

Claudia Behringer

Frei und stark

Warum Geld für Frauen wichtig ist

Edition Forsbach

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch haben sich in der Praxis vielfältig bewährt. Sie wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine fachspezifische Beratung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Garantie oder Gewährleistung seitens der Autorin und des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2021

www.edition-forsbach.de



Redaktion und Lektorat: Dr. Beate Forsbach

Korrektur: Sandra Dorn

Coverbild: © kae4b, Adobe Stock,

Covergestaltung und Grafik: Tim Gouder

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-166-9 (Print)

ISBN 978-3-95904-167-6 (E-Book)

WIDMUNG

Dieses Buch widme ich meinem Mann Michael und meinen drei Söhnen Stephan, Manuel und Johannes.

Ich danke euch, dass wir so ein gutes Team sind!

Durch eure Ermutigung habe ich meine Geschichte, meine Lebens- und Finanzerfahrung in diesem Buch niedergeschrieben.

INHALT

Geleitwort von Beate Forsbach	8	Mein Herzensanliegen: Dein Leben und deine Finanzen	116
Einleitung: Warum Geld für Frauen wichtig ist	11	<i>Status Quo: Wie steht es um deine Finanzen?</i>	
<i>Warum Frauen sich intensiv mit Geld beschäftigen sollten</i>	12	<i>Erstelle einen Haushaltsplan und eine Vermögensbilanz</i>	118
<i>Wie dieses Buch entstand und was ich damit erreichen möchte</i>	13	<i>Richtiges Sparen</i>	134
<i>Geld bewirkt einen Unterschied im Leben von Frauen</i>	15	<i>Zusammenfassung</i>	142
Meine Geschichte	17	Mein Herzensanliegen: Deine Ziele und dein Weg dahin	143
<i>Meine Kindheit in der Wirtschaftswunderzeit</i>	17	<i>Die Planung deines zukünftigen Vermögens</i>	150
<i>Weltuntergangsstimmung</i>	22	<i>Dein Rundumsorglospaket planen</i>	153
<i>Lebenskrise als Chance</i>	26	<i>Zusammenfassung</i>	161
<i>Ein Neuanfang</i>	30	Mein Herzensanliegen: Geldanlage heute	162
<i>Fazit</i>	39	<i>Finanzwissen</i>	164
Ein Wochenende mit alten Freundinnen	40	<i>Wie du dein Geld möglichst sicher und rentabel anlegst</i>	176
<i>Monikas Geschichte</i>	45	<i>Wenn ich einmal alt bin. Von der Kunst, die Dinge gut in guten Zeiten zu klären</i>	197
<i>Juttas Geschichte</i>	49	<i>Geld verändert dein Leben</i>	201
<i>Katharinas Geschichte</i>	51	<i>Geld verändert die Welt. Die Wirkung nachhaltiger Geldanlagen</i>	206
<i>Angelikas Geschichte</i>	53	<i>Nachhaltige Anlagemöglichkeiten</i>	211
<i>Sylvias Geschichte</i>	55	Schlusswort: Geld ist der Schlüssel zur Freiheit	216
<i>Claudias Geschichte</i>	57	Bücher, die mich inspiriert haben	219
Mein Herzensanliegen: Du bist die Gestalterin deiner Zukunft	61	Danke	221
<i>Wertschätze dich selbst</i>	61	Zur Autorin	222
<i>Fragen zur Reflexion</i>	74		
<i>Das richtige Mindset: Wie ist deine Einstellung zu dir, zu deinen Zielen und zu deinem Geld?</i>	82		
<i>Ziehe Bilanz. Es ist nie zu spät, neu anzufangen</i>	96		
<i>Zusammenfassung</i>	115		

GELEITWORT VON BEATE FORSBACH

Geld ist nicht wichtig – das war viele Jahre lang meine Überzeugung. Denn Geld hat man einfach – und die Sparsamkeit mancher Leute grenzte für mich schon an Geiz. Als höhere Beamtin verdiente ich viel, und das Geld kam an jedem Monatsende automatisch auf mein Konto. Ich dachte groß und gab bald immer mehr aus, als da war. Aber da gab es ja den Dispokredit, den die Bank angesichts meines sicheren Gehalts sehr großzügig bemessen hatte. Der gehörte für mich zum verfügbaren Einkommen.

Die erste Kreditkarte war eine Offenbarung: Mein finanzieller Spielraum wurde immer größer. So kamen bald noch weitere Kreditkarten dazu – manche davon konnte man sogar in Raten abzahlen, und man konnte auch Bargeld bekommen. Mein schönes großes Gehalt war oft bereits am Monatsanfang verbraucht, weil ich den Dispokredit ganz ausgenutzt hatte.

Meine Mutter (Jahrgang 1921) hatte mir beigebracht, dass man als Frau immer unabhängig von einem Mann bleiben sollte, vor allem auch finanziell unabhängig. Sie hatte die Weltwirtschaftskrise 1929 erlebt, den zweiten Weltkrieg und viele weitere Krisen. Sie war sehr sparsam und kam immer mit ihrem Geld aus. Aber als sie in Rente ging, blieb ihr Einkommen jahrelang auf einem gleichmäßigen Level, ihre Ersparnisse schmolzen dahin, und ihr großes Hobby, die Malerei, bescherte ihr kein zusätzliches Einkommen, da sie für ihre Bilder viel zu wenig Geld verlangte.

Daher freue ich mich, das vorliegende Buch *Frei und stark. Warum Geld für Frauen wichtig ist* von Claudia Behringer in meinem Verlag zu veröffentlichen und das Geleitwort dazu zu schreiben. Wir teilen die Leidenschaft, andere Frauen dabei zu unterstützen, die Verantwortung für ihr Geld selber zu übernehmen und finanziell

unabhängig zu werden. Ebenso teilen wir die Überzeugung, dass jede Frau selbst dafür sorgen sollte, auch im Alter gut zu leben. Denn wer sich auf die Rente verlässt, wird niemals finanziell frei, wie der Untertitel des Buches *Rente oder Wohlstand* von Deutschlands bekanntestem Moneycoach Bodo Schäfer lautet.

