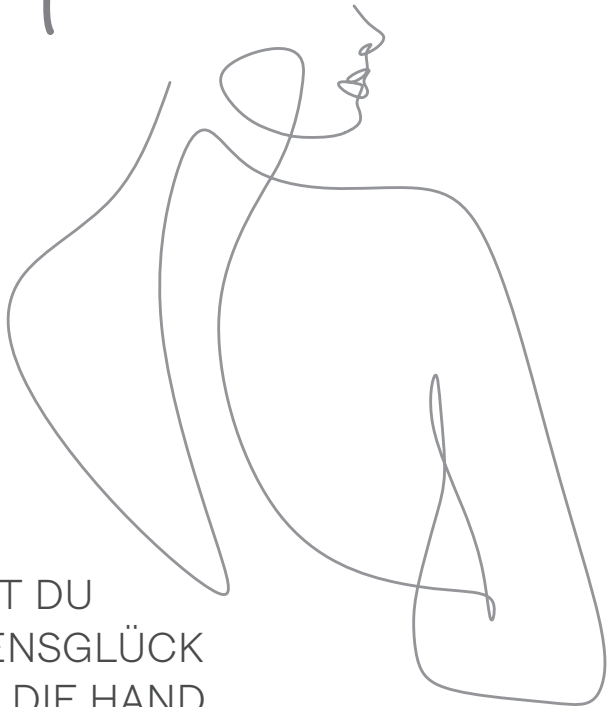


WERDE ZUR
HIGH VALUE FRAU

Annie Brien | Bianca Brien

WERDE ZUR

High Value Frau



SO NIMMST DU
DEIN LEBENSGLÜCK
SELBST IN DIE HAND

*Für alle, die daran glauben, dass sie ein
glückliches Leben verdient haben.*

*Für unsere Eltern, Michèle und Günter Brien,
die uns schon immer gezeigt haben, dass alles
möglich ist.*

Inhalt

EINLEITUNG	11
------------	----

PART I

WANN HABE ICH ENDLICH GLÜCK?	21
------------------------------	----

PART II

WAS MACHT EINE HIGH VALUE FRAU AUS?	31
Du arbeitest an deinem Mindset	32
Du übernimmst Selbstverantwortung	34
Du zelebrierst Dankbarkeit	36
Du verfolgst deine Ziele	37
Du arbeitest an deiner Resilienz	39
Du investierst am meisten in dich selbst	39
Du setzt eigene Grenzen	41
Dein Leben ist in Fülle	43
Du vergleichst dich nicht	45
Was andere über dich denken, ist dir egal	47

Loslassen fällt dir leicht	48
Dein Vertrauen verlässt dich nie	49
Du hast Disziplin und Durchhaltevermögen	50
Du kannst Zeit mit dir allein verbringen	51
Dein Herz ist voller Liebe	52
Du tust Gutes	54
Du kannst dich aufrichtig für andere freuen	55
Du beherrschst die Kunst der Vergebung	57
Du lebst dein authentisches Ich	59

PART III

DAS HIGH VALUE MODELL	63
Selbstliebe	66
Selbstvertrauen	68
Selbstwert	69

PART IV

SELBSTBEZIEHUNG:

