

Zu dick? Zu faltig? Zu wenig erfolgreich? Endlich weg mit diesen Gedanken! **LIEBEN WIR UNS DOCH SO, WIE WIR SIND!** Wie das klappen kann, verrät Hilde Fehr, die Gründerin der Selbstwertambulanz. Plus: Promifrauen über Selbstliebe.

Muckis FÜR DIE Seele

Früher dachte ich immer, wenn ich gut kochen könnte, dann wäre ich vielleicht eine 6. Und wenn ich dann noch tanzen könnte, eine 7. Und wenn ich ... dann eine 8. Heute denke ich: Ich bin wertvoll, allein schon dafür, dass ich da bin“, hat Coacherin Hilde Fehr, 52, seit dem Frühjahr ihren Selbstwert von 2 auf die Höchstnote von 10 gesteigert. „Jetzt muss ich zu Weihnachten keine Kekse backen, obwohl ich es nicht kann. Ich empfinde mich als eine gute Mutter. Und ich bin stolz darauf, was ich kann und was mir leichtfällt. Vor allem fühle ich mich schön, sexy und liebenswert – so wie ich bin.“ Für uns hat die Gründerin der Selbstwertambulanz (selbstwertambulanz.com) die Ruck-zuck-Methode zu mehr Selbstliebe erklärt und in 10 Schritten (siehe S. 42) zusammengefasst. Denn: Wer sich selbst lieben kann, ist glücklich, zufrieden und entspannt. Mit sich und auch mit seinem Umfeld ...

„WIR SIND UNS SELBST NIE GENUG ...“

WOMAN: *Wie kommt man auf die Idee, eine Selbstwertambulanz zu gründen?*

FEHR: Ich habe im Frühjahr mit einem Kunden an seinem Selbstwert gearbeitet. Er sollte sich auf einer Skala von 1 bis 10 selbst einstufen und gab sich nur eine 3. Schon nach der ersten Sitzung verließ er meine Praxis mit einer 10.

Da fragte ich mich, wo ich mich selbst einstufen würde – ich war mir eine erschreckende 2 wert. Wie aber kommt ein Mensch wie ich, der einen Bestseller geschrieben hat, Kabarettssäle mit 400 Menschen füllt und zwei immer noch keine Drogen konsumierenden Pubertierende bei sich beherbergt, dazu, sich eine 2 zu geben? Ich begann zu schürfen, wie man schnellstens auf eine 10 kommt. Und dann dachte ich, dieses Wissen könnten viele Menschen brauchen.

WOMAN: *Wer zum Beispiel?*

FEHR: Jeder, der immer wieder mal an sich zweifelt – im Beruf, als Mutter oder Vater, an seinem Aussehen, seinen Fähigkeiten. Jeder, der immer wieder sich selbst anstatt den anderen

infrage stellt. Jeder, der sich mit anderen vergleicht, egal ob in Bezug auf Aussehen, Status, Reichtum, Erfolg, Berühmtheit. Jeder, der glaubt, eine Schönheits-OP müsste sein ...

WOMAN: *Was ist Ihnen völlig unwichtig geworden durch die Neuausrichtung?*

FEHR: Der Selbstoptimierungszwang. Würde ich mich darauf einlassen, hätte ich vielleicht keine Cellulite ... aber ich lass mir von niemandem mehr sagen, sie sei hässlich. Das ist doch nur lächerlich! Oder dass ich keine gute Mutter bin, weil ich arbeite. Ende, jeder Mensch ist mit dem, was er tut, wertvoll.

WOMAN: *Und was ist wichtiger denn je?*

FEHR: Ich entdecke gerade mein „Sein“, eine Selbstwertsäule, die sonst keine Beachtung und Wichtigkeit mehr



SICH SPÜREN & MÖGEN. Hilde Fehr ist Expertin für Selbstwert und Selbstliebe – und hat ein Training dazu entwickelt.

FOTOS: WWW.PICTURESKAT.GEPICURE, WWW.VIENNAREPORTAT.WERK

bekommt. Dabei ist man auch wertvoll, wenn man mal nichts tut. Ein konkretes Beispiel: Als ich mit 30 von Vorarlberg nach Wien gezogen bin, habe ich mich jeden Tag um sieben Uhr aus dem Bett gequält, um die Vorhänge aufzuziehen. Nur, damit die Nachbarn nicht denken, ich täte nichts. Und dann bin ich wieder ins Bett und habe bis halb acht weitergeschlafen. So was ist doch krank!

WOMAN: Auf Ihrer Website schreiben Sie, dass uns permanent suggeriert wird, nichts wert zu sein. Wer redet uns das ein?

FEHR: In der Leistungsgesellschaft gilt das Credo: Nur wer viel leistet, ist wertvoll. Das beginnt in der Schule. Wer dort was falsch macht, bekommt einen roten Strich. Damit wird die Aufmerksamkeit auf das Negative gelenkt. Das hat zur Folge, dass das Hirn auf Fehler trainiert wird, auf eigene und die der anderen. Am Ende des Tages zählen wir alle diese „Fehler“ und das, was wir nicht geschafft haben, zusammen. Man möchte noch besser, noch perfekter sein. Und genau aus diesem Grund sind wir uns selbst nie genug!