Ich habe meinen Verlag vor zehn Jahren mit 58 gegründet und gedenke ihn noch viele Jahre weiterzuführen – mit wachsendem Erfolg und zunehmendem Gewinn. Mein Ziel ist es, Bücher für ein besseres Leben in die Welt zu bringen und Autoren dabei zu unterstützen, ihre lebensdienlichen Gedanken für ein positives, gelingendes Leben durch Bücher zu verbreiten.

Claudia hat sich mit 65 Jahren, nach über 20 Jahren als Expertin für Finanzen mit Herz und Fachberaterin für Nachhaltiges Investment neu als Finanzcoach positioniert und unterstützt nun – statt Ruhestand – Frauen, die ihre Finanzen und damit ihr Leben selbstständig in die Hand nehmen wollen. Ihr Herzensanliegen ist es, Frauen zu ermutigen, das eigene Leben aktiv zu gestalten und die eigenen Kräfte, Energien und Potentiale zu nutzen, um ein selbstbestimmtes Leben in Wohlstand und Fülle zu leben.

In ihrem Buch *Frei und stark* vermittelt sie Geldwissen auf eine völlig neue Weise und erklärt es einfach und verständlich. Sie zeigt mit Leichtigkeit, dass die Finanzgesetze kein Buch mit sieben Siegeln sind und dass es sogar Spaß machen kann, sich mit seinen Finanzen zu beschäftigen.

Vor allem aber macht sie Frauen Mut, ihre Einstellung zum Geld zu erkunden und zu verändern, Sachverhalte zu verstehen, die richtigen Entscheidungen zu treffen, finanzielle Angelegenheiten in Ordnung zu bringen sowie an die persönlichen Lebenssituationen und Wünsche anzupassen, und das mit nachhaltigen Geldanlagen.

Ich hätte mir gewünscht, dieses Buch schon früher lesen zu können. Schon vor über zwanzig Jahren interessierte ich mich für Bücher über Wohlstand und den Traum vom guten Leben. Denn durch meinen Mann, der als Kriegskind sehr viel hatte entbehren müssen, hatte ich erfahren, dass es noch eine andere Art zu leben gibt, als nur sparsam zu sein und fleißig zu arbeiten.

Erst als Verlegerin und Unternehmerin habe ich begriffen, wie wichtig Geld für mich ist: Es bedeutet Freiheit und bringt Freude. Und es ermöglicht mir inzwischen, auch Gutes für andere zu tun, um so die Welt ein wenig zu verbessern.

Lies dieses Buch bitte *mehrmals* – du baust dir damit eine Grundlage für deinen finanziellen Erfolg und für ein selbstbestimmtes Leben in Wohlstand und Fülle.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und großen Erfolg beim Umsetzen!

Deine Beate Forsbach

Dr. Beate Forsbach, Studiendirektorin a. D., Verlegerin, Autorin zahlreicher Schreibratgeber und Bücher zur Lebenskunst, Mentorin für angehende Autoren „Bücher schreiben mit Herz“

www.beateforsbach.de

EINLEITUNG: WARUM GELD FÜR FRAUEN WICHTIG IST

Mein Herzensanliegen ist es, dass du Freude daran findest, dich ständig neu zu erfinden, egal wie jung oder alt du bist. Mit dem Ansinnen, frei zu sein, dein Leben bewusst zu leben und dein persönliches Finanzkonzept für eine Existenz in Sicherheit, Unabhängigkeit und Freiheit anzugehen.

Reichtum ist mehr als Geld. Reichtum ist die Erfüllung deines Lebenssinns und deines Lebenszwecks. Er bringt dir lebenslange Freiheit!

Wie stellst du dir eine gelungene Zukunft zum Wohle aller vor? Ich bin mir sicher, dass wir Wohlstand für alle schaffen können, wenn wir das Finanzwissen in die Mitte der Gesellschaft tragen. Nur so können wir verhindern, dass die finanzielle Ungerechtigkeit in der Welt immer weiter zunimmt.

Wenn wir 2020 und 2021 etwas dazugelernt haben, dann ist es ganz sicher Anpassungsfähigkeit, Flexibilität und Offensein für Neues. Wir wissen nicht, wie sich unsere Lebensformen nach der Coronapandemie weiter entwickeln werden.

Doch wir können anfangen, unser Leben kreativ in die Hand zu nehmen.

Mit diesem Buch lade ich dich ein, ungeahnte Möglichkeiten für neue reiche Lebensansätze kennenzulernen. Außergewöhnliche und alltägliche Fakten findest du hier praxisorientiert und kompakt zusammengefasst.

Anhand der Geschichten von sechs Freundinnen erfährst du, wie wichtig es ist, Freude am Umgang mit deinem Geld zu erhalten. Dann geht's leichter als gedacht.

Sicherlich packt auch dich – so wie die Protagonistinnen in diesem Buch – die Leidenschaft für das Geld. Begib dich mit uns auf diese wundervolle Reise.

Warum Frauen sich intensiv mit Geld beschäftigen sollten

Dieses Buch habe ich vor allen Dingen für Frauen geschrieben, die zur sogenannten *Best Ager*-Generation gehören sowie auch für deren Töchter. Ich möchte Frauen ab 50 Mut machen, noch einmal so richtig durchzustarten. Gerade im zweiten Lebensabschnitt findet sich die Zeit, endlich die eigene Berufung zu leben.

Wenn es auf die Rente zugeht, träumen viele Frauen von einem Leben in Freiheit, von Reisen und von Freizeit. Manche kümmern sich liebevoll um ihre Enkel, andere wollen die Welt zu einem besseren Ort machen.

Unser Planet braucht lebenserfahrene Frauen, die engagiert unsere Gesellschaft hin zu mehr Menschlichkeit mit umgestalten und selbst davon profitieren.

