



# GENERATION GIRLPOWER

Mit mehr Selbstbewusstsein und Plan dein  
Traumleben führen

Katharina Heilen

*Handwritten signature*

# INHALTSVERZEICHNIS

1. Die <b>GENERATION GIRLPOWER</b> -Challenge	3
2. <b>Mindset</b> : Lerne, groß zu denken	5
3. <b>Passion</b> : Tue, was du liebst	9
4. <b>Goals</b> : Lerne, dir Ziele zu setzen	13
5. <b>Body</b> : Versorge deinen Körper richtig	17
6. <b>Brain</b> : So bildest du dich weiter	20
7. <b>Appearance</b> : So begeisterst du andere von dir	23
8. <b>Love</b> : Liebe dich und andere	26
9. <b>Money</b> : Verdiane Geld mit deiner Leidenschaft	29
10. <b>Happiness</b> : Genieße deinen Weg zum Traumleben	33
11. <b>Schlusswort</b>	37
12. + <b>Bonus</b> : Meine Buchempfehlungen	35



# DIE GENERATION GIRLPOWER CHALLENGE

„Du bist nett und freundlich und hast deine Aufgaben auch gut gemacht. Ich glaube aber, dass mehr in dir steckt. Du könntest eine noch bessere Katharina sein.“ Das waren die Worte meines ehemaligen Chefredakteurs. Wir saßen im großen, weißen Konferenzraum, während er mir mein Feedback zum absolvierten Praktikum gab.

Mit seinen Worten begann es in meinem Kopf zu arbeiten. Mir wurde klar, dass er Recht hatte. Ich habe mich zwar (fast) die ganze Zeit gut angestellt und mir Mühe bei den Aufgaben gegeben, doch richtig aus mir herausgekommen bin ich nicht. Woran lag das? Ich dachte wohl, alles was ich machte, sei gut genug gewesen und bin in meiner „Comfort Zone“ geblieben. Ich habe jeden Tag das gleiche Level abgeliefert, ohne mich großartig weiterzuentwickeln. Und das war meine eigene Schuld. Ich habe es mir leichtgemacht und bin immer die gleiche Schiene gefahren. Im Nachhinein ärgere ich mich über mich selbst und wünsche mir, ich hätte einiges anders gemacht. Nicht nur in dieser Situation, sondern auch in vielen anderen.

Erst gestern war ein Mann im Zug so unfreundlich, dass ich nur so vor Wut kochte. Doch auch hier wollte ich meine „Comfort Zone“ nicht verlassen und habe nichts gesagt. Noch ein Beispiel: In der Stadt spielte ein Mann so wunderschön Klavier, dass mir fast die Tränen kamen. Ich habe mich nicht getraut ihn anzusprechen oder auch nur zu filmen, um das Video zu teilen. Aber warum? Hätte er sich nicht eher gefreut, wenn er meine Freude an seinen Stücken zur Kenntnis nehmen könnte? Ich könnte euch noch stundenlang weitere Situationen aufzuzählen, in denen ich nicht die

Katharina war, die ich hätte sein können. Ich glaube jedoch, dass du schon längst weißt, wovon ich spreche.

Wer jetzt denkt, ich sei eine schüchterne Frau täuscht sich. Eigentlich bin ich ziemlich selbstbewusst und lebensfroh. Rede viel und gerne und treffe mich super gerne mit anderen Menschen. Trotzdem gibt es Verbesserungspotenzial an vielen Stellen meines Lebens. Egal ob es darum geht erfolgreicher zu werden, eine bessere Tochter/Freundin/Schwester zu sein, Geld mit dem was ich liebe zu verdienen, mich weiterzubilden, noch gesünder zu leben oder neue Dinge zu lernen. Ich habe mich entschieden, ein Leben zu führen, das mich glücklich macht, in dem ich an mir arbeite und Fehler als „Lesson“ oder „Chance“ statt als Rückschlag sehe.

Mit Mitte 20 kann ich noch so viel lernen und so viele Menschen mit mehr Erfahrung treffen. Ich kann noch so viel von der Welt sehen und mir andere Weltbilder, Meinungen und Standpunkte aneignen (was nicht bedeutet, dass ich alle davon übernehme). Ich finde die Erweiterung des eigenen Horizonts enorm wichtig für die Seele. Egal ob du 20, 30, 40, 50, 60 oder 70 bist: Solange du deine Augen, deinen Geist und dein Herz offenhältst, kannst du dich in jedem Alter weiterentwickeln und lernen.

Überall auf der Welt verbergen sich Situationen und Menschen, von denen du lernen und an denen du wachsen kannst. Auch wenn nicht immer alles schön ist, was dir passiert, gehört es einfach dazu. Es hilft dir sogar, noch mehr zu wachsen, deinen Mut zu erweitern, deine Menschenkenntnis zu schulen und noch mehr an dich selbst zu glauben. Sobald du ein zweites Mal auf diesen Menschen und dieser Situation triffst, wird es dich nicht mehr stressen oder ärgern.

In diesem eBook gehe ich genauer darauf ein, wie du deinen Zielen näherkommen kannst. Mein Wissen beruht auf Erfahrung, Recherche, Interviews und jeder Menge Gespräche mit starken Frauen und solchen, die es noch werden wollen. Ich weiß, dass gerade wir Frauen eine Menge zu „struggeln“ haben. Viele Faktoren erschweren es uns, unsere Ziele zu verwirklichen. Doch genügend Frauen beweisen uns, dass es machbar ist. Sie alle haben ihren Traum verwirklicht und hart dafür gekämpft. Sie haben alles aus sich herausgeholt und ihre Träume wahrgemacht. Und wenn diese Frauen das können, warum wir dann nicht auch?

Genau bei dieser Challenge, der GENERATION GIRLPOWER Challenge, möchte ich dir helfen, deine Ziele zu verwirklichen, eine selbstbewusstere Frau zu werden und dein Traumleben selbst in die Hand zu nehmen. In den folgenden Kapiteln warten zahlreiche Tipps für verschiedene Lebensbereiche auf dich, die dich auf das nächste Level bringen. Außerdem wartet ein extra Bonus auf dich: Meine persönlichen Buchempfehlungen für dich, wenn du in bestimmte Themen noch weiter eintauchen und dich weiterbilden möchtest.



Ich möchte dir meine Lieblingsgeschichte erzählen. Sie handelt von einer sehr inspirierenden Frau. Sie hat geschafft, wovon viele Mädchen und Frauen träumen. Doch dafür musste sie zunächst eine Menge Rückschläge verkraften.

Die Geschichte handelt von Sophia Amoruso. Sie ist die Autorin von [#Girlboss](#) und Gründerin des Online-Shops Nasty Gal, der heute zu einem Millionen-Imperium gewachsen ist. Bei ihr war nicht immer alles so rosig wie heute. In ihrer Jugend diagnostizierte man Depressionen und ADS. Sie verließ ihre Schule und wurde von zuhause unterrichtet. Ihren ersten Nebenjob trat sie bei Subway an. Weitere langweilige Nebenjobs folgten, die sie entweder selbst verließ oder gefeuert wurde. Mit Regeln konnte sie nie viel anfangen.

Nach eigenen Aussagen, war sie immer eine Außenseiterin gewesen und hat nie ihren Platz in der Gesellschaft gefunden. Um Geld zu verdienen entdeckte sie mit 22 Jahren eBay für sich. Dort verkaufte sie Vintage-Kleidung über ihren Account „Nasty Gal Vintage“. Sie suchte, stylte, fotografierte und verschickte alle Kleidungsstücke selbst. Sie stürzte sich in die Arbeit und ihr Shop wuchs und wuchs. Schon bald stellte sie ihre ersten Mitarbeiter ein und wechselte zu einem eigenen Online-Shop: [nastyg.com](#).

Ich liebe ihre Geschichte! Sie zeigt nämlich, dass Erfolg nichts mit Glück oder Pech zu tun hat. Erfolg hat vor allem mit dem richtigen Mindset zu tun. Unter dem Begriff

verstehst man die Art und Weise, wie man denkt und die Welt versteht. Das Schöne daran: Du kannst dein Mindset selbst bestimmen und damit auch, ob du erfolgreich bist oder nicht.