DU BIST SO SCHÖN, WIE DU DICH FÜHLST 73

Die Beziehung zu dir selbst:
Selbstannahme vs. Selbstdisziplin 82

Innere Schönheit 84

So steigerst du deinen Selbstwert 89

Von der Selbstsabotage
zur inneren Arbeit 99

Sollte ich an meinem
Selbstwertgefühl arbeiten? 115

PART V

UMFELD 129

Energieräuber im Umfeld 134

PART VI

JOB 139

PART VII

LIEBE 147

Deine High Value Beziehung 159

PART VIII

ZEIT FÜR VERÄNDERUNGEN 171

Warnzeichen, dass du
dringend Selbstliebe brauchst 184

PART IX

DAS UNTERBEWUSSTSEIN 195

Glaubenssätze 200

Gedanken 208

Gefühle 209

PART X

MANIFESTIEREN 221

PART XI

LOSLASSEN 233

ZUSAMMENFASSUNG 245

ÜBER DIE AUTORINNEN 251

DANKSAGUNG 253

IMPRESSUM 256



Einleitung

» W erde zur High Value Frau « – was genau bedeutet das eigentlich? Eine High Value Frau zu sein ist eine Sache, die auch wir erst einmal lernen mussten. Denn wie bei vielen anderen auch gab es auch in unseren Leben Zeiten, in denen einiges nicht rundlief. Für uns hat es lange gedauert, bis wir unseren Weg in ein Leben gefunden haben, in dem wir nun wesentlich positivere Erfahrungen in allen Lebensbereichen sammeln. Der Schlüssel zu diesem Leben war, unseren eigenen Wert zu erkennen und uns selbst auf Platz 1 zu setzen. Deshalb können wir dir mit unserem heutigen Wissen versichern: Es ist nie zu spät, damit anzufangen, dein Lebens- und Liebesglück selbst in die Hand zu nehmen.

Als High Value Frau verinnerlichst und steigerst du deinen eigenen Wert, du lernst, dich selbst anzunehmen und zu lieben. Vor allem bist du auch bereit, die Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. Wenn du einmal begonnen hast, nach diesem Prinzip zu leben, wirst du dich fragen, warum du dir nicht schon viel früher mehr Liebe geschenkt und in dich selbst investiert hast. Denn dadurch wird alles einfacher und schöner.

Wir sind Annie und Bianca Brien, Schwestern, Freundinnen und – mittlerweile – auch zwei High Value Frauen, weil wir irgendwann erkannt haben, dass wir nur das Beste im Leben verdient haben und alles in uns tragen, um unsere Lebenswünsche zu realisieren. Bis dahin war es auch für uns ein langer Weg. Damit du nicht so lange brauchst, wie es für uns gedauert hat, haben wir uns entschlossen, dieses Buch zu schreiben. Wir wollen dir damit nicht nur eine Hilfestellung geben, um dein Leben neu zu gestalten, mehr Selbstliebe zu zelebrieren und dir zu deinem neuen High Value Ich zu verhelten. Sondern wir teilen mit dir auch ganz persönliche Erlebnisse

und Learnings aus unserer Reise, die dir zeigen sollen, dass auch wir nur Menschen sind und uns viele unserer Wünsche mithilfe der inneren Arbeit und einem positiven Mindset erfüllt haben – und du das auch schaffen kannst.

Wir alle kennen Momente, in denen wir uns machtlos fühlen und das Gefühl haben, dass wir den äußeren Einflüssen, die auf uns einprasseln, nicht entkommen können. Wir nehmen uns wie ein Opfer der Umstände wahr, eine Marionette des Schicksals, und wissen einfach nicht mehr, was wir tun sollen, damit sich endlich etwas ändert. Bei manchen betrifft dies nur einen Lebensbereich, bei uns waren es meist mehrere auf einmal. Manchmal gab es auch Phasen, in denen wir uns regelrecht vom Pech verfolgt fühlten und glaubten, dass es einfach kein Ende nimmt und nie besser wird. Uns jagte ein Rückschlag nach dem anderen, und immer, wenn wir dachten, jetzt könne es nicht mehr schlimmer kommen, fielen wir noch tiefer.

»Wir haben doch auch mal etwas Glück verdient«, schoss es uns ziemlich oft durch den Kopf. Es hat eine Weile gedauert, bis wir erkannt haben, dass wir diesen äußeren Umständen nicht vollkommen hilflos ausgeliefert sind und dass wir nicht nur passiv auf bessere Zeiten und mehr Glück hoffen müssen. Du hast, wie jede und jeder andere Mensch auch, die Möglichkeit, selbst über dein Lebensglück zu bestimmen – und genau das haben wir eines Tages getan. Wenn du bereit dafür bist, selbst Verantwortung für ein Leben voller Glück zu übernehmen, dann bist du bei uns genau richtig, denn in diesem Buch verraten wir dir, wie das geht. Gemeinsam mit uns wirst du lernen, wie du als High Value Frau die ersten Schritte zu einem Leben voller Glück und positiver Momente gehst.

