

WOMAN

16 *Etiketten für Marmelade & Deko-Spaß!*

PLUS: Neue Einkochrezepte

Sommerbücher für Ihren Urlaub!

Liebesromane, coole Krimis & Familiengeschichten

LUST AUF MODE & BEAUTY!

Blumen im Haar, Typen-Mascara, schulterfrei, Kreolen & Beachlooks

Alle haben 70 Kilo ...

... aber jede sieht anders aus – fünf Frauen & ihr Körper

MIR DOCH VOLLIG EGAL!

Wie Sie endlich machen, was Sie wirklich wollen. / So aktivieren Sie Gelassenheit, Selbstbestimmung & Fokussierung. / **PLUS:** Viele Frauen, die es bereits geschafft haben! /



KATZIS NEUES LEBEN. Sie war Richard Lugners Freundin – und damit im Fokus der Medien. Jetzt hat Anastasia, 26, ein neues Leben begonnen – mit einem neuen Mann an ihrer Seite. Ab S. 122.



TALK. Meine Kollegin Angelika Strobl (l.) traf Mörbisch-Intendantin Dagmar Schellenberger zum Talk über Operette, Ehe und Emanzipation. Ab S. 124.



SICH NUR BLOSS NICHT AUS DER BAHN WERFEN LASSEN. Autorin Miriam Berger (rechts) traf Coacherin Gabriele Liebl und sprach mit ihr über jene Kraft, die uns widerstandsfähig macht. Ab S. 38.

» man es schafft, die eigenen Bedürfnisse nicht ständig von den Wünschen anderer überlagern zu lassen. Meine Kollegin Katharina Domiter sprach mit vier Frauen, die es geschafft haben, ihren eigenen, selbstbestimmten Weg zu gehen. Lena Catarina, 27, packte ihren Sohn Emilian, 3, und ging auf Weltreise. Ella, 24, sieht nicht aus wie ein 0815-Model – und ist trotzdem eines. Katja, 44, wurde belächelt und hat trotzdem ihr Ding (erfolgreich) durchgezogen. Und Leona, 39, wollte immer schon Sängerin werden ...

Darüber hinaus haben wir für Sie natürlich ein pralles Sommerpaket gepackt: Buchchefin Andrea Braunsteiner hat sich durch viele Bücher gelesen und 15 für Sie ausgewählt. Food-Chefin Elisabeth Brandlmaier hat sich durch eine Reihe von köstlichen Rezepten gekocht. Und passend dazu hat Lifestyle-Ressortleiterin Claudia Köhle gemeinsam mit Grafikdesignerin Doris Tatschl zuckersüße Etiketten gestaltet, die auf Seite 107 zu finden sind. Und meine Kolleginnen Susanne Hofbauer und Monika Dlugokecki testeten E-Bikes und Scooters für das perfekte Urlaubsfeeling. Eine Geschichte, die ganz bestimmt für Gesprächsstoff sorgen wird, finden Sie ab Seite 84. Pia Kruckenhauer, Gesund-Ressortleiterin, hat fünf Frauen gefunden, die alle exakt 70 Kilogramm wiegen – aber völlig unterschiedliche Figuren haben. Mich hat diese Geschichte von Anfang an fasziniert – vor allem deshalb, weil sie so schön zeigt, dass die Zahl auf der Waage eigentlich völlig nebensächlich ist. Alle Frauen, die für diese Geschichte interviewt und fotografiert wurde, mögen sich genau so, wie sie sind.

Diese Ausgabe soll Sie wieder gut unterhalten und informieren – und Ihnen natürlich ein paar Stunden Auszeit, Entspannung und Kurzweile bescheren. Ich hoffe, Sie können in den nächsten Wochen einige Urlaubstage genießen, und das Wetter spielt auch mit. Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben feine Sommertage und darf Ihnen noch unsere Extra-Ausgabe für die Urlaubszeit ans Herz legen. Das WOMAN-Sommerheft liegt bereits für Sie am Kiosk bereit. Prall gefüllt mit vielen leichten Sommerthemen – die perfekte Lektüre für entspannte Tage am Balkon, im Park, am Pool oder für den Flieger ...