## 5 DO'S FÜR DAS RICHTIGE MINDSET:

### POSITIV DENKEN

Morgens ist der Bus nicht gekommen, mittags war mein Chef total unzufrieden mit mir und auf dem Heimweg bin ich bis auf die Unterhose nass geworden. Schlimmer konnte mein Tag nicht mehr werden. Je mehr ich mich darüber aufgeregt habe, desto mieser habe ich mich gefühlt. Zu sehr habe ich mich auf das Negative konzentriert. Doch in 24 Stunden passiert nicht nur Schlechtes, sondern auch immer irgendetwas Schönes. Und diese Dinge gilt es zu finden und sich daran zu erfreuen. Vielleicht hat das Mittagessen besonders gut geschmeckt oder du hast ein nettes Kompliment bekommen. Eine positive Denkweise ist deshalb so wichtig, weil du dein Inneres auch nach außen ausstrahlst. Die Menschen merken, wenn du ein positiver Mensch bist und geben sich gerne mit dir ab. Dadurch fällt es dir viel leichter Kontakte zu knüpfen. Und zwar mit Menschen, die genauso positiv eingestellt sind wie du.

**To Do:** Drehe die Situation einfach um.

### SEI OFFEN FÜR NEUES

Offen für Neues sein, bedeutet die „Comfort Zone“ zu verlassen. Leider machen wir das viel zu selten. Wir bleiben immer nur unter den gleichen Menschen und gehen die gleichen Wege. Du kannst aber auch einen anderen Weg einschlagen und viel im Leben dazulernen. Triff dich doch mal mit fremden Menschen und schaue, was du von ihnen lernen kannst. Gehe zu Geburtstagen, auf denen du keinen kennst oder sprich mit fremden Menschen in der Bahn oder im Supermarkt. Begegne den Leuten mit einem Lächeln und beginne ein Gespräch. Dabei wirst du Menschen treffen, die du vielleicht nicht magst. Du wirst aber auch viele neue Freunde dazu gewinnen. Die „Comfort Zone“ zu verlassen bedeutet nicht nur neue Bekanntschaften zu machen. Es bedeutet auch, dich in neue Situationen zu begeben. Du kannst beispielsweise einen neuen Sportkurs ausprobieren, zu einem anderen Friseur oder in ein unbekanntes Geschäft gehen. Diese neuen Erfahrungen helfen dir, selbstbewusster, glücklicher und offener durchs Leben zu gehen.

**To Do:** Halte die Augen für neue Bekanntschaften und Situationen offen.

## DENKE NICHT ÜBER DIE VERGANGENHEIT NACH

Denke nicht nach, sondern voraus! Das Problem an der Vergangenheit ist nämlich, dass man sie nicht ändern kann. Man kann zwar aus ihr lernen, aber verändern kannst du nur die Zukunft. Diesen Punkt hat auch Sophia Amoruso für sich genutzt. Sie hat mit ihrer Vergangenheit abgeschlossen und nach vorne geschaut. Sie hat sich mit den Dingen beschäftigt, die vor ihr lagen und hat es so geschafft, viele Gelegenheiten und Chancen zu nutzen, die sie sonst vielleicht übersehen hätte. Nutze deine Zeit lieber für Dinge, die dir wichtig sind und dich nach vorne bringen. Nicht für Dinge, die du sowieso nicht mehr ändern kannst.

**To Do:** Setze öfter mal einen Punkt hinter deiner Vergangenheit.

## MACHE DEIN DING

„Voll gut, dass du dein Ding durchziehst, egal was andere vielleicht sagen.“, sagte erst letztens meine beste Freundin zu mir. Ist es nicht verrückt, wie lange wir brauchen, um uns von dem Gedanken zu lösen, was andere über uns denken? Ich habe Monate überlegt, bis ich diesen Blog endlich online gestellt habe. Nur weil ich Angst hatte und unsicher war. Und das Verrückteste: Bisher habe ich nur positives Feedback bekommen. Die Ängste waren also völlig unbegründet. Natürlich weiß ich, dass der eine oder andere reden wird, aber das tun sie sowieso. Solange du deiner Leidenschaft nachgehst und hinter dem stehst, was du machst, solltest du es einfach tun.

**To Do:** Einfach machen.

## DENKE GROß

Dieser Punkt ist mein absoluter Liebling! Das Prinzip dahinter nämlich super einfach und genial – Setze deine Ziele so hoch, dass du sie für unrealistisch hältst und sie dir sogar ein wenig Angst einjagen. Dann sind sie genau richtig. So erreichst du zwar nicht unbedingt das Ziel selbst, kommst aber viel weiter. Setzt du dir für die nächste Klausur eine 1,0 als Ziel statt eine 2,0, wirst du mit hoher Wahrscheinlichkeit näher an die 1,0 heranreichen, als nur die 2,0 zu erzielen. Und was kann schon passieren,

sich hohe Ziele zu setzten? Genau: Dass du sie vielleicht doch erreichst. Kleine Ziele erreicht jeder, große nur Menschen mit Mut.

**To Do:** Think big.

Um schon bald dein Traumleben zu leben und deine Ziele zu erreichen, ist das richtige Mindset der erste Schritt. Du kannst dich jeden Tag auf einen anderen Punkt konzentrieren und prüfen, ob du noch an dir arbeiten musst oder ob du schon ganz gut darin bist. Wenn du nur eine Sache pro Tag änderst, wird sich nach einiger Zeit sehr viel mehr verändern. Du wirst merken, wie du dein eigener Boss wirst.



# PASSION

---

## TUE, WAS DU LIEBST



Gänsehaut. Ich lausche. Cara Alwill spricht. Während ich an meinem Schreibtisch sitze, höre ich das Hörbuch [Girl Code](#). Cara erzählt davon, wie sie ihren Blog „The Champagne Diet“ gestartet und nach und nach fünf Bücher veröffentlicht hat. Genau diesen Traum habe ich auch.

Ich bin so begeistert von der Vorstellung, meinen eigenen Blog zu starten und vielleicht sogar eines Tages ein Buch zu schreiben, dass ich Gänsehaut bekommen habe. Schreiben ist meine absolute Leidenschaft. Ich liebe es, wie die Wörter Sätze und die Sätze eine Geschichte bilden. Ich habe das Hörbuch nicht einmal ganz zu Ende gehört, als mir schon klar war, dass ich einen Blog schreiben werde. Auf der Stelle begann ich mir ein Thema und ein Layout zu überlegen und mich an die Arbeit zu machen.

Zugegebenermaßen habe ich mich eine lange Zeit davor nicht besonders wohl gefühlt. Ich war antriebslos, nicht gut drauf und ständig müde. Und jetzt weiß ich warum. Mir hat eine Passion oder Leidenschaft gefehlt, für die ich richtig brenne. Ich hatte nichts, was mich richtig begeistert hat und wofür ich morgens um 7:00 Uhr aus dem Bett gehüpft bin. Bis mir die Idee zu meinem Blog kam. Ich liebe das Schreiben seitdem ich klein bin, gestalte unheimlich gerne und möchte meine Erfahrungen zum Thema Persönlichkeitsentwicklung mit dir teilen. Match!

Jetzt möchte ich noch näher darauf eingehen, wie du deine Passion in 5 Schritten finden kannst:

## VON HERZEN

Stelle dir vor, Geld würde keine Rolle in deinem Leben spielen. Du bist Millionärin und kannst tun und lassen, was du willst. Nachdem du gut gegessen, ausgiebig geshoppt hast und eine Runde auf deiner Yacht gesegelt bist, hast du am Nachmittag noch genug Zeit. Was würdest du tun? Was würde sich richtig und gut anfühlen? Du kannst überall hinfliegen, alles tun, direkt loslegen und deiner Leidenschaft nachgehen.

## GÄNSEHAUT-MOMENT

Kennst du diesen Moment, wenn du etwas siehst oder hörst, was dich so sehr fasziniert, dass du Gänsehaut bekommst oder dir fast die Tränen kommen? Eine Geschichte, eine Person oder eine Sache hat dich so in den Bann gezogen und mitgenommen, dass du genau weißt: „Das ist es!“. Mir erging es bei dem Hörbuch so, wie ich bereits geschildert habe. Cara Alwill hat mir aus der Seele gesprochen und lebt das Leben, das ich auch gerne hätte. Wenn dir so etwas auch passiert, versuche genau herauszufinden, was dich an dieser Situation so begeistert. Ist es der Job einer Person, ihre Geschichte oder ihre Art? Sich ein genaues Bild vom „Gänsehaut-Moment“ zu machen, erleichtert die Suche nach der Passion ungemein. Für mehr Inspiration: Auf [Fielfalt.de](http://Fielfalt.de) findet ihr viele Geschichten von Frauen, die ihre Leidenschaft bereits gefunden haben. Unter [Girlboss.com](http://Girlboss.com) gibt es viele englische Podcast-Interviews mit wahren Powerfrauen und auf [Katharinaheilen.com](http://Katharinaheilen.com) findet ihr schriftliche Interviews mit Powerfrauen aus Deutschland. Da kann man sich einiges anschauen!