Leben ist Veränderung. Egal welches Ziel du als Frau hast: Mein Buch hilft, Entscheidungen für diesen Lebensabschnitt zu treffen und deine Finanzen darauf abzustimmen.

Ich zeige an den Lebensgeschichten von sechs Frauen auf, dass jede Frau es hier und heute schaffen kann, durch ein bewusstes Leben und die entsprechenden finanziellen Entscheidungen das gewünschte Lebensziel zu erreichen.

Ich selbst wurde Finanzberaterin, weil ich in einer Krise am eigenen Leib spürte, was es heißt, von anderen abhängig zu sein und keine Perspektive für die Zukunft zu haben.

Mit meiner eigenen Geschichte möchte ich Frauen Mut machen und aufzeigen, dass keine Situation zu schwierig ist, um eine Änderung zum Guten herbeiführen zu können.

Wie dieses Buch entstand und was ich damit erreichen möchte

Über 20 Jahre lang arbeitete ich als Expertin für Finanzen mit Herz und Fachberaterin für Nachhaltiges Investment. Doch dann wurde mir der organisatorische Aufwand meiner Beratungsfirma zu groß. Schweren Herzens gab ich meine langjährigen Kunden in andere Hände ab und schloss meine Firma.

Schon seit vielen Jahren hatte ich mich gefragt:

Wie kann ich anderen helfen?

- Mit meiner Geschichte
- Mit meinen Erfahrungen
- Mit meiner Expertise
- Mit meiner Menschenliebe

So kam ich auf die Idee, mich mit 65 Jahren, statt in Rente zu gehen, neu zu positionieren und als Finanzcoach Frauen zu unterstützen, die ihre Finanzen und damit ihr Leben selbstständig in die Hand nehmen wollen.

Dazu gehörte eine Menge Mut, denn der sogenannte Ruhestand wäre ja viel bequemer gewesen. Zugleich verspürte ich immer öfter den Wunsch, dieses Buch für dich zu schreiben.

Genau wie der Gedanke an eine neue Betätigung, hatte die Idee zu diesem Buch schon viele Jahre in mir geschlummert.

Und nun, als ich mich befreit von meiner Firma fühlte, erwachten in mir kreative Kräfte, um all das Neue anzugehen und mein Leben neu auszurichten.

Ich wünsche mir, dass du als Leserin durch die Lektüre dieses Buches Freude mit deinem Geld erfährst, indem du die Möglichkeiten, die es bietet, schätzen lernst.

Warnung

Bitte lies das Buch nicht, falls du

- über Nacht reich werden willst,
- nicht bereit bist, die Verantwortung für dich und dein Geld zu übernehmen,
- nicht bereit bist, deine aktuellen Denk- & Handlungsmuster zu hinterfragen und ggf. zu ändern,
- Geld für Teufelswerk hältst und diese Meinung beibehalten möchtest.

Auf den folgenden Seiten findest du viele Tipps und Anregungen zum Thema Leben und Geld. Meine persönliche Geschichte, meine Lebenserfahrung und mein Finanzwissen machen es zu einem besonderen Schatz.

So findest du in diesem Buch Impulse für deinen weiteren Lebensweg zu diesen Fragen:

- Welche Wünsche und Lebensziele treiben dich heute an?
- Welche Wünsche sollen endlich in Erfüllung gehen?
- Was ist dir jetzt besonders wichtig?
- Was hat das mit Geld zu tun?

Geld bewirkt einen Unterschied im Leben von Frauen

Dein Vermögen offenbart die persönliche Wertschätzung, die du dir selbst gibst und wie du für dich selbst sorgst.

Sobald du beginnst, dich mit dem Thema zu befassen, spürst du, dass deine Finanzen dir ermöglichen, ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Es steigert dein Selbstbewusstsein, dich aufzumachen und einen Überblick über deinen Finanzhaushalt und über verschiedene Formen nachhaltiger Geldanlagen zu bekommen.

So wird es möglich, dass du durch den ersten wackeligen Start mit der Zeit Profi wirst. Stück um Stück baust du dir dein Vermögen auf, mit dem du dein volles Potential ausleben kannst.

Frauen, die in ihre Kraft gekommen sind, werden ihren eigenen Lebensradius und darüber hinaus ihr Umfeld verändern. Wer möchte nicht ein reiches Leben in Freiheit und Sicherheit führen? Es gibt Lebens- und Finanzgesetze, die dabei helfen, ein Leben in Fülle zu leben.

Geld ist ein Diener

Geld ist ein Diener, der dir dabei hilft, das Leben zu führen, das du dir schon immer gewünscht hast. Keine noch so schwierige Situation kann dich aufhalten, wenn du dich um dich selbst und um dein Geld kümmerst.

Es bringt dir viel Zuversicht, wenn du erkannt hast, dass du dein Kapital gewinnbringend so anlegen kannst, wie es deinen eigenen Bedürfnissen entspricht, ohne die Möglichkeit zukünftiger Generationen zur Befriedigung ihrer Bedürfnisse zu gefährden.

Somit gewinnst du Klarheit, dass dieses nachhaltige Prinzip zwei Dinge verfolgt:

- Erstens: Sorge dafür tragen, bis ins hohe Alter finanziell auf eigenen Beinen zu stehen und nicht finanziell abhängig zu werden, egal was passiert.
- Zweitens: Möglichkeiten finden, das Geld in umwelt- und sozialverträgliche Anlageformen zu investieren.

In Zeiten des Klimawandels ist es mir ein Herzensanliegen, dich von nachhaltigen Geldanlagen zu überzeugen. Meiner Meinung nach ist Geld ein großer Hebel zur Lösung unserer globalen Probleme wie Krieg, Klimawandel, Hunger, Bildungsmangel und soziale Ungerechtigkeit.

Je bewusster du deinen eigenen Weg und den deiner Finanzen gehst, desto erfolgreicher verläuft dein weiteres Leben. Mit neuen Denk- und Lösungsansätzen kannst du selbstbestimmt bis zum Lebensende deine kostbare Lebenszeit unbeschwert genießen.

