

RACHEL HOLLIS

# Selbst BEWUSST



UMARME  
DAS LEBEN



UND STEH  
ZU DIR!

AUS DEM AMERIKANISCHEN ENGLISCH  
VON DAGMAR SCHULZKI

**SCM**  
Hänssler

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänsler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© der deutschen Ausgabe 2021

SCM Hänsler in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: [www.scm-haensler.de](http://www.scm-haensler.de); E-Mail: [info@scm-haensler.de](mailto:info@scm-haensler.de)

Originally published in English under the title: Girl, Stop Apologizing

© 2019 by Rachel Hollis

Published by arrangement with HarperCollins Leadership, a division of HarperCollins Focus, LLC.

Übersetzung: Dagmar Schulzki

Lektorat: Rahel Dyck

Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter,

[www.grafikbuero-sonnhueter.de](http://www.grafikbuero-sonnhueter.de)

Titelbild: Shutterstock: Zouls

Autorenfoto: © Photo courtesy of The Hollis Company

Satz: typescript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-6023-0

Bestell-Nr. 396.023

# Inhalt

*Einleitung: Was wäre, wenn...?* ..... 9

## TEIL I

*Schluss mit den Ausreden!* ..... 27

*Ausrede 1: So etwas tun Frauen nicht* ..... 28

*Ausrede 2: Ich bin nicht zielorientiert* ..... 43

*Ausrede 3: Dafür habe ich keine Zeit* ..... 47

*Ausrede 4: Ich bin nicht gut genug,  
um erfolgreich zu sein* ..... 57

*Ausrede 5: Wenn ich meinen Traum verfolge,  
bin ich keine gute Mutter* ..... 72

*Ausrede 6: Ich habe Angst zu versagen* ..... 84

*Ausrede 7: Das hat schon jemand vor mir gemacht* ..... 92

*Ausrede 8: Was werden die Leute denken?* ..... 100

*Ausrede 9: Brave Mädchen kämpfen nicht* ..... 111

## Teil II

*Verhaltensweisen, die du dir angewöhnen solltest* ..... 121

*Verhaltensweise 1: Hör auf, um Erlaubnis zu fragen* ..... 122

*Verhaltensweise 2: Entscheide dich für einen Traum  
und gib alles dafür* ..... 131

*Verhaltensweise 3: Heiße deinen Ehrgeiz willkommen* ..... 145

*Verhaltensweise 4: Bitte um Hilfe* ..... 150

*Verhaltensweise 5: Lege eine Grundlage für  
deinen Erfolg* ..... 159

*Verhaltensweise 6: Lass es dir nicht ausreden* ..... 178

*Verhaltensweise 7: Lerne, Nein zu sagen* ..... 186

## Teil III

<i>Fähigkeiten, die du erwerben solltest</i> .....	193
<i>Fähigkeit 1: Planen</i> .....	194
<i>Fähigkeit 2: Zuversicht</i> .....	210
<i>Fähigkeit 3: Beharrlichkeit</i> .....	226
<i>Fähigkeit 4: Effektivität</i> .....	232
<i>Fähigkeit 5: Eine positive Einstellung</i> .....	243
<i>Fähigkeit 6: Leiterschaft</i> .....	248
<i>Schlusswort: Glaube an dich!</i> .....	255
<i>Danksagung</i> .....	259
<i>Über die Autorin</i> .....	262
<i>Quellen</i> .....	263

TEIL I

*Schluss*

**MIT DEN  
AUSREDEN!**



Eine Ausrede ist laut Duden ein nicht wirklich zutreffender Grund, der als Entschuldigung für etwas vorgebracht wird.

Ausreden kommen in vielerlei Gestalt daher. Manche Menschen glauben sie von ganzem Herzen. Sie glauben wirklich, sie seien nicht gut genug oder hätten keine Zeit oder seien »einfach nicht zielorientiert«. Sie erkennen nicht, dass sie sich mit diesen Überzeugungen nicht nur ihrer Motivation berauben, sondern auch aufgeben, noch bevor sie begonnen haben. Schluss damit. Welche Ausreden glaubst du? Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass du unbewusst mit einer oder auch mehreren von ihnen dein Denken rechtfertigst, dass du nicht in der Lage bist, deine Träume zu verfolgen. Wir wollen jetzt die am häufigsten benutzten Ausreden zutage fördern und uns ansehen, warum wir ihnen keine Macht über uns geben dürfen. Ich hoffe, dass es dir so gelingen wird, die Fesseln abzuwerfen, die dich jetzt noch zurückhalten.

