



ISBN: 978-3-98660-205-5

© 2025 Kampenwand Verlag
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf
www.kampenwand-verlag.de

Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH
www.novamd.de · bestellung@novamd.de · +49 (0) 861 166 17 27

Text: Wibke Sommer

Lektorat: Susanne Klein
Bilder: © Alexandra Maria Fotografie
Buchcoach: Fitore Brahimi
Druck: FINIDR,
s.r.o. · L.pov. 1965, 737 01 Český
Těš.n, Česk. republika

<https://wibke-sommer.com>
buch@wibke-sommer.com

Hinweis:

In diesem Buch gibt es einige Formulierungen, die nicht immer der Vorgabe des Duden entsprechen, aber der Autorin in der Vermittlung des Inhalts von einem bestimmten Bewusstseinslevel wichtig sind. Sie sind dann meist kursiv gesetzt.

Haftungsausschluss:

Die im Buch enthaltenen Übungen und Ratschläge wurden von der Verfasserin sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art. Es handelt sich hierbei um Informationen, die nicht als Diagnose, Behandlung oder Ersatz für eine medizinische oder psychologische Betreuung gedacht sind. Bitte befragen Sie hierzu Ihre Therapeutin oder Ihren Arzt.

WIBKE SOMMER

SELFLOVE
Millionaire



ÜBER DIE AUTORIN

Als Bankkauffrau lernte ich Bank und nicht Geld. Leider ist der Banker selbst nicht reich. Hast du das mal hinterfragt?

Ich schon.

Ich erforschte eine Grundfrage unserer Gesellschaft: Was machen reiche Menschen anders?

Sie arbeiten nicht für Geld. *Reiche Menschen lassen ihr Geld für sich arbeiten.*

In der sehr männlich geprägten Finanzwelt habe ich mich auf die Suche nach der weiblichen Art gemacht, mir Geld zu erlauben und zu empfangen. Wir Frauen sind mit unserem Selbstwert oft so verquer unterwegs, dass wir uns Mangel kreieren müssen.

Ich habe Entscheidungen getroffen und alles gedreht. Nichts ist so, wie es zu sein scheint.

Hi, mein Name ist Wibke Sommer.

Vor ein paar Jahren noch hatte ich eine Million Träume und keine Ahnung, wie ich sie jemals erreichen soll. Ich lebte in meinem selbsterschaffenen goldenen Käfig. „Sei doch mal zufrieden“, war das Feedback meines Umfelds. „Euch geht es doch gut.“

Ja, wir hatten ALLES! Tolles Haus, zwei schöne Urlaube im Jahr, mein Mann hat als Ingenieur sehr gut verdient und die beiden Girls waren auf der Privatschule.

Das Leben der Anderen.

Ein vorbestimmtes Leben.

Weil man es so macht.

Ich war innerlich leer, unerfüllt und unzufrieden.

Nachts lag ich schlaflos heulend im Bett.

Heute weiß ich, dass es diese Unzufriedenheit braucht, um überhaupt bereit zu sein, etwas verändern zu wollen. Wenn wir uns immer zufriedengeben und faule Kompromisse akzeptieren, dann wird sich nix ändern.

Leben bedeutet Entwicklung.

Wachstum.

Wollen.

Wachsen wollen.

Etwas verändern wollen.

Über dich hinauswachsen wollen.

Oder ist es gemütlicher, nix zu tun und sich einer Ersatzbefriedigung hinzugeben?

Meine erfolgreichsten Kunden kommen zu mir, weil sie bereit sind. Sie haben eine Entscheidung getroffen. In exklusiven Retreats und Mentorings begleite ich diese Menschen in ihre Größe.

Ich persönlich liebe das Gefühl, mich immer weiter auszu-dehnen.

Grenzenlos.

Wir können das alle erleben und fühlen, wenn wir denn wollen.

In Wahrheit musst du gar nichts.

Aber du kannst alles haben.

Entscheide selbst, ob es sich lohnt.

MEIN GESCHENK AN DICH

*Der Umsetzungskurs zum Buch im
Wert von 499 Euro*

Ich liebe Geschenke. Und du?

Du erhältst als Leser:in meines Buches exklusiven Gratis-Zugang zu wertvollem Bonusmaterial als Ergänzung zum Buch. Sowie aktuelle Infos und Termine, wo du mich live in deiner Nähe treffen kannst.

