

HILDE FEHR

ERWARTE

Selbstliebe

MEHR!

Selbstwert

BEKOMME

Selbstbewusstsein

MEHR!

Glücksbomben



Bescheidenheit ist eine Zier!"

... ist ein Satz, den unsere Großmütter noch zu unseren Müttern gesagt haben. Weil sie tatsächlich daran geglaubt haben, dass man damit als Frau besser durchs Leben kommt. Sie glaubten, wenn wir Frauen möglichst unauffällig und angepasst bleiben, dann würde uns die Gemeinschaft besser annehmen, wir hätten eine größere Chance auf das Gefühl von Zugehörigkeit, und wir würden mehr Liebe von außen erfahren. Was mit anderen Worten hieß, dass der Charakter einer Frau vielfach damit bemessen wurde, wie zufrieden sie mit nichts war. Wie bescheiden sie sein konnte.

Was sich zu einem unbewussten kollektiven Dogma für uns Frauen entwickelte, das heute noch dazu führt, dass viele Frauen ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie auch auf sich selbst schauen und nicht nur auf die Kinder oder nur auf den Partner oder nur auf den „Chef“. Und dass sie sich manchmal wie rücksichtslose Egoistinnen fühlen, die unerschämte Erwartungen ans Leben, an die Liebe und den beruflichen Erfolg haben, wenn sie laut aussprechen, was sie wirklich wollen.

Denn wenn wir mal den Mut haben, aus diesem „Bescheidenheits-Korsett“ auszubrechen, dann erinnert uns oft schon die erste Reaktion im Außen daran, warum wir es lieber nicht tun sollten. Weil wir klein gemacht, kritisiert oder für unsere Wünsche beschämt werden. Und so siegt beim nächsten Mal oft die Angst, und wir sagen wieder nichts, schlucken den Ärger runter und lassen uns wieder viel zu viel gefallen.

Was wäre, wenn wir Frauen zusammenhalten würden? (Stichwort: FrauenWEBteppich viel mehr dazu im Buch) Und was wäre, wenn

sich jede Frau erlauben würde, dass sie sich in die erste Reihe stellt, und dass sie ihre Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse sichtbar macht und für sich einsteht? Und zwar ohne Ellbogentechnik auf eine weibliche und liebenswerte Art? Und was wäre, wenn es gar keine erste Reihe mehr geben würde? Wenn wir uns alle in einem riesigen Kreis aufstellen würden, wo jede Frau sichtbar und gleich viel wert ist wie die andere?

Das ist die Zukunftsvision von Hilde Fehr, die als Psychologin in tausenden von Coachings alle Tücken des Unterbewusstseins kennen gelernt hat, und aus dieser Erfahrung weiß, wie wichtig es gerade für uns Frauen ist, dass wir selbstbewusst werden. Dass wir uns erlauben, mehr zu erwarten und daran zu glauben, dass wir es wert sind, auch mehr zu bekommen!

Und da es nicht so leicht ist, alte Prägungen und Muster im Unterbewusstsein zu verändern, hat Hilde Fehr eine völlig neue Methode entwickelt, mit der jede Frau übers Spüren und Fühlen (Nicht übers Denken und neue Glaubenssätze klopfen) in ihre innere Kraft zurück findet und fühlt, was sie alles kann, und wer sie in Wahrheit ist:

Das BLÜH-SPEICHER-VERFAHREN bringt jeden Menschen von innen heraus zum Blühen. Man baut sich dafür sein eigenes INNERES GLÜCKSHAUS, das bewirkt, dass sich jeder in all seiner Kraft, Genialität, Buntheit, in seinen Fähigkeiten, in seiner Wildheit und Sanftheit und in dem, wer man in Wahrheit ist, wieder SPÜRT. Und wenn wir Frauen alles in uns wieder spüren, dann „wissen“ wir, wer wir sind, was wir brauchen, und was uns glücklich macht. Und dann kann die Außenwelt sagen, was sie will. Denn du spürst von innen heraus, dass du schön bist, dass du sexy bist, dass du ein Wunder bist, und dass du genug bist, so wie du jetzt bist!

Inhaltsverzeichnis

Um was geht's in diesem Buch?	9
KAPITEL 1 - Selbstbewusstsein stärken	15
Wie wirst du deine Selbstzweifel los?	32
Glücksbomben und wie sie entstehen	35
Warum Veränderungen oft nicht gelingen	38
Phase 1: Die Forschungsreise beginnt	44
Die 5 Kinder der Glücksfamilie	49
1. Glückskind: Selbstbewusstsein	49
2. Glückskind: Selbstwert	56
3. Glückskind: Selbstvertrauen	71
4. Glückskind: Selbstwirksamkeit(-serwartung)	80
5. Glückskind: Selbstliebe	92
Ausstieg aus der Sekte Schönheitswahn	100
Ausstieg aus dem Zickenkrieg	118