Es liegt ein wunderbarer Lebensabschnitt vor dir.

Jetzt hast du Zeit, endlich Zeit für die wesentlichen Dinge, die dich antreiben und die du schon immer angehen wolltest.

Das hält dich jung!

Geld gibt dir die Freiheit, ein gutes Leben zu leben und andere Menschen zu unterstützen.

MEINE GESCHICHTE

Meine Kindheit in der Wirtschaftswunderzeit

Im Oktober 1955 erblickte ich als heiß ersehntes erstes Kind meiner Eltern das Licht der Welt. Mein Vater war von den Irrungen und Wirrungen des Zweiten Weltkriegs in seiner Seele gefangen. 1939 war er in den Krieg gezogen und zehn Jahre später aus der russischen Gefangenschaft zurückgekommen.

Er sprach nie viel über die schlimmen Ereignisse dieser Jahre. Auf seinem Totenbett mit fast 80 Jahren war er sehr dankbar, dass er noch so ein langes Leben hatte leben dürfen. Bei feindlichen Angriffen waren fast alle seine Kameraden in Russland ums Leben gekommen, er aber war zu diesem Zeitpunkt im Krankenstand oder im Heimaturlaub gewesen.

Er hatte sich von der Ideologie Adolf Hitlers beeindruckt lassen. Sein Vater als gestrenger Oberlehrer hatte sein erwachendes Streben nach jugendlicher Freiheit eingeschränkt. Die Hitlerjugend gab ihm Frohsinn und Leichtigkeit. So war er aufgrund dieser Beeinflussung ins offene Messer gelaufen. Seine Mutter hatte ihm nach seinen Aussagen eine „Watsche“ gegeben, nachdem er sich freiwillig mit 17 Jahren zum Kriegsdienst gemeldet hatte.

Als er völlig abgemagert aus der Gefangenschaft entlassen war, begab er sich zuerst zurück in seine Heimat, die thüringische Rhön. Seine Tante und sein Onkel fragten bald darauf an, ob er deren Häuschen in einer unterfränkischen Kleinstadt übernehmen wolle. Sie hatten keine Erben. Er nahm ihr Angebot an und ging dann auf Brautschau. Die Tante wollte eine Frau für ihn, die das Herz für einen

deshalb, weil ich durch mein eigenes Erleben mit meinem Herzen ganz bei der Sache bin. Und da ich auf 20 Jahre Expertise in der Beratung zurückgreifen kann, ist das eine runde Sache. Jetzt könnte ich sagen: Und wenn sie nicht gestorben ist, so lebt sie dann noch heute. Doch wie bei euch gibt es noch sehr viel zu sagen. Ich freue mich auf mehr in den nächsten zwei Tagen.“

„Ja, super Claudia“, schallt es fröhlich aus allen Ecken. Wir beschließen, erstmal an die frische Luft zu gehen. Das Wetter ist so herrlich, und frische Luft tut uns gut. Unseren Austausch setzen wir während und nach dem Abendessen fort. Es gibt viel über familiäre Ereignisse und persönliche Erlebnisse der letzten fünf Jahre zu berichten. Kurz bevor wir uns zurückziehen, vereinbaren wir, uns um 10:00 Uhr zum Frühstück zu treffen.

Am nächsten Tag nach dem Frühstück beschließen wir unseren ersten Teil der Tagesplanung. Wir nehmen uns zwei Stunden Zeit, über uns und unsere Zukunft zu sprechen. Darauf sind alle schon sehr gespannt, und so sitzen wir pünktlich zusammen.

MEIN HERZENANLIEGEN: DU BIST DIE GESTALTERIN DEINER ZUKUNFT

Wertschätze dich selbst

Mit meinem Buch möchte ich dazu beitragen, dass du deinen persönlichen Wert erkennst und dich traust, mit neuen Gedanken über deinen Tellerrand zu schauen und Klarheit über deine Potentiale zu bekommen und auszuschöpfen.

Lebe und liebe deine Weiblichkeit und deine ureigensten Werte und Wünsche. Vertraue dem Leben.

Nimm dein Leben selbst in die Hand, indem du dir treu bist. Gib deine Träume für ein selbstwirksames Leben niemals auf und hab den Mut zum Blick nach innen.

Der innere Weg führt dich hin zu mehr persönlicher Wertschätzung. Dann wird der Weg nach außen für dich klarer. Du findest deinen Wert, lernst zu vertrauen und triffst sodann deine Herzensentscheidungen in Bezug auf dein Leben und deine Finanzen.

Ich ermutige dich, deinen bisherigen Lebensweg anzunehmen, so wie er war und ist. Das öffnet neue Türen zur Zukunft. Die Vergangenheit ist vorbei. Nun kannst du in Klarheit und Freude dein persönliches und finanzielles Leben gestalten und Unabhängigkeit erreichen, wie du es dir von Herzen wünschst.

Bist du dir das wert? Schau auf die Geschichte der Freundinnen. Sie setzen sich mit diesem Thema gewinnbringend auseinander.

Weiter geht es mit dem Treffen der Freundinnen

„Wir wollen uns heute über uns und unsere Zukunft austauschen. Ich schlage vor, mit unserer persönlichen Wertschätzung zu beginnen. Ihr werdet staunen, wie viel Klarheit ihr durch diese Ressource über euch und eure Potentiale in eurem Leben gewinnt.“

Ich gestehe, dass ich meinen Wert und meine Anerkennung früher im Außen gesucht habe. Erhaltenes Lob, egal ob von Kunden oder meinen Nächsten war nach kurzer Zeit wie von Geisterhand verpufft. Mein Wertschätzungsfass hatte ein Loch. Während ich mich oft frustriert fühlte, stellte ich andere Menschen auf einen Sockel. Das bescherte mir regelmäßig Enttäuschungen. Kennt ihr das auch?“ Wie aus der Pistole geschossen kam es von allen fünf Frauen: „Ja, warum ist das so?“