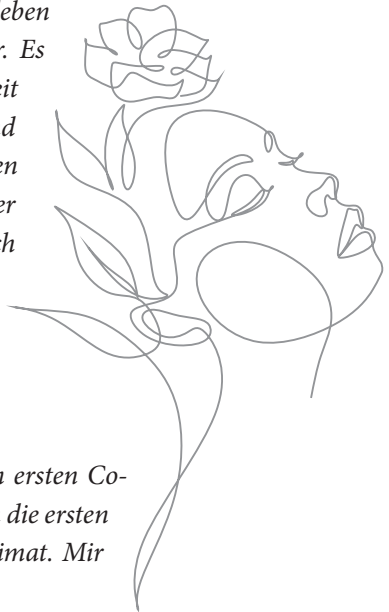
Über Annie

» Zu dem Zeitpunkt, an dem Bianca und ich dieses Buch schreiben, bin ich frische 34 Jahre jung. Es ist nun bereits vier Jahre her, dass sich mein Leben komplett gewandelt hat. Oder besser formuliert: Es ist vier Jahre her, dass ich mein Leben komplett verändert habe. Zuvor hatte ich seit Beginn meines Marketingstudiums mit 19 Jahren auch immer schon im Marketing gearbeitet. Mein Ziel war es, noch vor meinem 30. Lebensjahr Führungskraft zu werden. Ich wollte schnell aufsteigen, um einerseits innerhalb der Unternehmen Gutes bewirken zu können. Andererseits, um meinen Eltern etwas zurückgeben zu können. Mein intensives Studium sowie meine zahlreichen Arbeitsstunden hielten mich allerdings nicht davon ab, auch ein turbulentes und abwechslungsreiches Privatleben zu führen: Ich war ständig unterwegs, auf Events, Reisen, Partys. Selbst unser Papa meinte zu mir: »Annie, wann schläfst du eigentlich mal?«

Natürlich lernte ich durch diesen Lifestyle auch entsprechend viele Leute kennen – auch im Liebesleben. Neben zwei an Dramen reichen, eher kürzeren Beziehungen datete ich fast ununterbrochen in meinen Zwanzigern, und es kamen sicherlich weit über 100 Kennenlerngeschichten zustande. Mein Herz wurde dementsprechend oft verletzt und enttäuscht. In Freundschaften verhielt es sich ähnlich: Ich war immer offen, neue Menschen in mein Leben zu lassen, doch genauso schnell, wie Freundschaften entstanden, wurde ich meistens auch wieder enttäuscht. Es war ständig alles im Wandel: Jobwechsel, neue Freundeskreise, neue Liebschaften, neue WG-Mitbewohner. Das Einzige, was beständig zu sein schien, war das Pech, das mich gefühlt jahrelang verfolgte. Ich scherzte damals immer, dass es bei mir schon Standard sei, dass ich jedes Jahr bei der Polizei, einem Anwalt oder im Krankenhaus landete, weil wieder etwas schiefgegangen war. In

meinem Freundeskreis war ich schon als Pechvogel bekannt, bei dem immer noch einer obendrauf kommt, wenn man denkt, es ginge nicht mehr schlimmer. Was ich damals allerdings nicht realisierte: All diese Rückschläge blieben unverarbeitet in meinem Unterbewusstsein zurück. Ich machte immer direkt weiter, ohne auf mein Seelenwohl zu achten. Mit jeder neuen Herausforderung verfestigte sich mein Glaubenssatz, dass ich einfach Pech habe, und es stauten sich immer mehr negative Emotionen in meinem Unterbewusstsein an. Bis mich in meinem 30. Lebensjahr alles einholte.

Damals erlebte ich innerhalb weniger Wochen eine weitere Enttäuschung in der Liebe, im Job und in der Freundschaft. Diese Ereignisse waren der berühmte letzte Tropfen, der mein Fass zum Überlaufen brachte. Plötzlich brach alles aus mir heraus: Ich fühlte mich unendlich traurig und bekam das Gefühl, dass ich das alles nicht mehr verkraften könne. Ich realisierte, dass ich mein Leben auf keinen Fall so weiterleben möchte, und wie unglücklich ich war. Es fühlte sich schrecklich an, dass sich seit Jahren alles zu wiederholen schien, und egal, wie positiv etwas in meinem Leben startete – kurz danach endete es wieder in einer Enttäuschung. Ich fühlte mich gefangen in diesem Teufelskreis und wusste weder, wie ich dort überhaupt landen konnte, noch, wie ich da wieder rauskommen könnte.



