

# Einfach Ich

Wow! Gut 400 Frauen im  
Schützenhof in Paderborn  
machten begeistert mit



## Besuch beim Frauenpower-Event **Nur Mut, Mädels!**

Kann uns ein Tagesseminar  
wirklich stärker machen?  
Redakteurin Christina  
Wüseke hat es ausprobiert



### **Du schaffst mehr, als du denkst**

Echt jetzt, Liegestütze? Auf Steffen Kirchners Frage, wie viele ich schaffe, sage ich: 3. Er: „Du schaffst 30.“ Gepackt habe ich 6 – doppelt so viele, wie ich mir zugetraut hatte. „Natürlich war meine Zahl unrealistisch, aber sie hat bewirkt, dass du mehr schaffst“, erklärt Steffen. Ich lerne: Ziele höherstecken.



Zwei Minuten  
tanzen und  
mal alles  
herauslassen –  
Christina  
macht sich  
locker

Gefeierter Motivationstrainer:  
Steffen Kirchner steht in der Pause  
für Fotos und Autogramme parat



**B**unte Lichtkegel tanzen durch den Raum, aus den Boxen schallt Helene Fischers: „Das ist unser Tag, der perfekte Tag ...“ Mein Blick fällt auf den Ausdruck in meinen Händen. „Ich versichere dir: In jeder Frau steckt eine Powerfrau. Doch du musst lernen, dein Potenzial zu nutzen.“ Ich bin gespannt – als eine von 400 Teilnehmerinnen. Eine, die sich wünscht, sich bewusst Auszeiten zu nehmen – und auch mal ohne Internet und Smartphone auszukommen. Nach und nach erhebt sich die Menge. Euphorisches Klatschen. Beim Blick auf die Bühne wird klar, warum.

Motivationscoach Steffen Kirchner ist aufgetaucht. Er kommt direkt zur Sache, fragt: „Wer will was Neues lernen?“ Applaus, Gegröle. „Wer will Spaß haben?“ Wieder Applaus und Gegröle. „Wer ist sexy?“ Stille, verhaltene Einzelstimmen. Typisch Frau?

Wenn es nach Steffen geht: ja, eindeutig. „Ihr seid großartig. In euch steckt so viel Liebe, Stärke, Leidenschaft, Kompetenz. Leider fühlen sich viele Frauen nicht so.“ Der Coach spricht über die positive Sicht auf den eigenen Körper – humorvoll, unterhaltsam, genau richtig. Was ich mitnehme? Definiere dich nicht über deinen Körper. Sei wie ein Mann und denke: „Passt



schon.“ Das gefällt mir! Und ganz wichtig: Ignoriere Waagen. „Was sagt ihr das nächste Mal zur Waage?“, will Steffen wissen. „Tut mir leid, für dieses Gespräch stehe ich nicht zur Verfügung“, ertönt es im Chor.

Es folgen verschiedene Übungen. Wir schreiben zehn Stärken auf, tauschen uns aus – und bekommen die Hausaufgabe: „Wiederholt die Liste zehnmal täglich unter der Dusche oder im Auto.“ Dann folgen Gruppenaufgaben. Wir schließen uns jeweils zu fünf zusammen und sprechen darüber, was wir uns vornehmen. So lerne ich Sabine kennen, die nun, da ihre Kinder aus dem Haus sind, endlich eine Fernreise machen will. Manon erzählt, dass sie sich mit einem Laden selbstständig machen möchte, und Birgit will sich nicht mehr von ihren Schwiegereltern vereinnahmen lassen.

### Wie viele Hüte habe ich auf? Wie viele Rollen spiele ich?

In der Pause suche ich das Gespräch mit Steffen. „Ihr sollt mit der Hoffnung den Saal verlassen, dass mehr geht als bisher gedacht. Ich möchte euch ermutigen und nicht nur das Energielevel erhöhen.“ Energetisieren nennt er das, und ja, das kann er. Ein Beispiel: Steffen fordert uns alle auf zu tanzen. Alle tanzen. Auch ich, ganz ohne Hemmungen. Wie macht er das bloß?

Er gibt mir später den Rat, einmal im Monat einen Tag nur für mich frei zu

halten. Dieser Ich-Tag soll ein Tag der Einsamkeit sein. Kein WhatsApp, keine Freundinnen, kein Partner. „Die ersten vier, fünf Stunden kreisen die Gedanken um To-do-Listen. Aber irgendwann hörst du deine eigene Stimme, deine Bedürfnisse. Du denkst über Dinge nach, die tiefer liegen. Das tut gut.“ Ich

### „Schreibt täglich auf, wofür ihr dankbar seid“

habe die leise Sorge, dass das für mich schwierig werden wird. Schließlich ist mein erster Blick am Morgen und mein letzter am Abend dem Smartphone gewidmet. Zeit nur mit mir? Ich nehme mir aber fest vor, es zu versuchen.