Wir sehen uns hier wieder am 21. Juli oder gerne immer auf woman.at. Haben Sie eine feine Zeit!

Herzlichst,

Shire Paretrow

EUKE FRANK, Chefredakteurin
frank.euke@WOMAN.at

Folgen Sie mir auf Twitter: @EukeFrank und auf Instagram: EukeFrank



SOMMERLEKTÜRE. Das WOMAN-Team hat extra für Sie ein luftig-leichtes Sommerheft zusammengestellt. Das Extra gibt es in der Trafik, auf allen Bahnhöfen und Flughäfen – viel Spaß damit!

STRESSFREI. In der Natur kann man vieles besser überdenken. Gabriele Liebl bringt im Oktober ihr Buch „Reset your Life. Drück den Knopf und hör auf dich!“ (kneipp) gemeinsam mit Monika Schermann heraus.

Voll in die Hose gegangen, das erste Date mit dem Internet-Traumprinz. Verraten von der besten Freundin. Oberschenkelbruch durch einen blöden Ausrutscher. Das Leben fährt oft ganz schön drein in unseren Alltag, mit kleineren, aber auch großen Geschützen. Scheidung, Unfall, Kündigung. Doch wieso gibt es Menschen, die nichts wirklich aus der Bahn zu werfen scheint? Starke Menschen, sozusagen? Und die anderen, die schwachen, die nicht viel brauchen, um in die Krise zu schlittern, sich den Umständen oft hilflos ausgeliefert fühlen? Die bei seelischem Stress dann oft auch körperliche Symptome zeigen: Man schläft schlecht, ist ständig verkühlt, hat Migräne. Was die „Starken“ von den „Schwachen“ unterscheidet: die Resilienz. So nennt man die innere Widerstandskraft, die einem die Werkzeuge in die Hand gibt, um Herausforderungen zu meistern. Resilienz kommt aus der Physik und bezeichnet einen Körper, der von selbst wieder die ursprüngliche Gestalt annimmt, wenn man ihn verformt hat. Genau das wünscht man sich von seiner Seele, wenn das Schicksal wieder mal gemein war. „Resilienz kann man sein Leben

... aber wie gehen wir mit Problemen und Konflikten um? **RESILIENZ HEISST DIE INNERE WIDERSTANDSKRAFT**, die uns davor bewahrt, bei jeder Krise gleich aus der Bahn geworfen zu werden. Was man braucht, um stark zu sein, weiß die Expertin.

SHIT

lang weiterentwickeln“, ist Gabriele Liebl, Coach, Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin (*liebl-consulting.com*), überzeugt. Was braucht man also, um sich gegen raue Winde zu wappnen? Das verrät sie im Interview.

JEDER MENSCH HAT RESSOURCEN ...!

WOMAN: *Werden wir eigentlich schon mit mehr oder weniger innerer Widerstandskraft geboren?*

LIEBL: Nein, aber sie wird in der Kindheit angelegt. Das Resilienzkonzept wurde aufgrund einer Langzeitstudie von der US-Entwicklungspsychologin Emmy Werner entwickelt. Sie hat 700 Hawaianer, alle 1955 geboren, über 40 Jahre lang beobachtet. Vor allem interessierte sie sich dafür, wie Menschen unter schwierigen Umständen wie Armut oder Gewalt dennoch eine gute psychische Widerstandskraft entwickeln können. Sie konnte sieben Schlüsselfaktoren definieren, die entscheiden, ob Menschen Krisen gut meistern. Das sind Akzeptanz, Optimismus, Verantwortung, Selbstwirksamkeit, Netzwerk-, Lösungs- und Zukunftsorientierung. Gute Voraussetzungen, diese Faktoren zu erwerben, sind: eine enge emotionale Bindung des Kindes zu mindestens einer Bezugsperson, die Sicherheit & Zuverlässigkeit vermittelt. Und dass das Kind respektiert und ihm auf freundliche und offene Art vermittelt wird, dass es wertvoll ist. Auch die Erfahrung zu machen, Probleme selbst angepackt und gelöst zu haben, stärkt.