Diese Phase fiel zufälligerweise in den ersten Corona-Lockdown. Bianca und ich waren die ersten Wochen bei unseren Eltern in der Heimat. Mir

ging es so schlecht, dass ich tagsüber immer auf das nahe gelegene Feld flüchtete. Dort fand ich einen kleinen Hügel, den ich liebevoll Annie-Land nannte. Denn er war mein Safe Space. Dort konnte ich ganz für mich allein sein und meinen Emotionen freien Lauf lassen. Ich weinte jeden Tag, wochenlang. Ich haderte mit meinem Schicksal und sprach als gläubige Christin auch viel zu Gott: »Was mache ich nur falsch? Wieso passiert mir das immer wieder? Was muss ich ändern?« Wochen vergingen, doch die Antworten blieben aus. Bis mir eines Tages die Erkenntnis wie Schuppen von den Augen fiel: Der einzige gemeinsame Nenner all meiner schlechten Erfahrungen war immer ich. Also musste ich mich verändern. Wie genau ich dabei vorgehst, wirst du im Laufe des Buches erfahren.

Doch so viel kann ich dir schon jetzt verraten: Heute, im Frühjahr 2024, während ich gerade diese Einleitung schreibe, befinde ich mich auf einer Trauminsel. Gemeinsam mit Niko, meinem Traumpartner, den ich mir geistig, emotional und physisch nicht hätte besser vorstellen können, und der mir jeden Tag das Gefühl gibt, auf die gleiche Weise auch seine Traumfrau zu sein. Beruflich bin ich in meinem Job als psychologischer Coach angekommen, den ich ebenfalls als meine Erfüllung bezeichnen würde. Mit dem Schreiben dieses Buchs über die High Value Methode, die mein Leben nachhaltig verbesserte, ist ein weiterer Traum in Erfüllung gegangen. Zuhause in Berlin erwarten mich wunderbare und bereichernde Freunde. Das, was früher für mich unmöglich schien, ist jetzt meine Realität und mein Alltag. Somit ist alles, was ich mir jemals erträumt habe, entweder bereits in meinem Leben, oder ich weiß, dass ich auf dem besten Weg dorthin bin, es früher oder später zu erreichen. Und genau deshalb freue ich mich, dass dieses Buch in deinen Händen gelandet ist, denn in ihm werden wir dich Schritt für Schritt begleiten, damit du dasselbe für dich erreichst.

Über Bianca

» Wenn ich dir von meiner persönlichen Entwicklung erzählen möchte, sollte ich dich mit auf meinen Weg nehmen, der mich dazu gebracht hat, mit meiner inneren Arbeit zu beginnen. Bevor ich damit angefangen und aktiv an meinem positiven Mindset gearbeitet habe, musste erst einiges in meinem Leben passieren. Noch während meines Studiums starb eine mir sehr nahestehende Person, was mich stark geprägt hat. Von jemandem, der immer darauf geachtet hat, vernünftig zu sein, weil ich die ältere Schwester bin, habe ich mich zu jemandem entwickelt, der das Leben so nimmt, wie es kommt: nicht lange überlegen, sondern einfach machen. Dieser Moment machte mir auch stark bewusst, dass nicht immer alles so kommt, wie man es sich vorstellt. So verschlug es auch mich nach meinem Studium nach Berlin.

Diese Jahre würde ich im Nachhinein als die Jahre bezeichnen, die mir den Weg ebneten, mich stärker mit dem Thema Mindset auseinanderzusetzen. In fast sechs Jahren Berlin hatte ich fünf verschiedene Jobs, bei denen ich oftmals nicht sonderlich wertschätzend behandelt und sogar gemobbt wurde. Für mich wurde diese Erfahrung Teil meiner Geschichte, die ich mir immer wieder erzählte: »Du hast einfach Pech im Job.« Privat zeichnete sich vor allem im Datingleben auch ein Muster ab. Ich lernte jemanden kennen, zu Beginn sah alles gut aus. Nach einigen Treffen machte es jedoch immer den Anschein, als würden die Männer das Interesse an mir verlieren, was mir das Gefühl gab, als wäre ich nicht gut genug, geliebt zu werden.