WOMAN: Die Schule spielt also eine gewichtige Rolle. Wie weit ist die Kindheit generell für ein mangelndes Selbstwertgefühl verantwortlich?

FEHR: Ich mag mit dieser Meine-Mutter-und-Vater-und-Lehrer-sind-Schuld-Keule nicht mehr hantieren. Ab einem gewissen Alter sind wir für unseren Selbstwert selbst verantwortlich. Und genauso wie man Muskeln im Fitnessstudio trainieren kann, genauso kann man im Hirn die Muskeln für Selbstwert, Selbstliebe und Wertschätzung trainieren.

»Ich lass mir nicht mehr sagen, dass meine Cellulite hässlich sei. Dass ich, weil ich arbeite, keine gute Mutter bin. Weil ich mich liebe!«

HILDE FEHR, 52,
LEITET DIE SELBST-
WERTAMBULANZ



WOMAN: Zweifeln denn Frauen und Männer unterschiedlich an sich?

FEHR: Ja. Frauen siedeln ihren Selbstwert grundsätzlich eher unten an. Weil egal, wie sie es machen, machen sie es falsch. Sprich: Eine Alleinerzieherin lässt ihre Kinder allein – schlimm! Eine Hausfrau ist „nur“ bei den Kindern, sie arbeitet „nichts“ – wieder schlimm! Eine kinderlose Frau ist Egoistin und schaut „nur“ auf sich – noch schlimmer! Männer neigen dazu, prophylaktisch eine 10 anzugeben. Nur sieht es innen drinnen oft leer und einsam aus. Warum? Weil sie nie gelernt haben, sich zu fühlen, zu weinen, berührt zu sein. Und wenn sie diese Gefühle doch spüren, haben sie oft keine Sprache dafür, sie auch auszudrücken. Selbstwert umfasst aber alle Bereiche: fühlen, spüren, empfangen, sein, tun, leisten, handeln. Wird ein Bereich nicht gelebt, fehlt etwas!

WOMAN: Ist die Thematik des geringen Selbstwerts ein Trend oder stets da?

FEHR: Mit der „Die-Menschen-kleinhalten-Taktik“ fahren die meisten Religionen dieser Welt schon jahrhundertlang. Die Religion und die gesellschaftlichen Traditionen haben aber großflächig ausgedient. Also mussten neue Methoden her, damit der Mensch sich klein fühlt. Politisch gesehen lässt es sich so viel leichter manipulieren und führen.

WOMAN: Lohnschere, Unterrepräsentanz von Frauen in Toppositionen, die geringe Nutzung der Väterkarenz sind demnach auch Folgen davon?

FEHR: Da kann ich nur laut schreien: Wenn wir Frauen uns da nicht endlich zusammenschließen und uns gegenseitig unterstützen, wird die Gesellschaft immer ein Schlupfloch

finden, mit dem sie uns antreibt, uns selbst zu optimieren, anstatt diese Energie für dieselben Rechte wie sie Männer haben, einzusetzen. Und auch, wenn jetzt jede Hundertste Gegenteiliges sagt: Ich finde trotzdem, dass wir eine riesige Chance vertan haben, als Andreas Gabalier die Hymne für die Söhne gesungen hat. Denn hätten

Was ich an mir liebe ...

»Meine Entschlossenheit. Im Redaktionsalltag bin ich oft mit Begehrlichkeiten und Gegenwind konfrontiert, aber ich habe gelernt, zu meinen Entscheidungen zu stehen. Ich weiß, was ich will und was ich nicht will.«

CLAUDIA UNTERWEGER, 44,
ORF-SPORTMODERATORIN



»Meine Augen! Weil sie dreifärbig sind: grün, gelb und ein bisschen grau!«

CORNELIA HÜTTER, 23,
SKIRENNLÄUFERIN



»Meinen Humor, meine Begeisterungsfähigkeit für Projekte und Ideen gegen alle Widrigkeiten und meine Liebe zum Leben – daraus ließe sich ableiten, dass ›Trotzdem‹ mein Lebensmotto sein könnte, und das wäre gar nicht mal falsch.«

MERCEDES ECHERER, 52,
SCHAUSPIELERIN



wir da zusammengehalten, wären wir zum ersten Mal eine große Barriere geworden. Aber so lange wir uns gegenseitig ins Kreuz fallen mit „Also, ich brauch die Töchter sicher nicht in der Hymne“, so lange kann die Politik uns gegeneinander ausspielen, ohne jemals etwas ändern zu müssen.

WOMAN: Welchen Einfluss haben soziale Medien auf unser Selbstwertgefühl?

FEHR: Einen grauenvollen, denn dort ist jeder glücklich, reich und schlank. Und wenn er es nicht ist, klaut er die Bilder für Facebook, die das trotzdem vorgaukeln. Ich glaube, es wurde noch nie so viel gelogen.

WOMAN: Wird es in Zukunft denn noch schwieriger, sich äußerer Einflüsse zum Trotz selbst zu lieben?