Zurück in der Gruppe kommt Zeitmanagement zur Sprache. „Wie viele Hüte habt ihr auf? Wie viele Rollen spielt ihr?“ Steffen erklärt: „Je mehr Rollen man spielt, desto mehr Zeit geht verloren.“ Mutter, Freundin, Hausfrau, Angestellte, Kummerkasten ... Wir schreiben unsere Rollen auf und überlegen, welche wir abgeben sollten.

Und zum Schluss wird es noch einmal emotional. Steffen bittet uns, unsere Augen zu schließen, unsere Hände auf das Herz zu legen, den Herzschlag zu spüren und an einen Moment tiefer Dankbarkeit zu denken. „Spüre diesen Moment voller Liebe. Im Kopf. Im Bauch. Überall.“ Der Rat für zu Hause lautet: Schreibt täglich auf, wofür ihr dankbar seid.

Am Ende des Seminars schaue ich mich um und sehe in glückliche Gesichter. Irgendwie habe ich das Gefühl, etwas Gutes geht los. ★ Christina Wüseke

## Vier Wochen später ... Was hat sich verändert?

**Puh! Ein Tag voller Tipps und Ratschläge.  
Was Christina aus dem Seminar mitgenommen  
hat? Hier ihr Fazit nach einem Monat**

**Ob ich meinen Tag der Einsamkeit eingelegt habe?** Ja! Und zwar direkt am nächsten Samstag. Wie schon von Steffen angekündigt ratterte es erst einmal mächtig in meinem Oberstübchen. Was ist diese Woche liegen geblieben? Eigentlich müsste ich doch ... Und irgendwann kehrte Stille ein, mir kamen Gedanken, die tiefer liegen. Die mir mit Ablenkung durch Smartphone und Internet nicht gekommen wären. Dass ich mein Handy seitdem

aber insgesamt weniger nutze, wäre gelogen. Doch ich gönne mir bewusst Auszeiten – nach Feierabend schalte ich regelmäßig den Flugmodus an. Der für mich größte Gewinn aus dem Seminar ist überraschenderweise allerdings folgender Schlüsselsatz: „Fang an, obwohl du dich noch nicht dazu bereit fühlst.“ Ob im Beruf oder privat, ich nehme Dinge nun sofort in die Hand. Weniger zögern, mehr handeln. Das hilft mir total.

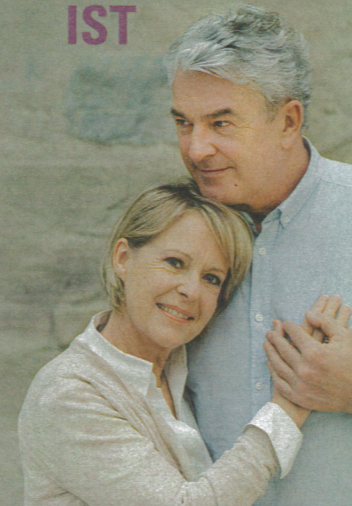
### 20 € Rabatt beim nächsten Termin

2. Juni, 1-Tages-Seminar „Power sucht Frau“ in Gersthofen, Frühbuche Preis: 129 €. Laura-Leserinnen erhalten 20 € Rabatt mit dem

**Code: Laura18,**  
buchbar unter [www.powersuchtfrau.de](http://www.powersuchtfrau.de)



## SCHÜTZEN, WAS WICHTIG IST



### Natürliches Arginin plus B-Vitamine für gesunde Gefäße

- Reguliert Blutdruck und Durchblutung
- Sehr gut verträglich und mit Medikamenten kombinierbar
- Für Diabetiker geeignet

Nr. 1  
Arginin



Rezeptfrei in  
Ihrer Apotheke!

[www.telcor.de](http://www.telcor.de)

♥ meistverkauftes Arginin-Produkt in der Apotheke /  
Insight Health, Marktanalyse 11/2017

TELCOR® Arginin plus ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) und wird angewendet zur diätetischen Behandlung von leichtem Bluthochdruck und gestörter Gefäßfunktion (u.a. Durchblutungsstörungen) im Frühstadium der Arteriosklerose. QUIRIS Healthcare – 33334 Gütersloh

TA\_PAN\_EV\_01/18