## Ausrede 1:

### SO ETWAS TUN FRAUEN NICHT

Ich hatte früher Haifischzähne.

Nein, wirklich. Ich war eines dieser unglücklichen Kinder, deren Milchzähne ihren Geist nicht aufgeben wollten. Statt sich irgendwann zu verabschieden wie alle Schneidezähne, die etwas auf sich halten, klammerten sie sich an meinem Kiefer fest, als hinge ihr Leben davon ab. Gleichzeitig kannten auch meine zweiten Zähne keine Skrupel. Sie schoben sich hervor und beanspruchten ihren Platz. Ich hatte zwei Reihen Zähne. Haifischzähne.

Etwa um dieselbe Zeit beschloss ich, mir mit der Bartschere meines Vaters meinen Pony zu schneiden. Natürlich *wusste* ich, dass das nicht die schlaueste Lösung war. Ich war – und bin es noch immer –

ein strikter Anhänger von Regeln, und mir mit elf Jahren mein Haar selbst zu schneiden, war in etwa dasselbe, wie mit dem Silberbesteck meiner Mama eine Operation am offenen Herzen durchzuführen. Nicht ratsam. Aber damals hing mir der Pony in die Augen und machte mich verrückt. So wichtig mir die Regeln waren, so sehr war – und bin – ich auch eine Frau der Tat. Ich beschloss, das selbst in die Hand zu nehmen. Als mein Vater das Ergebnis meiner Aktion entdeckte, versuchte er, meinen schiefen Pony zu korrigieren. Leider war es mit seinen Friseur-Fähigkeiten nicht weiter her als mit meinen. Und er leidet unter einer furchtbaren Zwangsstörung... was bedeutet, dass der Pony unbedingt kerzengerade sein musste. In dem Versuch, dieses Ziel zu erreichen, schnitt er immer mehr ab, bis die Haare schließlich kaum noch länger waren als meine Wimpern. Meine Fotos aus der fünften Klasse sind ein unvergesslicher Anblick.

Habe ich schon erwähnt, dass ich in dieser Zeit auch meine Augenbrauen rasierte? Ich wusste noch nicht, dass man sie zupft. Ich wusste nur, dass ich keine zusammengewachsenen Augenbrauen mehr haben wollte, und der Rasierapparat meiner großen Schwester schien mir geeignet, den Mittelteil zu entfernen.

Ich war auch pummelig.

Und ich spielte die fünfte Klarinette in einem Blasorchester.

Ich war unbeholfen, mein Haar war kraus, ich war immer doppelt so breit wie die Cheerleader und trug Kleider aus der Kleiderkammer, die selten auch nur annähernd passten. Alles, was ich mir wünschte, war, beliebt und hübsch zu sein und dazuzugehören. Aber meine Chance, das zu erreichen, war in etwa so groß wie die Überlebenschance eines Schneeballs in der Hölle.

Als Kind hat man keine Kontrolle darüber, wie man aussieht, wie man aufwächst oder ob man zu den anderen passt. Aber man weiß ganz genau, was fehlt, woran es mangelt, was da sein *sollte*. Um seinen Mangel zu erkennen, braucht man nichts weiter zu tun, als

auf die Menschen zu sehen, die sich anscheinend nahtlos einfügen, bei denen alles in Ordnung zu sein scheint. In einer perfekten Welt kommt gerade dann, wenn dir auffällt, worin du dich von anderen unterscheidest, jemand des Weges, der älter und klüger ist als du und dich lehrt, deine Einzigartigkeit zu schätzen. Diese Person begleitet dich und spricht Wahrheit in dein Leben und zeigt dir vielleicht die beste Möglichkeit zu verhindern, dass dein Haar aussieht wie ein Besen. In einer perfekten Welt ermutigt sie dich, du selbst zu sein, und hilft dir gleichzeitig herauszufinden, wie du dich in einigen Bereichen noch verbessern und dein Selbstvertrauen stärken kannst.