Registrierte dich jetzt für den exklusiven **Gratis-Umsetzungskurs zum Buch:**

SelfLOVE Millionaire – Lerne das Geldspiel und du musst nie wieder für Geld arbeiten

Website: wibke-sommer.com/buchbonus

Email: buch@wibke-sommer.com



INHALT

Über die Autorin	7
Mein Geschenk an dich <i>Der Umsetzungskurs zum Buch</i>	9
Vorwort	15
Prolog	19
1 Gewinner starten, bevor sie bereit sind <i>Los geht's!</i>	23
2 Du darfst dich komplett neu erfinden <i>„Ich bin ...“-Worte sind schöpferisch.</i>	37
3 Die Illusion von Mangel <i>Das Leben ist doch ein Wunschkonzert.</i>	41
4 Es ist so viel mehr möglich <i>Du bist unendliches Potenzial.</i>	49
5 Verlieb dich neu <i>Es ist Zeit aufzuwachen.</i>	57
6 Unser Finanzsystem und der berühmte Notgroschen <i>Spar dich reich? Auch wenn es alle machen, funktioniert es trotzdem nicht!</i>	63

7 Geld ist nicht das Problem	69
<i>Warum Frauen Angst vor Geld haben und was es braucht, um das jetzt zu ändern.</i>	
8 Die Magie in dein Business einladen	85
<i>Dient dir dein Business oder bist du Sklavin deines Jobs?</i>	
9 Nichts ist so, wie es zu sein scheint	103
<i>Hör auf, für Geld zu arbeiten.</i>	
10 Unbewusste Glaubenssätze und deine Beziehung zu Geld	115
<i>Hör auf, Geld über dich und deine Wünsche zu stellen!</i>	
11 Die Macht einer committeten Entscheidung	123
<i>Die Magie passiert, wenn du Entscheidungen unabhängig vom Kontostand triffst! Oder wie du definitiv NICHT bekommst, was du wirklich, wirklich willst.</i>	
12 Mein erstes Mal – Ausdehnung 1.0	131
<i>Meine erste Investition von über 1.000 Euro in ein Seminar – und wie ich mich lange nicht traute!</i>	
13 100 % Commitment – Ausdehnung 2.0	139
<i>Wenn du etwas wirklich, wirklich willst, unterstützt dich das ganze Universum, es zu erreichen!</i>	
14 Bestellungen beim Universum	151
– Glauben und Zweifel beim Manifestieren	
<i>Wie viel konkreter kannst du bestellen, was du haben möchtest?</i>	

15	Wie du deine Ziele definierst	157
	<i>Unsere Wünsche und Ziele sind der Turbo für schnelles Wachstum!</i>	
16	Unsere Versorgung kommt von Gott	165
	<i>Nix müssen und so viel mehr können.</i>	
17	Alles ist in perfekter Ordnung	171
	<i>Nimm an, was ist und lass endlich die Handbremse los!</i>	
18	Das Spiel mit der Angst	173
	<i>Welchen Vorteil hat es noch für dich, zu glauben, dass du kein Geld hast?</i>	
19	Mein Identitäts-Upgrade	179
	<i>Das Alte muss sterben, damit das Neue werden kann! Bist du bereit, alles zu verlieren, um alles zu bekommen?</i>	
20	Wer bist du ohne deinen Job?	193
	<i>Fühl Wahrheit!</i>	
21	Raus aus der Pflichterfüllung	201
	<i>Du musst gar nix! Funktionieren und Erwartungen erfüllen war gestern. Hör auf deine Seelenstimme und wachse über dich hinaus.</i>	
22	Erfolg und Geld sind weiblich	207
	<i>Der Moment, wo ich in meinem eigenen Visionboard aufgewacht bin.</i>	
23	Vergiss alles, was du bisher geglaubt hast	221
	<i>Ask. Believe. Receive! Wie du größenwahnsinnige Ziele erschaffst.</i>	