WOMAN: *Und wenn ich nicht unter solchen Voraussetzungen aufgewachsen bin ...?*

LIEBL: ... habe ich noch immer die Möglichkeit, Resilienz mein ganzes Leben lang weiterzuentwickeln.

WOMAN: *Und was muss ich dafür tun?*

LIEBL: Das Wichtigste ist: mir das Problem bewusstmachen. Das akzeptieren, was ist. Ich muss es annehmen, auch wenn es noch so schmerzt, denn erst dann kann ich Veränderung erreichen.

WOMAN: *Viele glauben sicher, das umge-*

Ihre 8 Schritte zur Resilienz

- 1. Netzwerken.** Pflegen Sie soziale Kontakte und gute Beziehungen. Wenn Sie bei Problemen Hilfe brauchen, können Sie auf Ihr Netzwerk zurückgreifen.
- 2. Muster aufgeben.** Checken Sie, wie Sie in Konfliktsituationen reagieren. Immer gleich? Mit Wut oder Rückzug etwa? Ein altes Muster, das Sie gefangen hält. Probieren Sie auch andere Reaktionen aus.
- 3. Sich stellen.** Egal, ob Sie gekränkt wurden oder gekündigt: Akzeptieren Sie die Realität, auch wenn es weh tut. Nur so können Sie auch wieder loslassen.
- 4. Handeln.** Mit dem Schicksal hadern, Schuldige suchen, sich gar aufgeben – das bringt letztlich nichts für die eigene Aufarbeitung. Übernehmen Sie Verant-

wortung, dann haben Sie das Gefühl, nicht hilflos zu sein – und sind es auch nicht.

5. Das Gute sehen. Versuchen Sie, in dem Konflikt irgendeinen Sinn zu finden.

6. Ressourcen aufspüren. Sie glauben, schwach zu sein? Aber jeder Mensch hat Ressourcen. Welche sind Ihre? Ausdauer? Geduld? Offenheit? Zuversicht?

7. Kopf hoch tragen. Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl. Sie sind wegen eines Fehlers nicht gleich ein Totalversager.

8. An die Zukunft glauben. Versuchen Sie, das Vertrauen ins Leben nicht zu verlieren. Menschen mit Resilienz wissen, dass irgendwann wieder die Sonne scheint – auch wenn der Himmel gerade noch so dunkel ist.

kehrte Prinzip sei erfolgreich. Wenn ich mich weigere, das Problem zu akzeptieren, existiert es vielleicht gar nicht ...

LIEBL: Aber es existiert. Der Partner hat mich verlassen, ich hab den Job verloren, mein Kind ist krank, die Kollegen mobben mich und so weiter. Der Widerstand gegen ein Problem raubt nur Kraft, und irgendwann ist die erschöpft. Genauso ist es, wenn man Dingen nachhängt, die vergangen sind. Hätte ich nur diesen Mann geheiratet, hätte ich doch nur Medizin studiert. Hättiwari. Das lähmt nur.

WOMAN: *Ich muss mich den Widrigkeiten des Lebens also erst einmal stellen.*

LIEBL: Genau. Und Verantwortung übernehmen. Was kann ich in dieser Situation tun, um das Bestmögliche rauszuholen? So eine Krise ist ja auch eine Möglichkeit, Dinge zu verändern, denn da ist man offen für neue Wege und Sichtweisen. Viele Menschen gehen aus einer Krise gestärkt hervor!

WOMAN: *Verantwortung übernehmen, schön und gut. Aber wenn ein anderer an meinem Unglück schuld ist?*

LIEBL: Sich auf Dauer auf die Schuldfrage zu konzentrieren, kostet nur unnötige Energie. Genauso wie die Frage:

Warum gerade ich? Aber wenn ich Verantwortung dafür übernehme, fühle ich mich nicht ohnmächtig, sondern kann selbst etwas tun und ändern, dann geht es mir doch schon viel besser. Die Haltung zu einer Situation ist veränderbar und stärkt unsere Resilienz. Natürlich gibt es Leute, die schlüpfen immer in die Opferrolle. Ich Armer, ich kann eh nichts tun.