FEHR: Ja. Für unsere Kinder ist das schon fast ein Ding der Übermenschlichkeit. Eine wirklich große Herausforderung. Vor allem, wenn man im Vergleichen bleibt. Der einzige Weg führt übers sich selber wieder Spüren, Fühlen und Lieben. **KATRIN KUBA ■**

Zehn Schritte zu mehr Selbstliebe!

Hilde Fehr weiß, wie der Weg zum Verliebtsein ins eigene Ich gelingt. Wie schnell Sie Schritt für Schritt umsetzen, liegt an Ihnen. Fix ist nur: Es klappt garantiert.

Raus aus dem Schönheitswahn. Machen Sie sich bewusst, dass die Beauty-Industrie nur ein Ziel hat: Sie will, dass wir uns zu dick, zu alt, Hauptsache hässlich fühlen.

Körperlich reagieren. Steigen Sie einen Schritt nach rechts, raus aus der Sekte „Schönheitswahn“. Jetzt! Rechter Fuß nach rechts, linker Fuß nach rechts, dann sagen Sie sich: „Ich bin. Also bin ich schön!“

Weg mit schlechten Gedanken. Wenn Sie sich im Spiegel betrachten und sich denken „Ich bin zu dick, zu alt ...“, sagen Sie sich laut: „Ich bin. Also bin ich schön.“

Selbst umarmen. Immer wieder mal, auch wenn es ungewohnt ist. Tun Sie es! So lange, bis es so selbstverständlich wird. Egal wo, zeigen Sie sich selbst, dass Sie sich lieben.

Selbst loben. Klopfen Sie sich täglich zwei Mal auf die Schulter und sagen Sie laut: „Xxx, das hast du jetzt super gemacht.“

Stolz sein. Auf das, was Sie machen, was Sie sind, wie Sie aussehen. Denken Sie dran: Sie sind ein wundervoller Mensch!

Selbst beschenken. Und das täglich. Kaufen Sie sich Schokolade, Blumen ... Oder unternehmen Sie Dinge, bei denen Ihr inneres Kind zu lachen und zu tanzen beginnt.

Danke sagen. Sich selbst – für die Person, die Sie sind, für die guten Jahre, die Sie mit sich haben, für Ihre Geduld. Bedanken Sie sich beim Leben für alles, was Sie haben.

Sie sind ein Geschenk! Sie müssen nichts leisten, tun oder machen. Alleine dadurch, dass Sie auf der Welt sind, sind Sie ein Geschenk für alle anderen – und Sie selbst!

Mit dem Herzen sehen. Wenn man frisch verliebt ist, findet man den anderen schön, ob faltig, glatt, schlank oder rund. Betrachten Sie sich ab nun auch selbst mit dem verliebten Herzen.

25.11.

Ich mache mir wahnsinnige Sorgen um Claudia. Wir haben uns schon drei Wochen nicht gehört und ich kann sie nicht erreichen. Hab schon öfter angerufen, aber einfach keine Reaktion.

Was soll ich nur tun? Alles hat angefangen mit Ausbrüchen ihres Freundes, die immer wiederkehrenden Erniedrigungen, die sie über sich ergehen lassen musste. Anfangs fand sie es noch charmant, dass er so eifersüchtig reagiert und immer wissen wollte, wo sie gerade ist. Doch dann hat er ihr immer öfter unterstellt, dass sie was mit ihrem Arbeitskollegen am laufen hat ... und dann wurde es leider immer schlimmer. Er hat ihr Handy durchsucht, sie dauernd angerufen, wenn wir uns getroffen haben, oder sie einkaufen war. Wollte immer wissen, wo sie ist. Irgendwann hat sie mir dann erzählt, dass er ihr den Kontakt mit ihren Eltern mittlerweile sogar ganz verbietet!

Gestern hab ich zufällig eine Arbeitskollegin von Claudia getroffen, sie hat mir erzählt dass ihr Freund vor zwei Wochen einfach in der Arbeit aufgetaucht ist und Claudia alles fertig gemacht hat. Eine Woche später hat sie gekündigt, angeblich braucht sie mehr Zeit um sich an ihre neue Familie und den Hausstand zu konzentrieren.

Ich hab Angst, dass er sie wieder eingesperrt hat!

Ich fühle mich hilflos.

Was soll ich nur tun?

Wie konnte ich mir so lange zuschauen und mir einreden, dass alles nur harmlos ist? Was soll denn noch passieren? Muss er sie erst ins Krankenhaus prägen?

Ich muss jetzt etwas unternehmen!!!

Frauennotruf: 01 71719

Psychische Gewalt ist oft unsichtbar, tut aber nicht weniger weh.

Haltung zeigen!

Gewalt gegen Frauen hat viele Formen, dagegen tun kannst du nur eines: **Helfen!**

Die Expertinnen des Frauennotrufes sind rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr für dich erreichbar unter Tel. **01/71 71 9** oder unter www.frauennotruf.wien.at.

Frauen
01-71719
NOTRUF
Stadtwien

Stadtwien