24 Bedingungslose Selbstliebe	227
<i>Was bist du wert?</i>	
25 Die Löffelliste	237
<i>Erinnere dich an deine Träume und zünde deinen Geldturbo!</i>	
26 Den Keller aufräumen	247
<i>Bist du bereit ein bisschen Staub aufzuwirbeln?</i>	
27 Darf ich vorstellen? Der Universumskopierer	257
<i>Bist du dir bewusst, was du über dich denkst?</i>	
28 Das Geldthermostat	263
<i>Reichtum ist eine Frage des Bewusstseins.</i>	
29 Mein 49. Geburtstag – das letzte Häkchen ✓	277
<i>Erfolg liebt Geschwindigkeit.</i>	
Danke	283
Quellen	287
Das sagen Kunden über Wibkes Mentoring	289
Mein Geschenk an dich	298
<i>Der Umsetzungskurs zum Buch</i>	
Finanzkurs: The MONEYgame – easy peasy HAPPY MONEY Krypto Investing	299

VORWORT

Stell dir vor, du kaufst dir ein Buch und es verändert dein komplettes Leben.

Zu schön, um wahr zu sein?

JA! Definitiv.

Aus eigener Erfahrung kann ich dir versichern, dass der Kauf eines Buches nichts verändert. Leider!

Genauso wenig, wie ein Fitnesstrainer vermag, dich zu deinem Traumkörper zu begleiten, wenn du nicht bereit bist, regelmäßig zu trainieren. Er wird die Übungen nicht für dich machen können.

Ich habe dieses Buch für die wenigen Menschen geschrieben, die wirklich ihr Leben nachhaltig verändern und konkrete Ergebnisse erzielen möchten. Vor ein paar Jahren habe ich den Satz irgendwo gelesen: „*Machen ist wie Wollen, nur krasser*“. Tatsächlich ist es genau das. Es tatsächlich tun!

Menschen, die sich lieber weiterhin mantraartig extrem gute Gründe liefern wollen, warum es für sie *nicht* möglich ist, ihr eigenes Leben sinnerfüllt komplett nach ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu verändern, reihen sich bewusst oder unbewusst in die Gruppe derer ein, die nicht bereit sind, 100 % Eigenverantwortung für das eigene Tun oder Nichttun und somit in letzter Konsequenz für ihr eigenes Leben zu übernehmen.

Was wäre also, wenn du meine Einladung annimmst und die vielen Übungen und Fragen zur Selbstreflexion im Buch tatsächlich umsetzt? Besonders die „Weiß ich schon/Mache ich schon“-Liste hat es in sich. Du findest sie im ersten Kapitel.

Würdest du es tun, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern könntest? Wärest du wirklich bereit, von heute an jeden Tag ein bisschen mehr für möglich zu halten, dass tatsächlich alles möglich ist? Für dich! Wärest du auch bereit, dir deine eigenen Hintertürchen und Ansichten nicht mehr zu glauben und stattdessen immer mehr Beweise zu sammeln, dass du auf dem besten Weg bist, dir dein absolutes Lieblingsleben zu erschaffen?

Hin-ter-tür-chen /hintatya:çen,Híntertürchen/:

Aus dem kleinen ICH und dem konditionierten Verstand erschaffene, sehr realistisch wirkende Ausrede, warum es unmöglich scheint, etwas Neues, Größenwahnsinniges anzustreben oder auch nur im kleinen Zeh für möglich zu halten. Hintertürchen wirken subtil und multidimensional und führen, sollten sie nicht frühzeitig erkannt werden, automatisch dazu, dass man Träume und Ziele lieber gleich begräbt und weiterhin ein Leben voller Selbstzweifel und Ängste führt.

Ich werde dich anhand meiner eigenen Geschichte und Heldenreisen meiner zahlreichen Kunden in eine Fülle von Erfolgsgesetzen einweihen, die für ausnahmslos jeden, der bereit ist, diese in sein Leben zu implementieren, zu 100 % wirksam sind. Es handelt sich um universelle Naturgesetze, die für alle Menschen funktionieren, so sie denn auch wirklich angewendet und gelebt werden. Tatsächlich sind es bis gestern deine eigenen Hintertürchen gewesen, die dich immer wieder davon abhalten wollten, Geld und Erfolg auf wundersame Weise zu empfangen. Dabei dürfen wir alles sein und haben. Gesund, reich, glücklich, größenwahnsinnig, ...*Keine faulen Kompromisse mehr.*

Dieses Buch ist ein Praxishandbuch und keine weitere „Schnell reich werden“-Strategie. Es enthält die Codes für Fülle in allen Lebensbereichen. *Geld ist nicht das Problem und war es noch nie.*

Es sind unsere konditionierten Denk- und Glaubensmuster zu Geld, die wir im Laufe unseres Lebens als unsere augenscheinliche Wahrheit übernommen haben. Alles, wirklich alles, von dem du überzeugt bist, manifestiert sich in deinem Leben als deine eigene Realität.