KAPITEL 2 - Der FrauenWEBteppich 127

Phase 2: Die Lösung ist in Sicht 127

FrauenWEBteppich-Verhinderer 129

1. Bodyshaming 132
2. Gefühls-Bodyshaming 134
3. Ideendiebstahl 151
4. Verrat an der Kollegin / Freundin / an dir 153
5. MeToo 154
6. Enttabuisierung des Wechsels 164

FrauenWEBteppich-Macher 168

1. Ausstieg aus allen Vergleichen 168
2. Webe dich bewusst in den FrauenWEBteppich ein! 169
3. Feiere dich als Frau! 174
4. Du bist eine Heldin! 180
5. Erlaube dir mehr! 184
6. Hol dir deine Macht zurück! 189
7. Du bist ein Geschenk! 192
8. Fu**ck Perfectionism! 197
9. Wer bist du in Wahrheit? 203
10. Öffne dich den Spirits! 209



KAPITEL 3 - Erwarte mehr! Bekomme mehr! 215

Phase 3: Die Lösung 215

11 Beste Tipps



Tipp 1: Feiere es, dass du ein Mädchen bist! 216

Tipp 2: Trau dich "Genial glücklich!" 221

Tipp 3: Hab Mut verletzlich zu sein! 227

Tipp 4: Date dich selbst! 231

Tipp 5: Sei DU deine größte Cheerleaderin! 232

Tipp 6: Befreie deine Zauberbitch! 234

Tipp 7: Du hast eine beste Begabung, finde sie! 236

Tipp 8: Wandle deine unbewusste Visitenkarte um! 238

Tipp 9: Verbinde dich täglich mit deine Seele! 241

Tipp 10: Marry yourself! 244

Tipp 11: Bau dein Inneres Glückshaus! 246

Ein riesengroßes Danke an dich! 252

Um was geht's in diesem Buch?

Du findest heraus, wer du in Wahrheit bist. Und du startest die Reise vom „**Ich-bin-nicht genug**“-Denken zum Platz, wo du spürst, dass du wundervoll und „**Genug bist, so wie du jetzt bist!**“ Und falls du schon andere Bücher zu diesem Thema gelesen hast, und sich trotzdem noch nichts nachhaltig in dir verändert hat, dann ist dieses Buch deine Chance, die „neuen Dinge“ nicht nur wieder neu zu wissen, sondern sie diesmal auch zu fühlen. Weil du auf dieser Reise zu dir, dein **persönliches „Inneres Glückshaus“** bauen wirst. Wo du ein Zuhause für **dich**, für deine **Seele** und für dein **inneres kleines Kind** kreieren wirst. Und mithilfe dem du wieder spüren wirst, wer du in Wahrheit bist, und was du **in Wahrheit vom Leben erwartest** und möchtest.

Ganz nach dem Motto: Erwarte mehr, dann bekommst du mehr! Denn „Bescheidenheit ist keine Zier“! Sie war nur ein Machtmittel, um uns Frauen still zu halten!

Ich lade dich ein auf die Reise zu dir selbst!

Wir alle kennen Selbstzweifel. Und Kritik an uns selbst. Und jahrelang glauben wir, dass dies „normal“ sei. Dass wir nun mal „zu rund“, zu wenig erfolgreich und zu wenig spannend sind, als dass unsere Beziehung durch und durch glücklich wäre... Und dass wir uns halt selbst optimieren müssen, bis es irgendwann einmal passt!

Weißt du, was meine Erfahrung mit mir selbst war? Es passte nie, weil es immer nicht genug war! Und weißt du, was meine Erfahrung mit tausenden anderen Ladies ist: es passte auch bei ihnen nie, egal wie jung, wie alt, wie schlank, wie rund, wie erfolgreich, wie lie-

benswert, wie abwechslungsreich, wie sexy, wie bemüht sie waren, es war trotzdem NIE GENUG!

Das heißt, wenn wir dieses Faktum mit Logik betrachten, ist es also **keine Frage der Zeit, bis wir uns genug fühlen**. Bleibt die Frage, wie es dann gehen kann, dass wir uns irgendwann im Leben endlich genug fühlen?

Ist es vielleicht eine Frage der Entscheidung? Lass uns das doch gleich mal ausprobieren. Was ist dein erster Gedanke, wenn ich dir sage:

„Du bist genug! In allem wie du bist! Und du bist großartig, fantastisch und ein Geschenk für diese Welt!“

Startet dann in deinem Kopf eine Party nach dem Motto: „Wow, so eine schöne neue Entscheidung, natürlich bin ich großartig, fantastisch und ein Geschenk für diese Welt!“?

