillst. Du musst Verhaltensweisen entwickeln, die dir mit der Zeit so sehr zur Gewohnheit werden, dass es sich anfühlt, als wären sie in deiner DNA verankert. Auf diese Weise wird die beste Version deiner selbst dein neuer Standard.

Und schließlich geht es um die **Fähigkeiten, die du dir aneignen musst**. Das sind ganz allgemeine Dinge, die jeder braucht, der irgendein Ziel verfolgt. Was dich daran möglicherweise irritieren wird, ist die Tatsache, dass diese Punkte selten als Fähigkeiten bezeichnet werden. Dinge wie Zuversicht oder Beharrlichkeit werden normalerweise als Charaktereigenschaften angesehen, die man entweder besitzt oder nicht. Aber ich möchte dich herausfordern, das einmal anders zu betrachten. Du kannst neue, positive Charaktereigenschaften in dir heranziehen und, was noch wichtiger ist, du *musst* es tun, wenn du deine persönlichen Ziele erreichen willst.

In diesem Buch stecken viele Informationen (ich habe mein ganzes Leben gebraucht, um sie zu sammeln), aber fühl dich davon nicht überwältigt. Du bist stark und mutig und zu so viel mehr fähig. Fang jetzt damit an, die Anregungen, die ich dir in diesem Buch gebe, als Möglichkeiten zu betrachten, dein Leben zu verändern. Ein Leben voller Möglichkeiten ist das Rezept für deine Art von Größe. Lass uns loslegen!