Vielleicht denkst du jetzt: „Wibke, das ist bis hierhin nichts Neues. Das weiß ich schon alles.“ Dann möchte ich dir an dieser Stelle einen riesigen neuen Raum voller neuer Möglichkeiten anbieten. Es ist nicht das Wissen, das dich nachhaltig erfolgreich macht und dir ein erfülltes, gesundes und reiches Leben in allen Bereichen kreiert. Genau das leben nämlich tatsächlich die wenigsten Menschen. Glaub mir, ich kenne sie alle, die Hintertürchen, Rechtfertigungen und Geschichten, warum es so schwer und unerreichbar scheint. Bisher hast du deinen eigenen Wert über Fleiß und Leistung definiert und dich nur dann wirklich gesehen und gut gefühlt, wenn es maximal kompliziert und schwierig war. Ist es nicht so? Erwischt!

Bist du vielleicht sogar ein Problemlöser? Für dich und andere? Wir können nicht *nicht* manifestieren.

Ich kann dir versichern, dass ich genau dann ein Magnet für Wohlstand und die unglaublichsten Manifestationen wurde, als ich bereit war zu akzeptieren, dass ich in Wahrheit nichts weiß. Alles Wissen resultiert aus unserem konditionierten Verstand, Hörensagen und unseren Erfahrungen und Emotionen der Vergangenheit. Die besagten Hintertürchen sind nicht darum verlegen, uns immer wieder einen geordneten Rückzug anzubieten und lieber alles beim Alten zu lassen. „Hat nicht sollen sein. Schade!“ Jenseits von dem, was du selbst für dich bis gestern für möglich gehalten hast, wartet deine ureigene innere Wahrheit auf dich. Leben aus der Seele ist die größte Erlaubnis. Nicht

genutztes Potenzial, das nur darauf wartet, von dir gelebt zu werden. Jenseits von dem, was die Masse lebt und für möglich hält, wartet die Freiheit.

Viele Menschen lehnen Geld unbewusst ab, weil sie Geldverdien mit einer Tätigkeit verbinden, die ihnen keinen Spaß macht. *Unser Kontostand lügt nicht.* Bist du bereit, die Wahrheit über Geld zu lernen, deine Ängste zu durchbrechen und deine eigene innere Reichthumsfrequenz zu aktivieren? Bist du bereit, Geld für dich und deinen Lifestyle zu nutzen und alle limitierenden scham- und schuldbehafteten Denkmuster als Lügen zu enttarnen? Bist du bereit, Geld nicht mehr als Limit und Wurzel allen Übels zu sehen, sondern als Potenzial und Möglichkeiten, um dir das Leben deiner Träume zu erschaffen?

Eins kann ich dir versichern: Ich habe noch keinen einzigen Nachteil gefunden, den ein Leben in finanziellem Wohlstand mit sich bringen könnte. *Reichtum ist ein Bewusstseinszustand.* Geld zu haben und für unsere Zwecke zu nutzen, darf normal und selbstverständlich sein. Wir sind Schöpfer unserer eigenen Realität. Was wäre, wenn dieses Buch tatsächlich dazu beiträgt, dass du es dir erlaubst, endlich wahrhaftig du zu sein und dir ein Leben und Wohlstand zu erschaffen, in dem du jeden Tag weit über dich hinauswächst?

Sei es dir wert.

Wibke Sommer

PROLOG

Wie ich etwas erschaffen habe, was sich die meisten Menschen nicht vorstellen können ...

„*Ich kann dir nur geben, was du glaubst, haben zu können*“, hat Gott mir liebevoll zugeflüstert, als ich mal wieder nachts nicht schlafen konnte.

Dieser Satz ist per se die Lösung für all unserer Probleme.