Oder hörst du, wie dein süßer Verstand zu rebellieren beginnt: „Was? Ich genial? Nein, eher nicht! Bitte schau doch mal in den Spiegel, wie du aussiehst! Und bitte finanziell, wie stehst du denn da? Du hast immer Angst vor dem nächsten Monat! Und von wegen wundervoll, bitte du hast ja nicht einmal Kinder/Partner/Erfolg/ Urlaube/Haus am Meer/Blablabla/usw. usw.... Also nein, du bist weder großartig noch ein Geschenk für diese Welt!“

Wenn du jetzt auch nur einen einzigen dieser Gedanken in deinem Kopf gehört hast, dann müssen wir leider feststellen: auch das mit der Entscheidung, und dann ist alles gut, funktioniert nicht.

Also fragte ich mich vor Jahren: **Könnte die Lösung vielleicht eine Mischung aus beidem sein?** Dass du dich zuerst entscheidest, und

dass du dir dann Zeit gibst, so lange daran zu arbeiten, bis du das Neue glaubst?

Denn egal was dir dein süßer Verstand erzählen möchte, es ist die Wahrheit, dass du genug bist! In allem wie du bist! Und es ist wahr, dass du großartig, fantastisch und ein Geschenk für diese Welt bist! Leider ist uns diese Wahrheit, auf unserem Weg erwachsen zu werden, oft verloren gegangen. Darum möchte ich dich einladen, diejenige wieder zu finden, die du in Wahrheit bist.

MAGST DU MIT MIR AUF DIESE REISE GEHEN?

Magst du lernen, deinem Verstand nicht mehr alles zu glauben? Möchtest du erkennen dürfen, dass dein Verstand oft nur den „Pferdemist“ wiederholt, den er irgendwo in deiner Kindheit gehört hat, und von dem er glaubt, dass er für den Rest deines Lebens gilt? Magst du entdecken, was du deinen Verstand Neues lehren kannst, damit er dir in Zukunft „Wahrheiten“ erzählt, die dir ein gutes Gefühl geben?

Möchtest du ohne schlechtes Gewissen Grenzen setzen und in jeder Situation sagen können, was dich bewegt? Magst du allgemein in deinem Leben weniger funktionieren und mehr das Leben führen, das sich nach Freude, Spaß und Leichtigkeit anfühlt? Vielleicht erzählt dir dein süßer Verstand auch jetzt gerade wieder: „So ist das Leben nicht! Wir müssen Dinge einfach tun! Und wir können nicht einfach nur Spaß haben und blablabla...“ Möchtest du selbstbewusst DU sein und sagen können:

„Ab heute bestimme ich, was ich denke. Ich bestimme, was ich fühle!“

(...Aber das geht doch nicht! Ich kann doch nicht bestimmen, was ich fühle, ich fühle doch einfach, was ich fühle!...) Und ich bestimme, was ich in meinem Leben haben möchte und was nicht mehr, und wie ich es stattdessen haben möchte!“

Ich lade dich ein auf die Reise, traue dir selbst alles zu und starte los! Beruflich und privat! Werde glücklich, fühle dich sinnvoll und verwende deine Energie nur noch dafür, alles umzusetzen, von dem du schon lange träumst! Und falls du dir aus unbewusstem Schutz vor Enttäuschungen das Träumen abgewöhnt hast, dann entdecke wieder, wovon du träumen würdest, wenn du Träume zulassen könntest.

MACH DEIN LEBEN UND JEDEN TAG DAVON ZU EINEM GLÜCKSBOMBEN-FEUERWERK!

Wollen wir starten?



Wir werden uns jetzt Schritt für Schritt vortasten, mit dem Ziel, dass du am Ende innerlich spürst: „Von dem will ich mehr! Und das möchte ich nicht mehr, und stattdessen möchte ich dieses!“ Damit dir das, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, möglich wird, machen wir zuerst „The inner work“, und machen uns einiges, das noch unterbewusst ist, bewusst. Und dazu bietet sich als genialer Start das Thema **Selbstbewusstsein stärken** an.

Und noch ein Hinweis: Wenn du mich gerne persönlich beim Lesen des Buches an deiner Seite haben magst, dann lass dir nicht meinen Onlinekurs „Erwarte mehr! Bekomme mehr!“ entgehen! Ich begleite dich darin auf magische Weise durchs ganze Buch und vertiefe ein-

zelne Themen auf einer noch viel persönlicheren Ebene in über 20 Videos. Natürlich findest du dort auch alle Meditationen plus einer Bonusmeditation, in der wir bewusst deinen „Pferdemist“ entsorgen und einen Neustart initiieren, plus alle Übungen detailliert erklärt und vorgezeigt, plus die Schritt für Schritt Anleitung, wie du dein Inneres Glückshaus baust, plus ein wundervolles Workbook zum Ausfüllen, plus die 11 besten Tipps bis ins Detail erklärt, plus... Lass dich einfach überraschen. Hier findest du den Link zum Kurs:

www.hildefehr.com/erwarte-mehr-kurs



Zu den kostenfreien Inhalten



Zur Facebook-Gruppe