## TRAU DICH!

Wenn du etwas gefunden, was du liebst und wofür du brennst, solltest du es einfach tun! Lass dich nicht von negativen Gedanken aufhalten. Ängste gehören dazu, das ist ganz normal. Aber sie dürfen dich nicht davon abhalten, zu tun, was du liebst. Ich selbst hatte richtig Lust diesen Blog zu starten und habe jede Menge Ideen zu Artikeln, zum Layout und zum Namen gesammelt. Dann habe ich sehr lange darüber nachgedacht, diesen Blog zu veröffentlichen, weil ich Angst vor bösen Kommentaren und Lästereien hatte. Doch schlussendlich habe ich meinem Projekt ein „Go“ gegeben und jetzt bin ich super happy damit. Innerlich wollte ich es so sehr, dass meine Ängste keine Chance hatten.

## NÄGEL MIT KÖPFEN MACHEN

Mache es bitte nicht so wie ich und plane lange herum. Man kann nicht im Vorfeld alles bis ins jede Detail planen. Ohne Erfahrung weiß man sowieso nicht, ob die Planung gut oder schlecht ist. Stattdessen kannst du deine Zeit besser nutzen, um durchzustarten. Fehler macht man dabei so oder so, egal ob man alles im Vorfeld plant oder nicht. Außerdem macht es viel mehr Spaß, einfach anzufangen. Du bekommst sofort ein Feedback und merkst, ob du auf dem richtigen Weg bist oder nicht. Das ist bei jeder Sache so, egal ob du Skaten lernen, einen Blog starten, ein Unternehmen gründen oder ein Instrument spielen willst. Was ich damit sagen will: Wenn du dich stundenlang mit dem Aufbau einer Geige beschäftigst, lernst du nicht, sie zu spielen. Im Gegenteil, du verschwendest deine Zeit zum Üben für etwas, das warten kann.

## ABWEICHUNGEN

Wenn du einmal deine Leidenschaft gefunden hast, heißt es nicht, dass sie für immer bleibt. Einige Leidenschaften bleiben, einige gehen oder verändern sich. Das ist aber genauso normal, wie Ängste zu haben und Fehler zu machen. Akzeptiere diesen Wandel und folge deiner neuen Leidenschaft, wie du jede Leidenschaft verfolgt hast. Nur so kannst du aufblühen und mit Spaß bei der Sache bleiben. Wenn du deiner alten Leidenschaft nachgehst, riskierst du, nur halbherzig bei der Sache zu sein und deine kostbare Zeit für Dinge zu verschwenden, die dich nicht glücklich machen.

Außerdem gilt, dass nicht jeder nur eine Leidenschaft haben muss. Viele Menschen können sich für mehrere Dinge begeistern. Mache dir aber keinen Druck, wenn du sie bisher noch nicht gefunden hast. Viele finden ihre erst spät im Leben und meistens nicht durch aktives Suchen, sondern durch Zufälle, Begegnungen und andere Menschen.

## + Bonus: Worksheet zum Thema Passion

Was hast du als Kind gerne getan?

---

---

---

---

---

Wofür bewundern dich andere?

---

---

---

---

---

Wo liegen deine Stärken in deinen Augen?

---

---

---

---

---

Was macht dich glücklich?

---

---

---

---

---



Es gibt eine Sache im Leben, die uns alle verbindet: *Die Suche nach dem Glück*. Und es gibt eine zweite Sache: Die Frage, wie wir es finden. Wir gehen unseren Weg, ohne die richtige Richtung zu kennen. Wir laufen ohne Navi los und entdecken viel von der Welt. Aber kommen wir auch dort an, wo wir hinwollten?

Diese Frage können wir nur beantworten, wenn wir überhaupt wissen, wo wir hinwollen. Und das ist manchmal gar nicht so leicht. Woher sollen wir das auch wissen? Es sagt uns ja keiner und es kommt uns leider auch nicht zugeflogen. Aber keine Sorge: Es gibt einen Weg herauszufinden, was deine Ziele sind und wie du sie am besten erreichst.

Herauszufinden, was dein Ziel ist, ist ein weiterer Schritt, um die Geheimnisse eines erfüllten Lebens zu lüften. Wenn du nämlich weißt, was deine Ziele sind, kannst du nach deinen Zielen streben und sie wahr werden lassen. Du hast eine Aufgabe, für die du jeden Tag voller Tatendrang aufstehst und mit mehr Motivation in den Tag startest.

Es ist DEIN Leben.  
Deine Mission.

Schon mal vorweggenommen: Herauszufinden, was deine Ziele sind, ist nicht immer leicht. Den Weg dann anschließend zu gehen, ist noch lange nicht leichter. Aber es lohnt sich! Natürlich kann man auch den leichtesten Weg nehmen, aber sind wir dann auch da, wo wir wirklich sein wollten?

Das Schöne ist, dass es keine guten oder schlechten Ziele gibt. Jeder Mensch hat andere Träume und Ziele, an die er arbeiten will. Vielleicht träumst du von einer Karriere als Modedesignerin, deine Schwester möchte hochrangige Lipizzaner in Wien züchten und deine beste Freundin wünscht sich ein Haus in Frankreich. Jede Wunschliste ist von gleichem Wert, es gibt kein Gut oder Schlecht.

### Wie finde ich heraus, was meine Ziele sind?

Um deine Ziele zu erkennen, kannst du in dich hineinhören. Eigentlich liegen deine Ziele schon in dir, du musst nur deine Aufmerksamkeit darauf lenken. Dazu hilft es, mit anderen Menschen zu sprechen. Frage sie nach ihren Zielen und woran sie gerade arbeiten. Dabei kannst du jeden Menschen fragen, egal ob männlich oder weiblich, alt oder jung. Wenn dich die Geschichte eines bestimmten Menschen extrem begeistert, kann darin schon ein Teil der Antwort liegen. Frage dich, was dich an der Geschichte dieses Menschen so begeistert und was du vielleicht anders machen würdest. Im Gespräch mit anderen kommen dir viele neue Ideen, was alles möglich ist. Schau dir also von anderen ab, was etwas für dich wäre und was nicht.

Vielleicht hat dich als Kind eine bestimmte Sache in den Bann gezogen und begeistert. Waren es vielleicht Tiere, etwas Kreatives zu unternehmen oder draußen an der frischen Luft zu sein? Und ist es heute noch genauso? Falls du bei dieser Frage nicht weiterweißt, sind dir deine Eltern bestimmt gerne behilflich.

Als nächstes kannst du dich selber fragen, was du in deinem Leben am meisten liebst. Ist es vielleicht das Fotografieren, Schreiben, Organisieren, Reisen, Lesen, Reiten, Shoppen, Zeichnen oder andere zum Lachen bringen? Ebenso kannst du dich fragen, was du am meisten hasst. Ist es das frühe Aufstehen, dein Job oder Tätigkeiten wie Planen oder Aufräumen?

Nimm dir eines meiner selbst kreierte [Erfolgsjournals](#) zur Hand und notiere dir, welche Geschichten dich faszinieren, was du liebst und was du hasst. (Du findest sie [hier](#).) Natürlich fällt dir nicht alles in den Schoß. Doch wenn du dir jeden Tag diese Fragen stellst, werden sich nach und nach deine Ziele herauskristallisieren. Schreibe sie auf und lege sie eine Weile zur Seite. Dann wirst du merken, wo es am meisten brennt und was dich am meisten begeistert.

Deine Ziele, die du heute für dich festlegst, müssen auf keinen Fall Endziele oder etwas Endgültiges sein. Beim Entwickeln deiner Ziele handelt es sich nämlich um einen Prozess, der Zeit braucht und der nicht in Stein gemeißelt ist. Du kannst dich immer wieder fragen, ob du noch genauso für deine Ziele brennst wie am Anfang. Dabei kann es passieren, dass du deine Ziele hin und wieder anpassen, verschieben oder neu ausrichten musst. Das ist aber völlig normal und bringt dich weiter.