Aber nein, in Wahrheit hast du gar kein Problem.

Was wäre, wenn alles schon perfekt ist?

Genau so, wie es ist.

Probleme hast du nur, wenn du welche haben willst.

Aber wer will das schon?

Ich habe mich für die Freiheit entschieden.

PUNKT.

Bist du bereit für Wunder und Magie?

Das Verrückte an meinem Leben war, dass ich keine vernünftige Gebrauchsanleitung dafür hatte.

Ab einem gewissen Punkt hatte ich Fragen.

Antworten habe ich keine bekommen.

Wenn man mal von Aussagen wie „Sei doch endlich mal zufrieden“ absieht.

„Sei doch mal zufrieden“ war für den Moment okay, aber auf Dauer wurde es unerträglich.

Ich war im falschen Leben gelandet.

Dabei hätte ich mich tatsächlich zufriedengeben können, denn uns ging es echt gut.

Ich: ehemalige Bankerin, selbstständig – also selbst und ständig – als Fotografin und Hotel Mama.

Das klassische Spiel: mein Haus, mein Auto, zwei Urlaube im Jahr und die Kids auf der Privatschule.

Mein Mann hielt sich als sehr gut bezahlter Ingenieur beschäftigt, steckte in seinem Karrieretunnel fest und hatte für meine Fragen an das Leben null Verständnis.

Ich war nicht mehr kompatibel mit diesem engen Klein-klein-Spiel, und zufrieden war ich schon gar nicht.



Hey, so schön, dass du hier bist!

Ich nehme dich mit auf eine ziemlich coole Reise.

Und gleichzeitig möchte ich dich warnen:

Dieses Buch kann dein komplettes Leben auf den Kopf stellen.

Es gibt keine Zufälle. Deswegen liegt die Vermutung nahe, dass du auch eine Suchende bist.

Kannst du sie fühlen?

Diese Sehnsucht tief in dir?

Diesen Samen, der bereits zarte Wurzeln geschlagen hat?

Es braucht Wurzeln.

Und Flügel.

It's time to fly, Baby.

GEWINNER STARTEN, BEVOR SIE BEREIT SIND

Los geht's!

Was wäre, wenn wirklich ALLES möglich ist?

Kleiner Spoiler: Ich sitze gerade auf der Terrasse unserer Villa am Meer, während ich diese Zeilen schreibe. Es ist nicht irgendeine Terrasse, es ist die Terrasse einer riesigen Luxusvilla auf Zypern in einem Fünf-Sterne-Resort. Das heißt: erste Reihe Meerblick mit Pool Boy, Gärtnern und Concierge-Service.

Alleine in den letzten drei Jahren haben wir als Familie über 17 Länder bereist, und wir bewegen uns dabei in einem Preissegment, in dem sich andere Wohnungen oder Häuser kaufen.

Wir leben tatsächlich in diesem Größenwahnsinnigen Visionboard, das ich mir vor ein paar Jahren erstellt habe. Ich bin angekommen und doch erst am Anfang einer noch viel größeren Geschichte, die sich bereits am Horizont abzeichnet. In ein paar Wochen, im April 2024, werden wir nach drei Jahren und neun Monaten Zypern ein weiteres Mal unsere kuschelige Komfortzone crashen. Wir starten unsere Weltreise. Costa Rica ruft uns so sehr. Sieben Wochen sind geplant. Und danach? Wir wissen es nicht. Noch nicht.

Ich habe gelernt, meiner Seele zu folgen. Bedingungslos.

Aber noch mal von vorne:

Arizona.

Es ist der 8.8.2018 und ich schreibe bei einem fünftägigen Seminar meines Mentors Jack Canfield meine neuen größt-wahnsinnigen Ziele auf.

Wenn wirklich ALLES möglich ist, dann will ich es jetzt endlich wissen:

1. Ich will ein Haus am Meer.
2. Ich will meinen Mann freikaufen aus seinem Karrieretunnel.
3. Ich will unseren beiden Töchtern die Welt zeigen.
4. Ich will unser Jahreseinkommen zum Monatseinkommen machen.
5. Ich will meinen 50. Geburtstag auf einer riesigen Yacht feiern.