Niemand machte sich – so kam es mir vor – die Mühe, mich wirklich kennenzulernen und sich eine Zukunft mit mir vorzustellen. Was schließlich noch hinzukam, war, dass ich ständig gesundheitliche Pro-

bleme hatte. Annie meinte irgendwann auch mal, dass kein Jahr vergeht, in dem ich nicht irgendwas beim Arzt abzuklären hatte. Mein großer Rückschlag, bei dem ich zum ersten Mal das Gefühl hatte, dass ich nicht noch mehr Negatives in meinem Leben ertragen kann, war, als mir meine Frauenärztin sagte, dass ich Probleme kriegen könnte, wenn ich irgendwann Kinder haben möchte. Damals war ich 29 Jahre alt und nicht in einer festen Beziehung, das Thema Kinder war noch sehr weit von mir entfernt. Kündigung, diese Diagnose und dann auch noch ein anderes neues Thema, bei dem ich mir bisher sicher war, dass ich mir darüber keine Sorgen machen musste, warfen mich völlig aus der Bahn. Es dauerte Monate, einen neuen Job und einige Termine in Kinderwunschkliniken, bis ich mich gefangen hatte und emotional wieder halbwegs stabil war. Als ich mich damals für Social Freezing entschied, merkte ich, dass ich innerlich wieder ruhiger wurde. Das war 2019.

Erst 2021, während des zweiten Lockdowns, begann aber meine richtige Mindset-Reise. Damals hatte Annie schon angefangen, sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Ich war zu dem Zeitpunkt nicht mehr glücklich in Berlin, wollte mich beruflich umorientieren und hatte erneut mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen.

Kurzweilig standen potenzielle Diagnosen wie Multiple Sklerose oder ein Tumor im Raum, was mich mental stark belastete. Ich rannte während der Pandemie von Facharzt zu Facharzt, wartete stundenlang in Notaufnahmen, um mich untersuchen zu lassen, und bekam doch wieder keine konkrete Diagnose. Mein Umfeld und auch die Ärzte gingen davon aus,



dass mein Zustand auch psychosomatisch bedingt sein könnte, weil ich nicht zufrieden mit meinem Leben war. Meine Hausärztin wollte das nicht akzeptieren und blieb hartnäckig dran, den Grund für mein gesundheitliches Problem zu finden. Aber weil ich selbst nichts unversucht lassen wollte, fing ich mit der inneren Arbeit an.

Ich horchte in mich hinein und ging auf die Suche nach negativen Glaubenssätzen, die sich tief in mir verbargen. Jeden Tag nahm ich mir die Zeit, zu reflektieren, in mein Journal zu schreiben und meine Mindset-Übungen zu machen. Diese Routine habe ich bis heute nicht mehr abgelegt. Sie gab mir damals Halt und ist mittlerweile ein fester Bestandteil meines Lebens. Mit der Zeit habe ich immer mehr kleine wie große Erfolge erlebt, die mir gezeigt haben, dass die innere Arbeit sich auf jeden Fall lohnt. Genau das möchten wir dir mit diesem Buch vermitteln. Ich führe nun ein Leben, in dem ich beruflich dort angekommen bin, wo ich schon immer hinwollte. Schon als Kind war es mein Traum, als Journalistin zu arbeiten. Mittlerweile bin ich Redakteurin bei den Öffentlich-Rechtlichen. Ich habe eine wundervolle Beziehung, die von Tag zu Tag schöner wird. Mein Umfeld fängt mich auf, wenn ich Halt brauche, und feiert meine Erfolge, wenn ich sie mit den Menschen teile, die mir wichtig sind.

Es war ein langer Weg bis zu diesem Punkt, und die Reise ist noch lange nicht zu Ende. In diesem Buch wirst du noch mehr persönliche Geschichten von uns erfahren, die dir zeigen, dass nicht immer alles perfekt läuft, aber du es selbst in der Hand hast, deinen Status quo zu dem Leben zu machen, das du dir wünschst. Du hast dich für unser Buch entschieden, das heißt, du bist bereit, an deinem High Value Leben zu arbeiten. Wir geben dir die nötige Hilfestellung, damit du die ersten Schritte wagst, die dich zu einem glücklichen und erfüllten Leben führen.



PART I

Wann habe ich
endlich Glück?