### Wie erreiche ich meine Ziele?

Jetzt geht es daran, einen Plan aufzustellen, damit du deine Ziele erreichst. Dieser Plan soll dir helfen, deine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Es wird dir leichter fallen, Dinge zu tun und zu finden, die dich deinem Ziel näherbringen, wenn du sie schriftlich festgehalten hast. Diese Methode hilft vor allem denn, wenn das Ziel überwältigend wirkt und man nicht weiß, wie man anfangen soll. Man kann sich überlegen, wie das Ziel in Teilschritten aussieht und sich daran entlang hangeln.

Mir hat es sehr geholfen, meinen Zielen ein Datum zu geben und sie so zu formulieren, als hätte ich so schon erreicht, also im Präsens. Ein Beispiel: Am 01.01.2020 bestehe ich mein Zeugnis mit Note xy. Dann notiere ich mir, welche Schritte ich als nächstes tun kann, um dieses Ziel zu erreichen. Wenn ich dieses Ziel und den Zeitpunkt einmal vor Augen habe, kann ich darauf hinarbeiten.

Vor Kurzem habe ich einen anderen Ansatz zu Zielen entdeckt, der mir auch gut gefallen hat. Cara Alwill hat davon gesprochen, dass sie sich keine Ziele setzt. Das heißt nicht, dass sie ziellos an die Arbeit geht, sondern dass sie sich selbst den Druck nehmen will, falsche Ziele zu verfolgen. Sie schreibt zurzeit an einem neuen Buch und zunächst war es ihr Ziel, einen New York Times Bestseller zu schreiben.

Nachdem sie jeden Tag verkrampft und voller Druck vor ihrem Schreibtisch saß, hat sie sich die Frage gestellt, ob es wirklich ihr Ziel oder eher das Ziel anderer Menschen sei. Sie kam zu dem Entschluss, dass sie mit ihrem Buch vielen Frauen helfen will. Und schon fiel ihr das Schreiben leichter und sie war fokussiert bei der Sache.

Das heißt eigentlich nur, dass wir unsere Ziele nicht mit den Zielen anderer verwechseln sollten. Stattdessen sollten wir uns haarklein fragen, ob es sich wirklich um unsere Herzensziele handelt oder ob sich das Ziel einfach nur schön anhört. Außerdem deutet Caras Geschichte darauf hin, dass sich Ziele ändern können. Man muss nicht sein ganzes Leben das gleiche Ziel verfolgen. So wie wir uns als Menschen ändern, ändern sich auch unsere Ziele und Visionen.

## + Bonus: Worksheet für deine Ziele

Meine Top 3 Ziele für das nächste Jahr:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Meine Top 3 Ziele für die nächsten 5 Jahre:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Übung: Wenn du deine Zielsetzung weiter vertiefen möchtest, kannst du dein ganz persönlichen Lebensplan anfertigen. Dieser Lebensplan richtet sich nach einem Businessplan, nur ist er auf dein Leben und deine Wünsche ausgerichtet.

Dein Lebensplan

1. **Zusammenfassung** (kurze und prägnante Beschreibung deines Wunschleben)
2. **Person** (Über welche Fähigkeiten verfügst du, Lebenslauf, Stärken etc.)
3. **Dein Traumleben** (Wie soll dein Traumleben später aussehen? Standort, Finanzen, Partner, etc.)
4. **Der Weg** (Was benötigst du, um deine Ziele zu erreichen? (Expertise, Hilfe anderer Menschen, Geld, etc.)
5. **Konkrete Schritte** (Welche Schritte kannst du heute, in einem Monat und in einem Jahr dafür tun?)
6. **Finanzplan** (Was musst du verdienen, um dein Traumleben zu leben? Wie wirst du dieses Geld verdienen?)

Erläutere jeden Aspekt so genau und ausführlich wie möglich. Dein Lebensplan sollte am Ende rund 5-10 Seiten umfassen. (Gerne auch länger und mit Bildern)



# BODY

## VERSORGE DEINEN KÖRPER RICHTIG



Ich sitze beim Arzt. Es ist Winter, dunkel und eisig kalt. Höllische Schmerzen durchziehen mein rechtes Bein. Ich beiße die Zähne zusammen und kann nur schwer meine Tränen verdrücken. Was ich hier mache? Ich habe mir beim Sport eine dicke Verletzung zugezogen. Und das ist definitiv nicht die erste. Zerrungen, Krämpfe und Überdehnungen gehören mittlerweile zu meinem Alltag. Die Diagnose heute: Muskelfaserriss. „Junge Dame, trinken Sie genug?“, fragt mich der Arzt. Definitiv trinke ich zu wenig, zu der Zeit kam ich gerade mal auf einen halben Liter am Tag. Manchmal kam ich aus der Schule, ohne meine Wasserflasche überhaupt angerührt, geschweige denn geöffnet zu haben. „Ähm nein, ich glaube nicht.“, antworte ich dem Arzt. „Trinken Sie jeden Tag mindestens 2 Liter Wasser und Sie werden nie wieder eine solche Verletzung haben.“

Also wenn das so leicht ist, kann ich es ja mal ausprobieren, dachte ich mir. Gedacht, getan. Bis heute, bin ich immer die, die auf der Suche nach einer Toilette ist. Seit meinem Muskelfaserriss hatte ich keine Sportverletzung mehr. Und wenn der Preis dafür ist, öfter eine Toilette aufzusuchen, nehme ich ihn gerne in Kauf. Ich finde es enorm, dass sich mein Problem nur durch mehr Wasser in Luft aufgelöst hast. Und nicht nur das: Zusätzlich fühle ich mich fitter, wacher und leistungsfähiger.

UM DEIN VOLLES POTENZIAL AUSZUSCHÖPFEN, SOLLTEST DU GUT AUF DEINEN  
KÖRPER ACHT GEBEN.

## ERNÄHRUNG

Dieses Ereignis hat mich nachhaltig geprägt. Ich habe nämlich begonnen über meinen Körper, meine Ernährung und dessen Konsequenzen nachzudenken. Was passiert in meinem Körper und wie fühle ich mich, wenn ich dieses und jenes gegessen oder getrunken habe? Was tut mir gut, was nicht? Es reichen schon zwei Dinge, um zu prüfen, ob man sich richtig ernährt.

1) Informiere dich über Ernährung! Die Zeit, die du investierst, bringt dir ein Leben lang etwas. Das ist definitiv das A und O. Ich merke nämlich ziemlich oft, dass Menschen viele ungesunde Dinge für gesund halten oder umgekehrt. Oder sie glauben an Ernährungsmythen, die mit ein wenig Vorkenntnissen gar nicht richtig sein können. Das Verrückteste was ich je gehört habe ist, dass Obst keine Kalorien hat. Zuerst sind grundlegende Dinge wichtig, danach kannst du dich näher mit veganer Ernährung, Fitness-Ernährung, Clean Eating oder anderen Ernährungskonzepten beschäftigen.

2) Fühle in dich hinein und achte darauf, wie es dir nach den Mahlzeiten geht. Wonach fühlst du dich fit und wach, wonach bist du träge und schlapp? Viele Menschen nehmen gar nicht mehr wahr, wie es ihnen *nach* Mahlzeiten geht, sondern nur, wie es ihnen *während* den Mahlzeiten geht. Wenn du aber einmal damit anfängst, kannst du nicht mehr aufhören. So pickst du dir fast automatisch die besten Lebensmittel für dich heraus. Dein eigener Körper weiß eben am besten, was ihm guttut! Notiere dir auch diese Ergebnisse in deinem [Erfolgsjournal](#).

## SCHLAF

Liebe Ladies, wir brauchen offiziell mehr Schlaf als Männer! (Als hätten wir das nicht schon längst gewusst). Laut der Huffingtonpost ist der Grund dafür, dass unsere Gehirne komplexer sind, als die der Männer. Ob das stimmt, sei mal dahingestellt.

Nichtsdestotrotz ist ausreichend Schlaf enorm wichtig für den Körper und den Geist. Wer ausreichend schläft, bleibt schlanker, länger gesund und schafft die beste Grundlage, alles aus sich herauszuholen. Und genau das braucht eine ambitionierte Frau wie du! Da die optimale Schlafdauer bei jedem anders ist, sollte man es einfach ausprobieren oder einen Test machen. Weder zu wenig Schlaf, noch zu viel Schlaf ist förderlich. Um abends aber richtig schön müde und kaputt ins Bett zu fallen, sind Sport und frische Luft super wichtig.