„In den letzten Jahren habe ich mich auf meinem Weg in meine persönliche Freiheit damit befasst. Wir können unseren Eltern nichts vorwerfen, denn sie haben sicher das Beste gegeben. Sie selbst waren von der Erziehung ihrer Eltern und den geschichtlichen Bedingungen geprägt. Wie erging es euch: Wie oft wurdet ihr von euren Eltern gelobt und wie oft getadelt?“

Hattet ihr den Eindruck, dass ihr richtig seid, so wie ihr seid? Konntet ihr mit euren Eltern darüber sprechen? Und wie war es bei euch in der Schule? Wurdet ihr ermutigt, wurden eure Leistungen anerkannt oder bekam ihr mehr Tadel und viel Rotstift zu sehen? Ihr Lieben, unsere Kindheit steckt noch in uns, in jeder einzelnen Zelle.“

Nachdenklich kam die kopfnickende Zustimmung. „Ja, du hast recht“, meint Katharina. „Was hast du getan, wenn du bisher zu wenig Anerkennung und Wertschätzung für dich persönlich und deine Arbeit erhalten hast?“

Sylvia bringt es auf den Punkt: „Ich kann euch sagen, was ich gemacht habe. Ich habe noch mehr geleistet, mehr gegeben, als erwartet wurde, und ich bin ständig über meine Grenzen gegangen. Neinsagen habe ich nie gelernt!“

Angelika erwidert stolz: „Seit geraumer Zeit befasse ich mich mit mir und meinen Begabungen. Ich lerne sie Stück für Stück kennen. Still und heimlich erhoffe ich mir mehr Wertschätzung für meine Begabungen. Ich spüre eine Art Vakuum. Vielleicht sollte ich ab jetzt selbst für mich sorgen und mir das geben, was ich benötige, um mich wertvoll zu fühlen?“

Ich setze die Unterhaltung fort: „Ja, unbedingt. Wir Frauen dienen gerne, und das ist auch in Ordnung, solange wir in unserer Mitte sind. Die Frage ist: Folgen wir zwanghaft eher den Erwartungen anderer oder nehmen wir uns selbst ernst? Nehmen wir uns Zeit für uns selbst, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben? Können wir Wertschätzung aus uns heraus selbst fühlen, oder machen wir sie abhängig von unserem Tun und von der Reaktion der anderen? Viele Fragen ... wer von euch glaubt, dass ihr als Person genug seid?“

Katharina meldet sich betroffen zu Wort: „Wow, danke Claudia, dass du das Thema aufgreifst. Das ist es, was mich klein und im Hamsterrad hält. Schon als kleines Kind wurde mir vermittelt, dass ich nicht die Tochter bin, die sich meine Eltern gewünscht hatten. Meine Eltern hielten mir immer wieder andere Mädchen vor, die dies oder das besser machen als ich. Ich hätte alles für ein Lob von ihnen getan. Für meine Eltern galt, dass nicht geschimpft schon genug gelobt ist.“

Ich verbog mich, verlor meine Freude am Spielen und zweifelte an mir. Ich verkroch mich in mein Schneckenhaus. In der Schule war ich eine Außenseiterin, weil ich aus Unsicherheit unglaublich

schüchtern war. Ich war neidisch auf die anderen, denn ich war das fünfte Rad am Wagen. So setzte ich später meine Energie auf meinen zukünftigen Beruf und führte ein Studium durch, welches praktisch, quadratisch und gut war. Mit Betriebswirtschaft konnte ich nichts falsch machen.

Tief in mir spürte ich, dass ich mit Tieren arbeiten wollte. Nicht wie meine Eltern mit konventioneller Käfighaltung, sondern mit viel Wohlwollen den Tieren gegenüber. Na ja, wie ihr wisst, habe ich dann bald geheiratet und bin im Büro unseres Unternehmens gelandet. Und wenn ich das jetzt so sehe, wie hätte mich meine Schwiegermutter achten können, wenn ich es selbst versäumte, mich wertzuschätzen? Im Gegenteil, wenn sie mich kritisierte, quälte ich mich selbst mit der Frage, was nicht richtig mit mir war und was ich falsch machte. Ich hatte doch alles getan, mehr ging einfach nicht mehr. Mindestens acht Stunden in der Firma, den ganzen Haushalt und drei Kinder versorgen.

Warum wollte sie das nicht sehen? Und mein Ex-Mann? Warum forderte er dies alles von mir ein? Warum stand er mir vor meiner Schwiegermutter nicht bei? Warum bekam ich keine Unterstützung im Haushalt? Warum sah er meine Qualitäten, meinen Fleiß, meine Willensstärke, meine Ausdauer und meine guten Absichten nicht?

Mir geht ein Licht auf! Jetzt verstehe ich, dass ich von anderen nur das erhalte, was ich bereit bin, mir selbst zu geben.

Gebe ich mir Wertschätzung, erhalte ich sie von anderen. Nehme ich mich an, so erhalte ich immer mehr Anerkennung. Wenn ich das nur schon früher gewusst hätte. Das ist harter Tobak.“

„Ja, liebe Katharina, das ist es. Ich wage zu behaupten, dass wir mit diesem Thema mehr oder weniger alle im gleichen Boot sitzen. Als

ich noch mein Finanzbüro hatte, achtete ich darauf, dass meine Kunden finanziell gut versorgt waren und dass es ihnen gut ging.

Mich selbst vernachlässigte ich. Für meine Bedürfnisse nahm ich mir keine Zeit. Die Rechnung kam dann erst viel später. Die Überlastung kam schleichend daher. Kennt ihr die Geschichte vom Frosch?

Wirft man einen Frosch in kochendes Wasser, springt er sofort heraus. Setzt man ihn hingegen in einen Topf mit kaltem Wasser, das man langsam zum Kochen bringt, versucht er nicht, zu flüchten, weil er die Temperaturveränderung kaum spürt. Bis es zu spät und der Frosch totgekocht ist.