Der Wecker klingelt am Morgen. Du bleibst noch ein paar Minuten im Bett liegen und scrollst durch Instagram. Ein Blick auf die Uhr 20 Minuten später zwingt dich, aufzustehen. Du frühstückst und machst dich für die Arbeit oder die Uni fertig. Vielleicht verzichtest du sogar aufs Frühstück und holst dir nur unterwegs einen Coffee to go. Der Arbeitstag dümpelt vor sich hin. Ein Meeting folgt dem anderen. Du fieberst auf die Mittagspause hin. Nach der Pause wandert dein Blick immer wieder zur Uhr, und du rechnest dir aus, wie lange es noch bis zum Feierabend dauert. Nach der Arbeit triffst du dich mit Freunden zum Essen, was sich für dich aber oft mehr als Pflicht als Freude anfühlt. Vielleicht gehst du zum Sport oder warst auch schon ein halbes Jahr nicht mehr im Fitnessstudio, obwohl du monatlich eine horrende Summe für deinen Mitgliedsbeitrag zahlst.

Stattdessen freust du dich einfach nur auf das Sofa. Dort erwarten dich eine neue Serie und die Instagram-Stories von Influencern, die du täglich schaust. Du lebst lieber von fiktiven Dramen oder den Geschichten anderer, weil dein eigenes Leben nichts zu bieten hat. Jeder Tag gleicht dem anderen.

Aber fühlst du dich in diesem immer gleichen Trott wirklich glücklich? In deinem Alltag haben sich vermutlich Unzufriedenheiten eingeschlichen, die du gar nicht mehr bewusst wahrnimmst und deshalb still und heimlich hinnimmst. Dein Chef verlangt ständig mehr von dir, zeigt dir aber im Gegenzug keinerlei Wertschätzung. Du regst dich pausenlos bei Freunden und der Familie über deinen Job auf. Dennoch hältst du an deiner Arbeit fest, denn du brauchst das Geld und die Sicherheit. Spaß macht es dir aber schon lange nicht mehr.

Aus der Unzufriedenheit, die aus der Summe aller kleinen Dinge in deinem Leben entsteht, beginnt ein Kreislauf des Grübelns:

- * Warum erkennt mein Chef meine Arbeitsleistung nicht an?
- * Bin ich nicht gut genug?
- * Muss ich sichtbarer im Arbeitsalltag werden?
- * Sollte ich mich besser positionieren?
- * Oder habe ich einfach zu hohe Ansprüche an meinen Job?

Deine Unsicherheiten beziehen sich aber nicht nur auf den beruflichen Kontext. Du fängst an, Blicke und Sätze deines Umfelds zu hinterfragen und zu interpretieren – vielleicht auch schon ein bisschen zu häufig und intensiv. Grübeln und Gedankenkarusselle gehören zu deinem Alltag. Es fängt klein an und nimmt Ausmaße an, die du kaum kontrollieren kannst. Bevor du ein Bild auf Instagram postest, bearbeitest du es stundenlang nach und überlegst ewig hin und her, ob du es auch wirklich teilen sollst. Kaum ist es online, sind nach wenigen Minuten noch nicht die erhofften Likes da. Du bist kurz davor, das Bild direkt wieder zu löschen. Vermutlich schiebst du deine Unzufriedenheit auf die Umstände in deinem Leben. Die meisten Menschen suchen die Gründe für ihr Unwohlsein immer erst im Äußeren. Es sind oft dieselben »Wenn ..., dann ...«-Lügen, die wir uns erzählen:

Wenn ich die Beförderung erhalten habe, dann wird alles besser.

Wenn ich meinen Traumpartner gefunden habe, dann bin ich endlich glücklich.

Wenn ich mein Wunschgewicht habe, bin ich endlich selbstbewusster oder finde ich mich endlich schön.

Nun stelle dir noch einmal diesen typischen Tagesablauf, den wir dir oben beschrieben haben, vor: Als du morgens abgehetzt im Büro ankommst, begrüßt dich deine Kollegin Laura freudestrahlend. Sie macht in eurem Team als Einzige den Eindruck, tatsächlich happy und zufrieden zu sein. In ihrem Leben scheint nie etwas schiefzugehen. Ihr Lächeln kommt dir nie aufgesetzt vor. Du denkst dir, wie könnte es auch anders sein, sie hat schließlich allen Grund dazu, glücklich zu sein – Laura hat immerhin das perfekte Leben: Seit dem Studium ist sie mit ihrer großen Liebe zusammen. Vor einigen Jahren haben Laura und ihr Mann die absolute Traumhochzeit gefeiert. Du hast die Fotos damals neidisch betrachtet und dich gefragt, wann du selbst einmal so etwas erleben wirst. Alle beneiden sie um ihre glückliche Ehe. Zwei gesunde Kinder, regelmäßige Urlaube an exotischen Orten und ihre Beförderung im letzten Jahr scheinen das Glück perfekt zu machen.