## SPORT

Jedem ist klar, wie wichtig Sport ist. Trotzdem gibt es noch so viele Frauen, die keinen Sport machen. Man muss keinen Sport treiben, um abzunehmen oder einen schöneren Körper zu bekommen, aber man muss Sport machen, um einen stärkeren Körper und damit auch einen stärkeren Geist zu bekommen. Körper und Geist spielen nämlich Hand in Hand und Sport ist dafür unersetzlich. Erst wenn du mit dem Sport beginnst und regelmäßig dranbleibst, wirst du merken, wie sich beides verändert. Und da wir als starke Frau unbedingt einen starken Geist brauchen, stärken wir ihn unter anderem durch Sport. Dafür muss man sich nicht stundenlang im Fitnessstudio quälen, sondern nur so lange, bis du eine Veränderung spürst und es dir gut tut. Nach ein paar Wochen solltest du eine Veränderung im Kopf und im Körper feststellen.

## PFLEGE

Dein Körper ist dein Tempel für den Rest deines Lebens. Deswegen will er gepflegt sein. Dieser Punkt ist für viele eigentlich unnötig, ich will ihn aber noch einmal ins Bewusstsein rufen. Ein gepflegtes Äußeres ist für das eigene Wohlbefinden super wichtig. Es ist unglaublich, wie viel schlechter man sich fühlt, wenn man mal einen Tag mit fettigen Haaren herumläuft. Also ab unter die Dusche und den Tag rocken!  
Mein Fazit:

### WENN DU AUF DEINEN KÖRPER ACHEST, PROFITIERT AUCH DEIN GEIST DAVON!

Lass die Ernährung, den Schlaf, den Sport und die Pflege zum Ritual oder zur Gewohnheit werden. Erst das eine, dann das andere und dir wird es nicht mehr schwerfallen, deinen Körper mit dem zu versorgen, was er braucht. Eine Aktivität braucht 66 Tage bis sie zu einer Gewohnheit wird. Nimm dir die Zeit und lasse dich überraschen, wie einfach es sein kann. Werde stärker, fitter und wacher. So kannst du alle deine Chancen ergreifen und die beste Version deiner Selbst sein!

*Dein Körper und dein Denken beeinflussen sich gegenseitig!*

# BRAIN

---

## SO BILDEST DU DICH WEITER



Ich liebe Modern Family. Die Serie unterhält mich so gut wie keine zweite. Manchmal kuschele ich mich in mein Bett und lasse mich einfach nur berieseln. Damit möchte ich sagen, dass es völlig okay ist, auch mal nichts zu tun. Unter einer Voraussetzung: Verbringe nicht den ganzen Tag vor dem Fernseher oder mit Netflix. Deine Zeit ist viel zu kostbar! Du kannst einen Teil deiner Freizeit viel besser damit nutzen, dich weiterzubilden. Unter Weiterbildung verstehe ich alles, was deinen Kopf zum Nachdenken anregt und dich in einem Thema voranbringt. Die Themen sollten dich auf jeden Fall interessieren, sonst macht Weiterbildung eher weniger Spaß. Also schnapp dir alles zum Thema Mode, Photographie, Bildbearbeitung, Kosmetik, Design, Musik, Poesie, Persönlichkeitsentwicklung oder was auch immer dich erfüllt. Du kannst so viele Themen wählen wie du willst, je mehr, desto besser!

Viele Interessen und ein großes Wissen auf den Gebieten machen dich attraktiv und smart. Du investierst Zeit in dich selbst und arbeitest an dich. Und genau das strahlst du auch aus.

### EINE STARKE FRAU HAT EBEN AUCH WAS IM KÖPFCHEN!

Du glaubst gar nicht, wie viel Wissen es auf dieser Welt gibt, dass andere komplett kostenlos oder extrem günstig mit dir teilen. Ich finde, das man dieses Geschenk annehmen und nutzen darf. Wir haben das Privileg, einen Zugang zu all dem Wissen zu haben, für welches andere Menschen alles geben würden.

## SO GEHT WEITERBILDUNG GANZ NEBENBEI

Mein Tag hat leider auch nur 24h, genau wie deiner. Deswegen habe ich mir einfache Wege überlegt (und woanders abgeschaut), um in kurzer Zeit an viel Wissen zu gelangen. Mit diesen Strategien kannst du dich trotz des Uni-Stresses oder des Jobs weiterbilden.

## BÜCHER

Ich liebe das Lesen und verschlinge Unmengen an Bücher, seitdem ich Bücher kenne, die mich wirklich interessieren. Meine persönliche Lieblingszeit zum Bücherlesen ist abends vor dem Schlafen gehen oder am Wochenende. Dann ist es ruhig und ich kann mich entspannen. Blogs lese ich gerne unterwegs in der Bahn oder wenn ich irgendwo warten muss.

Ich kaufe fast alle meine Bücher über Amazon, weil ich dort anhand der Kundenrezensionen entscheiden kann, ob das Buch in meinem Warenkorb landet oder nicht. Die Kundenrezensionen sind extrem hilfreich und warnen vor Fehlkäufen. Ansonsten stöbere ich auch gerne in großen Buchhandlungen, die eine große Auswahl haben. Unten findet du deinen Bonus, nämlich eine komplette Bücherliste mit meinen Empfehlungen.

## AMAZON WISHLIST

Die Amazon-Wishlist geht mit dem ersten Punkt einher. Die „Wunschzettel“-Funktion nutze ich ständig, um meine Favoriten beim Stöbern direkt auf dieser Liste abzuspeichern. So muss ich mir keine Buchtitel oder Autoren merken, sondern finde alle Bücher direkt wieder und kann sie bestellen, wann ich will. Du kannst dir dort auch mehrere Wunschlisten anlegen, die du nach Themen sortieren kann. Sehr praktisch!

## HÖRBÜCHER

Mein Favorit! Das Schöne an Hörbüchern ist, dass du sie unterwegs und nebenbei hören kannst. Egal ob in der Bahn, im Auto, zum Einkaufen oder beim Putzen. Sie verschönern dir diese lästigen Tätigkeiten, lassen die Zeit vorbeifliegen und das Wichtigste: Sie bringen dich ganz nebenbei weiter. Hierfür gibt es Abonnements von unterschieden Anbietern. Ich benutze zurzeit [Audible](#).

## PODCASTS

Podcasts sind quasi die kostenlose und kurze Variante der Hörbücher. Meistens dauern sie zwischen zehn Minuten und einer Stunde und liefern viel Mehrwert, wie zum Beispiel durch Interviews. Du kannst Kanäle abonnieren und die Folgen im WLAN herunterladen, um sie ganz ohne Internet unterwegs hören zu können. Wenn du noch keine Podcasts hörst, kann ich sie dir nur wärmstens ans Herz legen.

Sowohl bei Büchern, Hörbüchern, als auch bei Podcasts schaue ich mir immer die „Bestseller“ der Kategorien *Bildung & Wissen*, *Gesundheit & Lebensführung*, *Karriere & Wirtschaft* und *Freizeit & Leben* an. Da wird sicher auch für dich etwas Passendes dabei sein. [Hier](#) findest du meine Top 10 Podcast-Empfehlungen.

## YOUTUBE, VIDEOTRAINING & WEBINARE

Für alle, die Videos lieben, sind Youtube, Videotrainings und Webinare genau das Richtige. Bei Youtube findet man sowieso alles! Videotrainings zu bestimmten Themen kosten zwar meistens Geld, sind aber meistens mit sehr viel Mehrwert ausgestattet, den man sich auf Youtube erst mühevoll zusammensuchen muss.

Schau dir vorher die Person an, die das Video herausgegeben hat, sodass du siehst, ob dir ihre Art und ihre Inhalte. Oft geben die Trainer, Profis oder Coaches sogenannte Webinare. Das sind Online-Seminare zum Austausch von bestimmten Themen. Diese können auch extrem hilfreich sein, um spezifische oder persönliche Fragen zu klären oder den Trainer besser kennenzulernen.

## WORKSHOPS

Wenn du für ein Thema brennst, wie zum Beispiel für das Bloggen, Fotografieren, Schneidern, Zeichnen, etc., kannst du Workshops besuchen und dir von einem Profi live erklären lassen, wie du es richtig machst. Wenn du ein Wochenende und ein wenig Geld investierst, kann dich das 10 Schritte nach vorne bringen.

Ich wünschte, ich hätte die ganzen Weiterbildungsmöglichkeiten schon viel früher für mich entdeckt! Ich bin ganz erstaunt, wie leicht wir es haben, unser Denken zu erweitern und das alles oft auch noch kostenlos oder für wenig Geld.