Mein Vorschlag für unsere Zukunft: Wir erwarten von nun an keine Anerkennung von außen. In erster Linie setzen wir uns Grenzen, nehmen gesundheitliche Herausforderungen ernst, genießen das Leben und schätzen uns selbst wert, ganz einfach, weil wir sind, wie wir sind. Was meint ihr? Habt ihr schon eine Idee, wie wir dahin kommen?“

„Ich kann dir sagen, was ich getan habe“, meldet sich Jutta zu Wort. „Mir wurde eines Tages klar, dass ich fremdgesteuert war, weil man in der Wirtschaftswunderzeit von mir verlangt hatte, ein braves Mädchen zu sein. Was Papa, der große Unternehmer-Zampano sagte, war Gesetz. Ich nahm mich mit der Zeit selbst nicht mehr ernst. Meine Gefühle ignorierte ich. Diese Missachtung führte unweigerlich zu Handlungen, die mir und meinem Weg nicht entsprochen.“

Ich hatte also meine Einzigartigkeit, meinen einzigartigen Weg nicht gelebt. Und so war ich automatisch in der Sackgasse gelandet. So hart unsere Insolvenz war, durch den ganzen Prozess, der von Wut, Ohnmacht, Angst, Scham und Traurigkeit begleitet war,

bin ich zu einer neuen Würde gekommen und zu sehr viel Dankbarkeit für mein Leben. Ich habe aufgehört zu erwarten, von anderen etwas zu bekommen, was ich mir selbst nicht gebe.

Heute kann ich sagen, dass mich diese Krise mehr zu mir selbst und meiner Berufung gebracht hat. Ich traue mir mehr zu, weil ich häufiger reflektiere, wer ich bin und was ich tue. Ich bekomme so Klarheit über mein Potential und schöpfe dieses möglichst aus. Ich möchte ein Unternehmen nicht mehr wie ein Mann führen, sondern ich feiere meine Weiblichkeit. Diese Attribute führen im Vertrieb zu immensem Erfolg.

Vor kurzem habe ich meine Werte analysiert. Nach diesen lebe ich nun. Auch entdecke ich meine Träume und Wünsche, die vor langer Zeit verschüttet worden sind, wieder. Ich vertraue dem Leben mehr und mehr. Wenn ich mit meinem Inneren im Reinen bin, gelingt auch mein äußeres Leben. Natürlich gibt es von Zeit zu Zeit Herausforderungen. Heute habe ich die Kraft, diese leichter zu umschiffen und daran zu wachsen. Wenn ich mich jetzt frage, warum mein Leben erst wie ein Kartenhaus zusammenfallen musste, um das alles so zu sehen, so kommt mir die Erkenntnis, dass ich meistens im Außen gehandelt und für andere Verantwortung übernommen habe.

Das Reagieren im Alltag machte mich blind für die wirklich wichtigen Dinge. Der alltägliche Stress hielt mich im Hamsterrad gefangen. Ich wollte es jedem recht machen. Für mich selbst, für meine Träume, für mein Leben war keine Zeit. Ich tanzte auf zu vielen Hochzeiten, nur nicht auf meiner eigenen. Deshalb sind Thomas und ich trotz doppelter Elternschaft bis heute noch nicht verheiratet.“

„Liebe Jutta, das ist ja unglaublich, welche Erkenntnisse du in den letzten Jahren gewonnen hast. Danke, dass du uns daran teilha-

ben lässt. Deine Worte berühren und stärken sehr. Sobald wir uns unseren Werten zuwenden und analysieren, was diese für unser Leben bedeuten, kommen wir aus den Abhängigkeiten, aus der Opferrolle, aus dem Getriebensein, aus dem Aktionismus und aus der Ratlosigkeit heraus.

So lernen wir unangenehme Situationen zu verändern und immer schneller wieder aufzustehen, wenn wir hingefallen sind, um dann auf unserem einzigartigen Weg weiterzugehen. Unsere Werte dienen als Navigator. Wenn mein Wert Freiheit ist, so treffe ich berufliche und familiäre Entscheidungen ganz anders. Ich lasse mich nicht auf Dinge ein, die mich begrenzen, ohne dass ich wirklich aus der inneren Freiheit heraus Ja sage.“

Monika ergänzt: „Mir fällt noch etwas ein. Ich weiß meist intuitiv, was ich verändern sollte, doch ich finde den Anfang vom Knäuel nicht. Der Alltag holt mich immer wieder ein. Habt ihr wie ich mit Rückfällen und immer wiederkehrenden Schwierigkeiten zu kämpfen?“

„Ja, natürlich, liebe Monika. Das Leben testet uns. Doch jedes Mal, wenn wir nicht auf die Versuchung eingehen, unsere Gewohnheiten wie früher zu wiederholen, werden wir stärker. Das ist wie wöchentliches Muskeltraining im Fitnessstudio. Zu Beginn schmerzen die Knochen. Im Laufe der Zeit machst du Fortschritte und lachst über deine Anfangsleistung.“

Monika lächelt und erwidert: „Stimmt, das ist ein guter Vergleich. Und wenn ich mal ein paar Wochen schwänze, ist es so, als würde ich von vorne beginnen, meine Muskeln aufzubauen.“

„Ja, unser Leben ist ein Marathon und kein Sprint, wenn ich das mit einer anderen Sportart vergleichen darf“, höre ich mich sagen. „Mir fällt es in einigen Bereichen leicht, zu mir zu stehen und in

anderen versage ich gänzlich. Inzwischen verurteile ich mich nicht mehr dafür, sondern ich gehe milde mit mir um. Jeden Abend schreibe ich in mein Tagebuch, was ich alles geschafft habe. Unser menschlicher Geist tendiert nämlich in der Regel dazu, dass er uns immer wieder das vor die Nase hält, was wir nicht geschafft haben. Darauf falle ich nicht mehr herein.