Doch was du nicht siehst, sind Lauras Schicksalsschläge, die sie bereits in jungen Jahren erlebt hatte. Ihre Eltern hatten nicht viel Geld, sodass sie immer gearbeitet hat, um sich das Studium zu finanzieren. Ständig hat sie sich selbst angetrieben, die Karriereleiter weiter hochzusteigen, um ihren Kindern dieses Schicksal zu ersparen, damit sie sich nie Gedanken um das Finanzielle machen müssen. Ihre Beförderung war harte Arbeit.

Außerdem ahnst du nichts von der Affäre ihres Mannes, die sie selbst erst vor einigen Monaten bemerkt hat. Noch immer ist sie dabei, diese zu verarbeiten und damit irgendwie klarzukommen. An Trennung ist aber nicht zu denken, denn sie möchte ihren Kindern eine Scheidung ersparen. Die tägliche Doppelbelastung als berufstätige Mutter wiegt schwer auf ihren Schultern. Genauso wenig weißt du von ihren Schulden, die sie noch die nächsten Jahre abbe-

zahlen wird. Denn was zu einer guten Ehe dazugehört, sind selbstverständlich Eigenheim und ein tolles Auto. Wie kann es also sein, dass Laura trotzdem so glücklich zu sein scheint?

Der Unterschied ist, dass Laura das Mindset einer High Value Frau verinnerlicht hat: Wir können im Leben nicht immer beeinflussen, was uns passiert. Aber wir können immer entscheiden, wie wir damit umgehen. Wir möchten kein Problem kleinreden, denn Probleme sind weder miteinander vergleichbar noch messbar.

Unsere Eltern sind für uns Schwestern das beste Beispiel, dass es egal ist, mit welchen Voraussetzungen man im Leben startet. Sie haben sich immer wieder aktiv dafür entschieden, das Beste aus jeder herausfordernden Situation herauszuholen. Dass alles möglich ist – egal, von wo aus wir starten –, wollen wir dir mit diesem Buch zeigen. Lass uns gemeinsam dein Potenzial ausschöpfen und dir das Lebensglück schaffen, das du dir schon lange wünschst!

Meistens schieben wir unser Glück nach hinten auf. Aber die Wahrheit ist, wenn du jetzt unzufrieden bist, dann wirst du es auch weiterhin sein – selbst wenn du deine Ziele im Äußeren erreicht hast. Die wenigsten wissen, dass sie so ein unbefriedigendes Leben nicht einfach so hinnehmen müssen. Du musst auf kein plötzliches Wunder in Job, Liebe, Gesundheit oder Freundschaften hoffen, damit du dich endlich besser fühlst, sondern du hast zu jedem Zeitpunkt in deinem Leben selbst die Macht, über dein Glück zu bestimmen. Nachhaltige Veränderungen funktionieren immer nur von innen nach außen: Erst wenn du deine Ansichten, Gedanken, Gewohnheiten und Glaubenssätze zum Positiven änderst, wird sich auch deine äußere Welt zum Besseren verändern. Durch innere Arbeit kann sich *alles* verändern.



Die Wirkungsweise der inneren Arbeit funktioniert wie bei einem Spiegel: Wenn dir dein Spiegelbild nicht gefällt, kannst du nicht einfach die Reflexion ändern. Du musst zunächst an dir selbst arbeiten, damit dir in Zukunft ein besseres Bild widergespiegelt wird. Dieses Buch wird dir zeigen, wie du selbstverantwortlich an deinen inneren Themen arbeiten kannst, damit dir mit der Zeit auch im Äußeren immer mehr Glück entgegenstrahlt.

Die Unzufriedenheit, die täglich an dir nagt, entsteht durch die Geschichten, die du dir immer wieder aufs Neue über dein Leben und dich selbst erzählst. Wir zeigen dir, wie du dein altes Selbstbild, das dir sagt, wie das Leben für dich funktioniert, hinter dir lassen und jetzt sofort in dein neues Leben starten kannst. Denn du bist die Schöpferin deiner eigenen Realität. Auch wir dachten damals, als einiges in unserem Leben schiefging, dass es bei uns »einfach so sei«, und machten den Fehler, die Dinge als gegeben hinzuneh-