Du bist auf einer Party eingeladen. Du kennst dort niemanden, außer den Gastgeber. Natürlich kannst du ihm nicht die ganze Zeit auf die Pelle rücken, er hat schließlich noch andere Gäste zu versorgen. Jetzt hast du genau zwei Möglichkeiten:

1. Du rockst den Abend und mischt dich unter die Leute.
2. Du verkriechst dich und hast den langweiligsten Abend deines Lebens.

Natürlich würde jeder die Nummer 1 wählen. Doch wie wir alle wissen, müssen wir zunächst einen großen Sprung über unseren Schatten wagen, um andere von uns zu begeistern. Ich verrate dir, wie das funktioniert:

## DER ERSTE EINDRUCK

Schon ab der ersten Sekunde hast du die Chance, eine Powerfrau zu sein. Und den besten, allerersten Eindruck machst du, wenn du lächelst. Es kostet nichts, es tut nicht weh und es lässt dich um Welten sympathischer wirken. So zeigst du den Gästen auf der Party oder deinem Gegenüber, dass du offenherzig und freundlich bist. Wenn du aufrecht gehst, laut und deutlich sprichst und Augenkontakt hältst, wird sich dieser Eindruck noch verstärken.

Auch wenn du dich am Anfang unsicher fühlst, solltest du daran denken, dass du viele interessante Menschen kennen lernen könntest. Diese Chance kannst du dir nicht entgehen lassen!

## AUTHENTISCH SEIN

Wenn andere deine Unsicherheit spüren, ist das überhaupt nicht schlimm. Wenn du dir die Mühe machst und fremde Menschen ansprichst, werden sich die meisten darüber freuen. Viele sind genauso unsicher. Oder sie wollen dir helfen, dich in ihrer Gegenwart wohl zu fühlen. Die Unsicherheit ist aber kein Grund, sich zu verstellen. Die Menschen wollen DICH sehen und zwar so, wie du bist! Es gibt nichts Interessanteres für den Menschen als andere Menschen. Darum gilt: Sei du selbst.

Sprich wie immer, bewege dich wie immer und tue einfach das, was du immer machen würdest. Du bist nervös? Atme tief durch und nimm eine bequeme Haltung ein, die nicht verkrampft ist. Dann kommt die Entspannung irgendwann von ganz alleine und du kannst durchstarten. Zeig ihnen, was für eine Powerfrau du bist!

Für mehr Infos: Unter Ted.com erklärt Amy Cuddy in ihrem [Video](#), wie du selbstbewusster auf andere wirkst, obwohl du es nicht bist. Oder vielleicht doch? Lass dich vom „Fake it until you make it“ Prinzip überraschen!

## KOMMUNIKATION

Es ist immer gut, mit einem Kompliment ins Gespräch zu kommen. Zum einen freut sich dein Gegenüber und findet dich gleich sympathischer, zum anderen ist es schön, Komplimente zu verteilen. Achte doch mal auf den Ausdruck deines Gegenübers. Dir wird das Herz aufgehen. Im weiteren Gespräch kannst du versuchen, ein Thema zu finden, das euch beide begeistert. So werdet ihr über den üblichen Smalltalk hinauskommen und Spannenderes zu erzählen haben. Vielleicht habt ihr die gleichen Hobbys, schaut die gleichen Filme oder mögt die gleichen Klamotten. Egal was es ist, ihr werdet euch über diese Gemeinsamkeiten sicherlich näherkommen. Stelle deinem Gegenüber Fragen und höre einfach nur zu.

## DEIN FOKUS

*„The energy flows where the attention goes.“*

Dieses Zitat hat mich extrem begeistert. Warum? Weil es stimmt! Ich habe es selbst ausprobiert. Zugegeben habe ich zuerst überhaupt nicht verstanden, was das Zitat überhaupt bedeutet. Und auf Deutsch übersetzen konnte ich es auch nicht, ohne dass es sich grausam angehört hat. Damit du nicht so lange rätseln musst wie ich,



will ich es dir an einem Beispiel erklären, dass du auf jeden Fall kennst. Du hast dich in eine paar Schuhe verliebt und plötzlich laufen alle Frauen mit diesen Schuhen herum. Du willst dir die Haare platinblond färben und plötzlich siehst du nur noch Frauen mit platinblonden Haaren. Wenn du deinen Fokus oder deine Aufmerksamkeit auf eine Sache lenkst, wirst du sie viel intensiver wahrnehmen.

Fokussierst du dich nur auf deinen Gesprächspartner, wird er merken, dass du auch ihn viel intensiver wahrnimmst. Es fällt dir leichter, ihn zu verstehen und seine „Botschaften“ zu entschlüsseln. Du verstehst ihn besser und kannst auf ihn eingehen. Schau ihm in die Augen, achte auf seine Bewegungen und du wirst das Geheimnis hinter seiner Person lüften. Da die wenigsten Menschen in einem Gespräch zu 100 Prozent fokussiert sind, wirst du garantiert einen guten Eindruck hinterlassen und als grandioser Gesprächspartner wahrgenommen werden.

## SHINE BRIGHT

„Shine bright“ heißt der letzte Punkt. Ich persönlich finde, dass er am meisten Spaß macht. Er bedeutet nämlich, dass du strahlen kannst. Wenn du deine Unsicherheit in einer vermeintlich schwierigen Situation überwunden hast und über deinen Schatten gesprungen bist, fängt der Spaß erst an. Wenn du strahlst, von außen und von innen, ziehst du andere damit in deinen Bann. Wir kennen alle diese eine Person, die jeden mit ihrem Strahlen in den Bann reißt. Du musst dafür nicht unbedingt ein extrovertierter Mensch sein. Auch wenn du introvertiert bist, kannst du Strahlen. Eine strahlende Aura umgibt dich, wenn du positiv, selbstbewusst und optimistisch bist. Du strahlst zwar leiser, als die Menschen, die laut lachen und einen Witz nach dem anderen erzählen, aber du strahlst genauso intensiv. Und dann werden dich die richtigen Menschen finden und gerne in deiner Nähe sein.

Alle Punkte helfen dir natürlich nicht nur auf der nächsten Party, sondern in jeder Situation, in der du dich zunächst unsicher und unwohl fühlst. Vor allem wenn wir auf fremde Menschen treffen, überkommt uns oft ein Gefühl der Unsicherheit. Aber zu wissen, dass es jedem so geht, tut wirklich gut. Also: SHINE BRIGHT!

Ich persönlich habe mich schon oft überwunden und solche Situationen immer als „Übung“ verstanden, an mir und meiner Ausstrahlung zu arbeiten. Jetzt fällt es mir nicht mehr so schwer, auf andere Menschen zuzugehen. Ich gebe mich manchmal extra in solche Situationen. Auch wenn ich kurz vorher lieber schnell nach Hause fahren will. Doch zuhause auf der Couch lernt man leider nicht so viele tolle Menschen kennen. Wenn die Begegnungen nicht so toll sind, kann ich immer noch gehen.



Lass und über die ♥ sprechen. Als Powerfrau ist es nämlich enorm wichtig, sich selbst, andere und das eigene Leben zu lieben und mit einem offenen Herzen zu begegnen. Selbst wenn dein Leben noch nicht so verläuft, wie du es dir vorstellst, kannst du dir vor Augen führen, dass alles in dir und vollkommen ist. Du hast bereits alles, was du brauchst.

## SELBSTLIEBE

Liebe fängt bei sich selbst an. Wenn man sich selbst liebt, kann man seine Liebe an andere weitergeben.

*“When a woman becomes her own best friend life is easier.”  
— Diane Von Fürstenberg*

Das mag vielleicht komisch oder egoistisch klingen, ist es aber nicht. Man muss mit sich im Reinen sein, um Platz dafür zu schaffen, andere zu lieben. Zur Selbstliebe gehört, sich selbst zu akzeptieren, wie man ist. Du musst dich nicht dafür entschuldigen, wer du bist. Du bist genau richtig so, wie du bist. Nicht umsonst, wurdest du genauso erschaffen. Es gibt dich nur ein einziges Mal und keiner kann so sein wie du. Du bist ein Geschenk.

Außerdem: Lasse Gefühle zu. Schaue auch genau hin, woher diese Gefühle kommen und warum du so fühlst. Das kann dir viel über dich verraten und deine innere Akzeptanz verstärken. Wenn du glücklich bist, bist du glücklich und wenn du mal traurig bist, bist du halt traurig. Keiner muss sich für seine Gefühle rechtfertigen oder entschuldigen. Du darfst dir aber anschauen, woher sie kommen.