Unser heutiger Alltag hat privat wie beruflich so viele Herausforderungen. Wir dürfen uns am Abend feiern für all die Dinge, mit denen wir zufrieden sind. Wenn wir unsere Gedanken verändern, verändert sich unser Leben. Die aufkommenden positiven Gefühle geben uns den Mut, mit immer mehr Zuversicht unseren ganz persönlichen Weg zu gehen.“

„Ich hätte auch einen Wunsch“, meldet sich Angelika. „Können wir noch das Thema *Ziele* mit auf die Agenda nehmen? Ich weiß immer noch nicht genau, welche Ziele mich antreiben und endlich erreicht werden sollen.

Natürlich ist mir meine Richtung klar. Ich möchte Menschen helfen, in ihre Berufung zu kommen. Doch meine eigenen Ziele, wie ich das angehe, wie ich meinen Alltag meistere und wie hoch mein Verdienst sein soll, kenne ich nicht. Schon Konfuzius hat gesagt:

*Wer sein Ziel kennt, kann entscheiden; wer entscheidet, findet Ruhe;
wer Ruhe findet, ist sicher; wer sicher ist, kann überlegen;
wer überlegt, kann verbessern.*

Wenn wir zusammen auf meine Situation schauen, könnt ihr mir vielleicht gute Impulse mit auf den Weg geben. Ihr habt doch so viel Lebenserfahrung.“

„Das können wir sicher noch in unser Programm aufnehmen. Vielleicht machen wir das am Sonntag, wenn wir noch die Zeit

dazu finden? Überlegt euch bitte mal bis dahin, welche Vorstellung eurer Zukunft ein Lächeln auf euer Gesicht zaubert. Die Ziele liegen da, wo die Freude ist.

Wir treffen uns dann nach der Mittagspause zu einer neuen Runde, wenn ihr damit einverstanden seid. Wir sammeln später eure Anliegen und dann entscheiden wir, was wir an diesem Wochenende besprechen und was wir auf einen späteren Zeitpunkt vertagen. Ich bin dafür, dass wir uns bald wieder treffen. Solange wie diesmal darf es nicht mehr dauern.“ „Da sind wir auch dafür“, meinen die anderen einmütig.

Und so kommen wir am Nachmittag wieder zusammen, nachdem wir unseren Gedanken in der zauberhaften Natur freien Lauf gelassen haben. Jetzt kann es mit klarem Kopf wieder weitergehen. Ich starte.

„Also Ladies, was sind eure Werte? Meine sind, wie schon erwähnt, vor allen die Sehnsüchte nach Anerkennung, Wertschätzung und Unabhängigkeit. Und wisst ihr, warum dies meine Werte oder auch Sehnsüchte sind? Ich litt in meiner Kindheit unter fehlender Anerkennung und Wertschätzung. Seit ich mir selbst die Anerkennung und Wertschätzung gebe, die ich brauche, habe ich entdeckt, dass ich das auch in meiner Berufung leben darf. Der erste Schritt für mich war, mich von der Anerkennung anderer vollkommen unabhängig zu machen. Raus aus der ewigen Maske, denn *Everybody's Darling is everybody's Depp*.

Ich bin ich. Ich entscheide, was ich denke und welche Situationen ich für mich als Krise, Herausforderung oder Chance bewerte. Das hat mir viel Freiheit im Denken gebracht. Ich konnte mit dieser neuen Einstellung meine Firma mit meinen lieb gewonnenen Kunden loslassen und einen neuen Weg beschreiten. Früher war ich von der Anerkennung meiner Kollegen und Kunden regelrecht

abhängig. Ich oute mich vor euch, weil ich weiß, dass fehlende Anerkennung und Wertschätzung in der Kindheit uns heute dazu treiben, uns im Hamsterrad immer schneller zu drehen. Sagt Nein dazu, steigt aus!

Für mich ist diese Erkenntnis das unbedingte Fundament für ein glückliches, erfolgreiches, bewusstes und reiches Leben. Sie war der Ursprung meiner Entscheidung, in Zukunft ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Wer Klarheit hat, ist auch empfänglich für seine innere Stimme und lässt sich von ihr leiten. Ich bin heute eine Frau, die sich selbst anerkennt, die weiß, was sie will. Und ich übernehme Verantwortung für mich. Ich gehe meinen eigenen authentischen Weg: *I do it my way.*“

„Und so bin ich aus meiner Geschichte heraus auch zu meinem Credo gekommen: Ich ermutige heute Frauen, sich selbst wertzuschätzen. Mit dieser Selbstannahme können sie in Klarheit ihr persönliches und finanzielles Leben gestalten, selbstwirksam werden und Unabhängigkeit erreichen. Seit meiner Neupositionierung kommen Frauen zu mir, die sich unter anderem endlich selbst mehr wertschätzen wollen.

Es ist so einfach: Wenn wir aufhören, uns von außen abhängig zu machen und uns stattdessen selbst die Anerkennung und Wertschätzung geben, die wir brauchen, werden wir uns auf den Pfad der Unabhängigkeit begeben. Damit werden wir Stück um Stück freier, unser Leben so zu leben, wie wir es uns schon immer gewünscht hatten.

Ich Sorge somit für mich und bin unabhängig von anderen Menschen. Mit einem Nein zu einer unerwünschten Aufgabe bzw. Forderung von außen stehe ich zu mir. Persönliche und berufliche Durchbrüche sind damit vorprogrammiert. Diesem inneren folgt der äußere Weg. Versteht ihr, was ich meine?“

„Ja, das kann ich gut verstehen“, meint Jutta. „Was rührt sich bei euch, wenn ihr eure Vergangenheit reflektiert? Schaut sie euch nochmals an, verdrängt sie nicht. Mit Annehmen, sanfter Klärung und dem feierlichen Verabschieden von innerem Ballast geht ihr diesen neuen Weg. So kommt sicherlich auch mehr Freude, Zufriedenheit, Klarheit, Dankbarkeit und Vertrauen in euer Leben. Das ist es!“

„So ist es, liebe Jutta. That’s the way I like it“, bekräftige ich. „Aus diesen Zukunftsaussichten heraus handeln und mit viel Zuversicht und Entscheidungsstärke immer genauer wissen, was Tag für Tag zu tun ist, wird auch bei euch das Ergebnis dieses Prozesses sein. Die wichtigste Entscheidung, die Absichtserklärung, die du treffen kannst, ist also die, glücklich zu sein.“

Dein Leben wartet darauf, von dir erschaffen zu werden. Deine innere Einstellung und Haltung entscheidet, wie du dich fühlst und handelst und damit auch, welche Resultate du einfährst. Das führt zu einem sinnerfüllten und reichen Leben.