Ich habe mir ein fünftägiges Seminar bei Jack Canfield manifestiert, meinem bis dahin größten Vorbild.

Ich könnte auch schreiben: Ich habe ein Blind Date mit einem mir bis dahin fremden Mann in Arizona. Allein die Geschichte dazu ist schon so verrückt. So etwas kann sich keiner ausdenken.

Anfang 2018 habe ich entschieden, dass ich Jack persönlich treffen und von ihm lernen möchte. Ich kannte ihn aus dem Buch „The Secret“, und seine Geschichte hatte mich sehr beeindruckt.

Am 1. August, einem Mittwoch, spät abends, gab es diese verrückte Begebenheit. Es war eine kurze Unterhaltung über WhatsApp mit Rainer, einem mir bis zu diesem Zeitpunkt nicht persönlich bekannten Mann, der mit mir zusammen Mitglied in einer größeren WhatsApp-Gruppe war. „Zufällig“ haben wir uns an diesem besagten Mittwoch privat geschrieben, und das Universum konnte durch ihn wirken ...

Er: „Ich fliege am Freitag nach Arizona zu Jack Canfield.“

Ich antwortete ihm auf eine Art, wie man das gerne macht, wenn jemand in den Urlaub fährt: „Echt? Ich komme mit!“

Er: „Kannst du machen. Ich habe noch ein zweites Ticket.“

Das war einer dieser Momente, in denen das Herz einen klitzekleinen Moment aussetzt. Hatte er das jetzt wirklich geschrieben? Mein Mann lag schon lange im Bett, und ich googelte nach Flügen.

Schlafen konnte ich sowieso nicht. Mein Verstand war schon längst ausgestiegen. Meinte Rainer das wirklich ernst?

Am folgenden Samstag saß also auch ich im Flugzeug nach Arizona zu Jack Canfield – und zu Rainer. Wir trafen uns am Sonntagnachmittag im Eventhotel am Pool. Ein Blind Date. Wie krass ist das denn?

Das war die Kurzfassung. In Wahrheit bin ich zwischen Mittwoch spät abends und dem Boarding am Samstag tausend Tode gestorben. Es wäre drei Trillionen Mal einfacher gewesen, nicht zu fliegen. Stattdessen habe ich alle Gründe, warum es kurzzeitig immer wieder unmöglich schien, einen nach dem anderen aus dem Weg geräumt. Alleine diese kurze Zeitspanne würde schon ein ganzes Buch füllen.

Da saß ich also in einem fünftägigen Seminar bei Jack Canfield und definierte meine neuen größenwahnsinnigen Ziele.

Eine letzte Herausforderung war geblieben: mein schlechtes Englisch, zumindest immer dann, wenn ich den Mund

aufmachte. Und gleichzeitig flossen Jacks Worte durch mich hindurch, als wäre diese Sprachbarriere nicht existent. Was für eine krasse Erfahrung!

Ich war gekommen, um zu bleiben, und entschied mich während dieser fünf Tage für Jacks Train-the-Trainer-Ausbildung. Wenn schon, denn schon! Ich will das volle Programm. Maximale Konfrontation mit meinem alten kleinen Ich. Es war mein Ticket in die Freiheit.

Wieder zurück in Deutschland war dann nichts mehr wie zuvor. Ich war (und bin) zu 100 % committet. Ich habe meine Ziele dort in Arizona nicht definiert, um sie irgendwann mit einem langweiligen „Es hat nicht sollen sein“ zu begraben.

Ich will sie nehmen mit jeder Zelle!

PUNKT.

Scheitern ist keine Option.

Keine faulen Kompromisse mehr.



Ich habe gerade das Gefühl, dass ich dir, liebe Leserin, zu Beginn noch eine kurze Einführung für dieses Buch mit auf den Weg geben möchte.

Ich persönlich glaube fest daran, dass nichts in unserem Leben zufällig passiert. Wir sind geführt. Daher ist es offensichtlich an der Zeit, dass du diese Zeilen lesen darfst. Wahrscheinlich bist du schon länger auf der Suche nach Antworten, weil du tief in dir diese Sehnsucht spürst, dieses unbestimmte Gefühl von „War es das schon oder kommt da noch was“? Vielleicht hast du große Träume und fragst dich, ob du großwahnsinnig oder verrückt bist?