Darüber hinaus hilft Dankbarkeit dabei, sich selbst zu lieben. Wenn du dir bewusstmachst, mit einem tollen Leben du gesegnet bist, werden scheinbar große Probleme plötzlich winzig. Erzählt dein Ego dir vielleicht grade, dass du eine zu große Nase hast oder zu dicke Beine? Dann gib Acht darauf und stelle diesen Gedanken in Frage.

## FAMILIE

Wir können uns unsere Familie nicht aussuchen. Deswegen ist es manchmal schwierig, die unterschiedlichen Charaktere zu schätzen und zu lieben. Trotzdem ist es deine Familie. Deine Familie liebt dich bedingungslos, auch wenn sie es dir immer zeigen. Im Herzen gehört man als Familie zusammen und liebt sich. Manchmal ist es fast traurig zu sehen, wie sich einige Familien auseinanderleben, hassen und verachten. Egal was vorgefallen ist, die Familie ist unersetzbar. Es gibt immer eine Lösung, wie man ein Miteinander gestalten kann, mit dem jeder zurechtkommt.

## PARTNER

Es gibt viele Frauen und Männer, die einer Beziehung leben, die unerträglich für sie ist. In einer Beziehung sollte man sich gut fühlen. Sie sollte dich zu einem besseren Menschen machen und du solltest so sein können, wie du bist. Selbst wenn du in einer glücklichen Beziehung lebst, vergisst man schnell, wie wertvoll es ist. Ich finde, wir sollten unseren Partnern so oft es geht zeigen, wie sehr wir sie lieben. Auch wenn es nur Kleinigkeiten sind. Du kannst für ihn ungeliebte Aufgaben erledigen, mit ihm seine Lieblingsmusik hören, einen Brief schreiben, die Lieblingsbonbons kaufen oder was auch immer. Es gibt tausende Möglichkeiten. Hauptsache du zeigst ihm oder ihr, dass er dir das alles Wert ist. Und das Wichtigste: Nicht aufgeben, wenn es mal schwierig wird.

## FREUNDE

Die lieben wir sowieso! Überlege dir aber genau, mit wem du deine wertvolle Zeit verbringen möchtest. Wie fühlst du dich nach einem Treffen? Bist du voller Energie und positiver Gefühle oder fühlst du dich eher ausgelaugt und kraftlos? Wenn du merkst, dass die meisten deiner Freunde dir eher Energie rauben, ist es an der Zeit, dein Freundeskreis zu vergrößern und noch mehr Menschen in dein Leben zu lassen, die dich bereichern.

### + BONUS: Worksheet zum Thema Liebe

Liebe ist die wichtigste Instanz in unserem Leben. Um noch mehr Liebe in dein Leben zu holen, kannst du dir eine Love-List erstellen? Was unternimmst du, um dir und den anderen deine Liebe zu zeigen? Das kann ein heißes Bad einmal pro Woche sein, ein Brief an deinen Partner, ein Telefonat, ein gutes Buch oder ein City Trip nur für dich selbst. Alles, was dich glücklich macht und Liebe spüren lässt. Als kleinen Liebesbeweis, kannst du ihnen auch diesen Girlpower Guide schicken.

Deine LOVE LIST:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



Meine Eltern haben mir beigebracht, immer nur so viel Geld auszugeben wie ich besitze. Wenn ich etwas kaufen will, dass zu teuer für meinen Kontostand ist, muss ich dafür erst sparen.

Für mich kommt es nicht in Frage, Geld auszugeben, dass eigentlich nicht mir, sondern der Bank gehört. (Das gilt nicht für Studienkredite, Kredite für ein Haus, sinnvolle, große Anschaffungen oder in wirklichen Zeiten der Not.) Egal wie schön die Handtasche auch sein mag, wenn ich das Geld nicht habe, werde ich sie nicht kaufen.

### Wie spare ich mein Geld am effektivsten?

Der erste Schritt ist es, Einkünfte und Fixkosten gegenüberzustellen. Wieviel Geld gebe ich für Lebensmittel, Hobbies, Miete, usw. aus? Wenn man den Betrag genau nennen kann, sollte man sich überlegen, wie viel man davon zur Seite legen kann. Vielleicht kann man ein neues Sparkonto oder Sparbuch einrichten, auf das das Geld direkt überwiesen wird. Der Betrag sollte weder so hoch sein, dass man in dem Monat nichts mehr unternehmen kann, noch so niedrig, dass das Sparen wenig bringt.

Wenn die Ausgaben hoch und die Einkünfte niedrig sind, kann man versuchen, weitere Einkommensquellen zu generieren. Es gibt verschiedene Möglichkeiten Geld

zu verdienen. Ich zum Beispiel habe als Autorin gearbeitet, du kannst aber auch andere Services anbieten, wie Videos schneiden, Bilder bearbeiten oder ähnliches.

Du kannst dir auch Offline-Services überlegen, wie Babysitten, Rasenmähen oder Hunde ausführen. Du kannst am Wochenende kellnern oder Cocktails mixen, malen, fotografieren oder was dir auch immer zusagen würde.

Auch eine schöne Möglichkeit: Bevor du alte Sachen wegschmeißt, kannst du versuchen sie auf eBay, eBay Kleinanzeigen, Kleiderkreisel oder auf Flohmärkten loszuwerden. Dort kannst du aus altem Gerümpel eine Menge Geld herausholen. „Über Geld spricht man nicht.“, sagen andere. Ich sage:

*Holt euch Hilfe, tauscht euch aus, lest und informiert euch genau!*

Hier noch eine paar zusätzliche Tipps, wie du dein Geld sparen kannst:

## EINKAUFEN

### LEBENSMITTEL

Verglichen mit anderen Ländern sind die Lebensmittel in Deutschland recht günstig. Aber auch hier gibt es Unterschiede. Natürlich kannst du deine Lebensmittel in teuren Supermärkten kaufen und für einen kleinen Einkauf 50 Euro zahlen. Du kannst aber auch zu Lebensmitteldiscounter gehen und für einen Einkauf dergleichen Größe nur 20 Euro zahlen. Wenn du die Eigenmarken der Discounter wählst, sparst du am allermeisten. Und das Beste daran ist, dass du zwar an Geld sparst, jedoch nicht an Qualität. Oft handelt es sich sogar um die gleichen Produkte mit den gleichen Inhaltsstoffen. Der einzige Unterschied ist, dass sie anders verpackt sind.

Ein zweiter guter Tipp ist, immer mit einem Einkaufszettel in den Laden zu gehen. Wenn ich keinen dabei habe, kaufe ich alles, nur nicht das, was ich brauche. Zur Folge dessen muss ich dann viele Sachen wegschmeißen, weil sie schlecht geworden sind. Aus diesem Grund kaufe ich nur die Dinge von meinem Zettel und höchstens ein oder zwei Sachen dazu.

### KLEIDUNG

Wenn es um's Shoppen geht, kaufe ich Sachen ungerne zum vollen Preis, es sei denn, sie sind sowieso nicht allzu teuer. Wenn es sich jedoch um teure Sachen handelt, schaue ich immer zuerst in der Sale Kategorie nach und warte bewusst den Sale ab. Bei Sneaker zum Beispiel bin ich mittlerweile eine Expertin darin, zu spekulieren, ob

sie irgendwann reduziert werden oder nicht. In vielen Fällen habe ich Recht behalten und die Schuhe mindestens 30 Prozent günstiger erhalten. Auch wenn das bedeutet, abzuwarten und die Schuhe nicht direkt zu kaufen. Heutzutage werden so viele Klamotten, Schuhe und Accessoires produziert, dass auch die schönen Teile irgendwann im Sale landen. Ein weiterer toller Tipp, der zusätzlich die Umwelt schont, sind Second Hand Läden oder Internetplattformen für gebrauchte Kleidung! Sie sind immer einen Besuch wert!

## AUSGEHEN

### ESSEN

Wie ich eingangs erwähnt habe, liebe ich es Essen zu gehen. Da das aber echt teuer werden kann, wenn man das zu oft macht, rate ich dazu häufiger selber zu kochen und Freunde einzuladen. Oder noch besser, gemeinsam zu kochen. So habt ihr nicht nur eine schöne Zeit zusammen, sondern habt auch noch eine Menge Geld gespart. Vor allem, wenn ihr in Discountern einkauft!