Dein Leben wartet darauf, von dir erschaffen zu werden. Ihr Lieben, mit euren Werten, die ihr aus euren persönlichen Sehnsüchten heraus lebt, könnt ihr euer Profil schärfen. So entwickelt ihr mit der Zeit eure eigene Persönlichkeit.“

„Das hört sich so leicht an“, mischt sich Sylvia ein.

„Nein, leicht ist es sicher nicht. Auch hier ist Durchhalten und immer wieder neu starten gefragt“, höre ich mich sagen. „Erst einmal gilt es, innezuhalten und sich zu fragen, wo man aktuell im Leben steht, und ob man gerade auf dem richtigen Weg zum nächsten Meilenstein oder zum Ziel ist. Falls man Korrekturen vornehmen möchte, ist es hilfreich zu hinterfragen, wie man seine Einstellung verändern kann, damit ein anderes Lebensgefühl erreicht wird. So

kann ich z. B. am Abend reflektieren und überprüfen, ob ich mir an diesem Tag treu geblieben bin.

Falls nicht, vergebe ich mir und erinnere mich, dass morgen wieder ein neuer Tag ist, an dem ich mich bewusst wahrnehmen und entscheiden kann. Zudem ist Vergebung ein heilsamer Prozess. Vergebt euch ständig selbst, sobald ihr spürt, dass etwas aus dem Ruder gelaufen ist. Vergebt anderen, die euch unrecht getan haben. Die anderen leiden nicht, wenn ihr ihnen nicht vergebt. Sie wissen oft gar nicht, dass ihr euch grämt. Ihr vermiest euch selbst euer kostbares Leben.

Am besten befreit ihr die Menschen um euch von euren Forderungen. Dieses Freiheitsgefühl möchte ich nicht mehr missen. Die Sonne geht jeden Morgen neu auf. Kennt ihr das Sprichwort von Albert Einstein: *Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten?* Wir wollen doch andere Ergebnisse, oder?“

„Ja, sicher, das wollen wir!“ , kommt es im Chor.

„Moment mal, bevor wir auseinander gehen, habe ich noch eine Frage“, meint Monika. „Ich dachte bisher, dass ich mit positiven Gedanken weiterkomme. Mir wurde von meinem Therapeuten gesagt, dass ich meine Gedanken verändern soll. Das würde mein Leben verändern. Doch ehrlich gesagt, konnte ich es trotz ständigem Üben noch nicht erreichen, dass ich mir nicht noch immer die Schuld am Verlust der Firma gebe. Ebenso kommt der Zorn in mir hoch, wenn ich an die Ungerechtigkeit der Banker denke.“

Ich könnte mir vorstellen, dass meine Sehnsüchte Wertschätzung und Gerechtigkeit heißen. Das heißt also jetzt für mich, dass ich ab sofort anfangs, mich in den Mittelpunkt meines Lebens zu stellen. Aber ist es nicht so, dass ich dann egoistisch werde?“

Darauf habe ich schon gewartet. Meine Antwort:

„Monika, das wurde uns so beigebracht. Dabei steht schon in der Bibel: *Liebe deinen Nächsten wie dich selbst*. Ohne dass wir selbst auftanken, können wir gar nicht geben. Das leuchtet doch ein, oder?

Wir können uns gar nicht genug Aufmerksamkeit geben. Willst du in die Welt hinaus strahlen? Dann liebe dich so, wie du bist, triff die wichtige Entscheidung, glücklich zu sein, und du wirst zu einer Frau, die weiß was sie will!“

„Verstanden, Claudia, wenn ich also meine Bedürfnisse und Werte achte und mich selbst annehmen lerne, bin ich auf einem guten Weg in meine freudvolle Zukunft? Ich werde das verinnerlichen, denn ich möchte den ganzen Sch ... hinter mir lassen.“

„Ja, probier es einen Monat aus, und du wirst nicht mehr auf deinen Weg des Herzens verzichten wollen“, schließe ich ab.

„Ich bin total geflasht“, meldet sich Angelika. „Ich würde mich gerne täglich mit euch dazu austauschen. Miteinander können wir schneller wachsen, oder?“

Sie wendet sich an mich: „Würdest du dich bereit erklären, uns zu begleiten? Wir Freundinnen sollten uns diese gemeinsame Zeit wert sein. Schaut uns an, wir sind späte Mädels und haben keine Zeit mehr zu verlieren.“

„Ja, das kann ich tun“, sage ich spontan und schmunzelnd zu. „Mir macht es Freude, mit euch fünf Ladies zu wachsen. Heute Nachmittag haben wir den Grundstein zu einem bewussteren Leben gelegt. Lasst uns feiern, dass wir ab heute eine neue Geschichte über uns schreiben.“

Fragen zur Reflexion

Welche Erinnerung hast du an deine Kindheit und Schulzeit bezüglich bedingungsloser Annahme und Anerkennung?

.....
.....
.....
.....
.....

Wo und wie suchst du Anerkennung im Außen?

.....
.....
.....
.....
.....

Hast du dir und anderen für Dinge in der Vergangenheit schon vergeben? Wem und was?

.....
.....
.....
.....
.....

Folgst du den Erwartungen anderer? Wem und welchen?

.....
.....
.....
.....
.....

Was ist dein persönliches Hamsterrad?

.....
.....
.....
.....

Wie soll dein zukünftiges Leben aussehen? Welches Ziel verfolgst du?

.....
.....
.....
.....

Wie planst du deinen Tag für dich? Wie kommst du darin vor?

.....
.....
.....
.....
.....

Wofür feierst du dich?

.....
.....
.....
.....
.....