WOMAN: *Sicher keine gute Strategie.*

LIEBL: Das passiert ja auch nicht absichtlich. Aber man muss sich selbst auf die Schliche kommen. Wir haben auch alle bestimmte Verhaltensmuster, meist aus der Kindheit, die wir in Stresssituationen einsetzen. Hat ein Kind zum Beispiel dann Liebe und Aufmerksamkeit bekommen, wenn es angepasst und artig war, dann wird es als Erwachsener dieses Werkzeug auch verwenden. Wenn ich mich aber jedes Mal bei einem Konflikt „artig“ zurückziehe, dann kann das oft kontraproduktiv sein. In vielen Fällen ist es besser, wenn ich meine Position vertrete, Problemen nicht ausweiche und die Erfahrung mache, dass eh nichts passieren kann.

WOMAN: *Sie meinen, Menschen reagieren bei Herausforderungen immer gleich? »*

HAPPENS...

» LIEBL: Vor allem unter Druck und Stress verwenden wir das Verhaltensmuster, das wir am besten können. Der eine wird wütend, der andere gibt den Kasperl, ein Dritter den Duckmäuser. Es ist so, als wenn ich im Kasten nur eine Jacke hängen hab, einen Anorak, und den ziehe ich bei jedem Wetter an. Da werde ich oft falsch ausgerüstet sein. Wenn ich lerne, dass ich eine Wahl habe zwischen verschiedenen Strategien, kann ich vieles sicher schon um einiges besser meistern.

WOMAN: *Dabei kann mir wahrscheinlich nur ein Profi helfen ...*

LIEBL: Nicht nur. Denn da kommen wir zu einem weiteren Punkt: dem Netzwerk. Resiliente Menschen wissen, wo sie Hilfe herbekommen und können auch um diese bitten. Netzwerk Familie, der Freundeskreis, ein Arzt, ein Jurist, ein Coach ... Das Netzwerk gibt mir die Möglichkeit, über die Situation, die Krise, besser zu reflektieren.

WOMAN: *Aber so ein Netzwerk muss man sich ja erst aufbauen.*

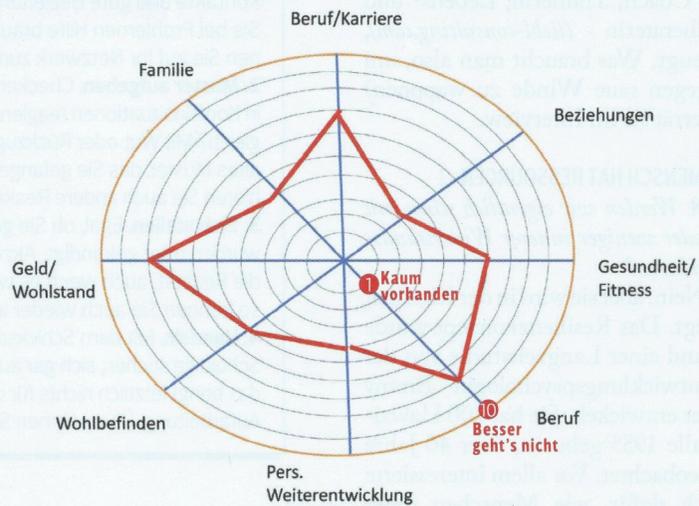
LIEBL: Natürlich. Soziale Kontakte sind ganz wichtig. Wir brauchen Beziehungen, die uns Kraft geben. Auf die, die uns auslaugen, können wir verzichten. Eine gute Beziehung, egal ob privat oder beruflich, heißt respektvolle Begegnung auf gleicher Augenhöhe. Ein Geben und Nehmen. Man hat Interesse am anderen, ist offen für den Dialog, und beide Seiten können ihre Bedürfnisse leben. Davor steht noch die Beziehung zu sich selbst.

WOMAN: *Was heißt das konkret?*

LIEBL: Viele, vor allem Frauen, kennen ihre eigenen Bedürfnisse gar nicht. Diese Erfahrung mache ich in den Coachings sehr oft. Sie wissen, was der Partner mag, und was nicht, was die Kinder mögen. Aber was sie selbst wollen,

können sie nicht formulieren. Wir sollten uns schon fragen: Was brauche ich, um glücklich und zufrieden zu sein? Hab ich noch genug Zeit für mich, Zeit für meine Freundinnen? Meine Hobbys? Habe ich auch mal Spaß? Bekomme ich genug Liebe und Zärtlichkeit?