## PLANEN

### DOKUMENTIEREN

Was mir enorm beim Sparen geholfen hat, war die Quellen zu finden, wo mein ganzes Geld landet. Ich habe mir eine Liste geschrieben, wie viel ich für was ausgeben. Danach habe ich alles, was ich wirklich brauche, von der Liste geschrieben und das Zusätzliche markiert. Dabei habe ich entdeckt, dass ich viel zu viele Magazine kaufe. Dann habe ich mir ein Limit gesetzt, nur noch ein (in Ausnahmefälle zwei) Magazine im Monat zu kaufen und es hilft. Genau das mache ich jetzt bei anderen Dingen auch und versuche mich auf das Nötigste und Schöne zu konzentrieren und jeden Überfluss zu minimieren.

### SPAREN

Wenn du an dem Punkt angelangt bist, genug Geld zu verdienen und dein Geld auch zu behalten, solltest du es zur Seite legen, um für große Anschaffungen und schlechte Zeiten zu sparen. Am besten klappt das, wenn du das Geld direkt auf ein anderes Konto überweist, ohne es vorher überhaupt zu sehen. Das hilft dir dabei, dieses Geld zu vergessen und mit dem zu leben, was du zur Verfügung hast.







Neben all den Dingen, die man tun sollte, um glücklich und erfolgreich zu sein, darf man eines nicht vergessen: Leben! In der Hektik des Alltags und im ganzen Stress vergessen wir oft, uns wirklich Zeit für uns, für andere und die wirklich schönen Dinge im Leben zu nehmen. Während des Treffens mit Freunden sind wir gedanklich schon im nächsten Meeting oder bei der nächsten Klausur und im Gespräch mit dem Partner schweifen wir gedanklich immer wieder ab, um eine imaginäre To-Do-Liste aufzustellen.

Doch mit kleinen Tricks kann man es schaffen, dass man das Leben wieder genießt und sich nicht von dem Druck perfekt zu sein unterkriegen lässt.

#### Das kannst du tagtäglich tun:

Denke zunächst darüber nach, wann du ein kleines Fenster am Tag einräumen kannst, die du nur mit dir selbst verbringst. Ist das abends nach dem Abendessen oder vielleicht vor der Arbeit? Halte dir jeden Tag mindestens zehn Minuten, am besten sogar eine halbe Stunde frei.

Dann solltest du dir überlegen, was du richtig gerne tust. Meine Lieblingsbeschäftigung in dieser Zeit sind Malen, Lesen und in Magazinen und Coffee-Table-Books herumbliättern. Ich liebe das und es entspannt mich total! Vielleicht hörst du lieber Musik, schreibst Gedichte, pflegst dein Gesicht mit Masken oder trägst eine neue Maniküre auf. Egal was es ist, es sollte dir Spaß machen und du solltest dabei alleine sein.

Diese kleine Geste an dich selbst kann echte Wunder bewirken. Du entspannst dich und bist den Rest des Tages viel näher bei dir Selbst und deinen Gefühlen. Du wirst wachsamer, was du und andere brauchen und kannst dir selbst diese Dinge viel schneller geben.

Ein großartiger Tipp ist das Buch von Eckhart Tolle „Jetzt!“, das dir dabei hilft, mehr im Hier und Jetzt zu leben und sich nicht so sehr von äußeren Faktoren ablenken zu lassen. Genieße diesen Moment, denn das ist der einzige, den wir haben.

### Das kannst du alle paar Wochen oder Monate tun:

Wie wäre es, wenn du dir *once in a while* ein kleines Abenteuer gönnst. Das kann eine weite Reise sein, ein kurzer Städtestrip, eine neue Sprache oder ein Instrument lernen, Klettern gehen oder ein Besuch in ein neues Restaurant, das du sonst nie besuchen würdest. Wie du siehst, muss dieses Abenteuer keine großartige Sache sein. Es sollte aber eine Sache sein, die dir richtig Spaß macht und bei dem du alle Probleme vergessen kannst.

Diese Sache sollte nicht nur super viel Spaß machen, sondern dich auch ein wenig aus deiner Comfort-Zone locken. Und zwar nicht, weil du an dieser Sache wachsen sollst, sondern weil du in vollen Zügen spüren sollst, wie schön das Leben sein kann.

Wir vergessen so oft, wie viel Glück wir haben, auf dieser Erde sein zu dürfen, wie privilegiert wir sind und was wir eigentlich alles haben. Vieles kommt uns so selbstverständlich vor, manches empfinden wir sogar als nervig. Ab und zu braucht man einen neuen Blick auf die Dinge, um sie wieder wertzuschätzen. Und ab und zu müssen wir dem Leben zeigen, dass wir es wertschätzen und es in vollen Zügen genießen. Neue und spannende Dinge helfen uns, für einen Moment alle Sorgen hinter uns zu lassen und im Nachhinein zu reflektieren.

Damit wir niemals vergessen, was eigentlich wichtig ist im Leben:  
Glücklich sein!

## + BONUS: Meine Buchempfehlungen

Du gelangst direkt zu den Büchern, indem du auf die Titel klickst.

Deutsche Bücher:

[#Girlboss – Sophia Amoruso](#)

[Mögest du glücklich sein – Laura Malina Seiler](#)

[Magic Cleaning – Marie Kondo](#)

[Magic Cleaning 2 – Marie Kondo](#)

[100 Days: Vom Traum zu Start-Up – Katharina Baumann](#)

[Einfach machen! Der Guide für Gründerinnen – Katharina Katz](#)

[Becoming: Meine Geschichte – Michelle Obama](#)

[Was ich vom Leben gelernt habe – Oprah Winfrey](#)

[Das Universum steht hinter dir – Gabrielle Bernstein](#)

[Die 5 Sekunden Regel – Mel Robbins](#)

[Lean In: Frauen und der Wille zum Erfolg – Sheryl Sandberg](#)

[The Secret – Rhonda Byrne](#)

[Shop Girls: 28 Frauen und ihr Traum von eigenen Laden – Tina Schneider-Rading](#)

[Die Netzwerk-Bibel – Tijen Onaran](#)

[The Future is Female – Scarlett Curtis](#)

[Eat like a Woman: Rezepte für einen harmonischen Zyklus – Andrea Haselmayr](#)

[Madame Money Penny – Natascha Wegelin](#)

[Einfach Leben – Mit Minimalismus den Alltag organisieren – Lina Jachmann](#)

[Das Kleiderschrank-Projekt – Anuschka Rees](#)

[Beyond Beautiful – Anuschka Rees](#)

## Englische Bücher:

[Girl Code – Cara Alwill Leyba](#)

[Abundance Now – Lisa Nichols](#)

[Girl, wash your face – Rachel Hollis](#)

[Girl, Stop Apologizing – Rachel Hollis](#)

[Work Party – Jaclyn Johnson](#)

[She means business – Carrie Green](#)

[Like she owns the place – Cara Alwill Leyba](#)

[Get over your damn self – Romi Neustadt](#)

[Thrive – Arianna Huffington](#)

[Dare to lead – Brené Brown](#)

[How to be an Overnight Success – Maria Hatzistefanis](#)

[Year of Yes – Shonda Rhimes](#)

[The Little Black Book – Otegha Uwagba](#)

[Leave your Mark – Aliza Licht](#)

[The Working Woman’s Handbook – Phoebe Lovatt](#)

[Playing Big – Tara Mohr](#)

[Hashtag Authentic – Sara Tasker](#)

[How Women Rise – Sally Helgesen](#)

[Brand Brilliance – Fiona Humberstone](#)



AUTORIN KATHARINA HEILEN

Der Weg ein erfülltes Leben zu führen, ist manchmal gar nicht so leicht. Im Großen und Ganzen geht es aber darum, dein Leben so zu verändern, wie du es dir wünschst. Es geht darum, dass du eines Tages dein Traumleben führst und glücklich wirst.

Was ich dir noch unbedingt sagen wollte: Keiner ist perfekt! Ich nicht, du nicht, sogar Beyoncé ist nicht perfekt. Wir sind alle Menschen und Menschen machen Fehler. Ansonsten wären wir nur herzlose Maschinen.

Mache Fehler. Stehe auf und gehe deinen Weg. Es warten großartige Dinge auf dich!

*Fall seven times, stand up eight.*



Let's connect: [@katharinaheilen](https://www.instagram.com/katharinaheilen)

*Ein besonderer Dank gilt Lucia, die die wunderschönen Illustrationen extra für diesen Guide kreiert hat!*



*Handwritten signature*