Ein eckiges Rad fährt nicht. Machen Sie Bestandsaufnahme



HILFE. Das Lebensrad ist ein gutes Hilfsmittel zur persönlichen Standortbestimmung. Man kann es vom Internet runterladen oder selber zeichnen. Wählen Sie 6 bis 10 Lebensbereiche, die wichtig sind. Auf einer Skala von 0 bis 10 wird nun beurteilt, wie dieser Bereich im Moment gelebt wird. 0 (in der Mitte) steht für: gar nicht, 10 für: besser geht's nicht. Machen Sie für jeden Bereich dort einen Punkt, wo Sie meinen, zu stehen. Dann verbinden Sie die Punkte. Wie groß ist der Gesamttradius? Wie rund bzw. unrund läuft Ihr Leben? Überlegen Sie, wie Ihr Rad runder wird!

WOMAN: *Und wenn nicht?*

LIEBL: Dann ist diese Erkenntnis der erste Schritt, etwas zu ändern. Verantwortung für uns und unser Leben zu übernehmen.

WOMAN: *Das hat sicher auch etwas mit dem berühmten Selbstwert zu tun. Wenn der nicht passt, ist man bestimmt auch weniger resilient?*

LIEBL: Ja, und deshalb soll man gleich einmal damit aufhören, sich selber niederzumachen. Wie oft sagen wir über uns selbst: Bin ich vielleicht blöd ... Wie kann man nur so naiv sein ... Und andere nette Dinge. Sich selber wertschätzen, so fängt's an. Loben Sie sich selbst: Gabi, Miriam, das hast du gut gemacht. Sprechen Sie sich unbedingt mit dem Namen an. Gabi, du hast schon so viele Dinge geschafft, das wirst du auch noch schaffen. Dieser aktive innere Dialog ist ein sehr kraftvolles Tool.

WOMAN: *Und jede Krise, sagt man, hat ja auch einen Sinn.*

LIEBL: Den findet man auch. Ob man durch ein Burnout gelernt hat, mehr auf sich und die anderen zu schauen, durch einen Schicksalsschlag plötzlich bewusster lebt oder nach der Kündigung einen viel spannenderen Job ergattert.

WOMAN: *Eine Krise ist ja auch nicht gleich eine Krise. Was den einen trifft, steckt der andere locker weg, oder?*

LIEBL: So ist es. Das hängt wieder von der inneren Widerstandskraft ab, alten Mustern und inneren Wahrheiten, die sich durch Erfahrungen ergeben. Wenn mich meine große Liebe vor Jahren verlassen hat, hab ich das gespeichert: Große Liebe – verlassen. Also krieg ich heute schneller die Krise, wenn ich bei meinem Partner Untreue vermute, als jemand, der etwas anderes mit Liebe verbindet. Sicherheit vielleicht. Oder: Mein Chef macht mich auf einen Fehler aufmerksam. Wenn mein Kindheitsmuster lautet: Es gibt nur Liebe, wenn ich perfekt bin, kriege ich den Megastress und folgere: Ich bin schlecht, vielleicht verliere ich meinen Job. Ein anderer sieht die Kritik gelassen und weiß: Es war ein Fehler, aber ich bin trotzdem gut.

WOMAN: *Ja, wer will nicht so gepolst sein!*

LIEBL: Jeder Mensch hat Ressourcen, auf die er im Fall einer Herausforderung zurückgreifen kann. Manchmal sind sie nur vergraben – im Coaching versuchen wir, sie hervorzuholen. Das kann auch jeder für sich selbst versuchen.

WOMAN: *Welche Ressourcen sind das?*

LIEBL: Geduld, Ausdauer, Zuversicht zum Beispiel. Ich weiß, ich werde mit meiner guten Ausdauer einen neuen Job finden. Und ich weiß, dass am Ende des Tunnels immer ein Licht ist.

MIRIAM BERGER ■

»Jeder Mensch hat Ressourcen, auf die er im Fall einer Herausforderung zurückgreifen kann.«

GABRIELE LIEBL,
COACH, AUTORIN