Aber die meisten von uns sind nicht in einer perfekten Welt aufgewachsen.

Die meisten von uns haben schon sehr früh in ihrem Leben all die Dinge erkannt, die bei uns nicht in Ordnung sind. Wir glaubten, wir seien zu dick, zu hässlich, zu plump, als dass man uns lieben und akzeptieren könnte. Manche Frauen reagierten darauf, indem sie sich immer mehr in sich selbst zurückziehen. Andere rebellieren. *Die Welt mag mich nicht, weil ich in ihren Augen sonderbar bin? Schön! Dann werde ich eben so außerordentlich sonderbar sein, dass ich alle in die Flucht schlage, bevor sie mir nahe kommen!* Oder, wenn du bist wie ich, gelangst du in der Zeit der Haifischzähne und dem zweieinhalb Zentimeter langen Pony zu dem Schluss, dass es einfach grauenvoll ist, unbeholfen und sonderbar zu sein und auszusehen wie ein Häufchen Elend. Und so beobachtetest du die anderen Mädchen in deinem vorpubertären Kosmos ganz genau und beschließt, alles dafür zu tun, dass du ein Teil ihrer Welt wirst. Dein Verhalten, deine Kleidung, dein Aussehen und deine Art zu sprechen werden genau die Form annehmen, die dir die größte Akzeptanz bei ihnen einbringt.

Es war ein Prozess, aber schließlich bekam ich eine Zahnspange und lernte, mein Haar zu glätten. Und als ich dann Mitte zwanzig war, war ich sehr gut darin geworden, meine Rolle zu spielen. Tat-



sächlich war ich dermaßen darauf aus, so zu sein wie alle anderen Frauen, dass ich nicht einmal auf die Idee kam, mich zu fragen, ob mir die Entscheidungen, die ich traf, gefielen. Als ich dann schließlich darüber nachdachte, ob ich den Weg mochte, den ich eingeschlagen hatte, fühlte es sich an, als sei ich ihn schon zu weit gegangen, um noch umkehren zu können.

Und so führte ich ein Doppelleben.

Nicht in der Form von »tagsüber Anwaltsgehilfin und nachts internationale Spionin«. Nein, es war mehr die Art, wie ich mein Leben lebte. Die Person, die ich öffentlich – genauer gesagt, sehr öffentlich – vorgab zu sein, hatte mit der Person, die ich tatsächlich war, absolut nichts gemeinsam.

In der Öffentlichkeit und in jedem sozialen Netzwerk war ich Ehefrau und Mutter, begeisterte Köchin und Heimwerker-Königin mit einem Blog und einer Vorliebe für Facebook-Posts. Hinter den Kulissen war ich eine berufstätige Mutter, Unternehmerin und eine absolute Kämpferin.

Ich hatte ein Büro.

Ich hatte fünf in Vollzeit arbeitende Mitarbeiter.

Ich arbeitete sechzig oder mehr Stunden pro Woche.

Und hier kommt der wichtige Teil: Ich liebte jede Sekunde davon.

Ich liebte jede Sekunde davon, aber ich sprach nie darüber. Nicht öffentlich auf den sozialen Medien. Nicht privat bei Familienfeiern. Nicht bei Geschäftsterminen meines Mannes und nicht einmal bei Treffen mit potenziellen Kunden. Ich spielte alles herunter. Ich wischte die Wahrheit beiseite, als würde ich nach einer Fliege schlagen. *Ach, das ist doch nur eine Kleinigkeit.* Ich begrub jede Errungenschaft und gestand mir meine größten Träume nicht einmal selbst ein. Ich machte mir Sorgen darüber, was andere von mir denken könnten. Ich machte mir Sorgen darüber, was du von mir denken könntest, wenn du wüsstest, was ich wirklich in meinem Herzen trug.

Tatsächlich träumte ich von so vielen Dingen. Ich hatte so viele Ideen, die ich der Welt mitteilen wollte. Beispielsweise, wie Frauen ihr Denken, ihre geistige Gesundheit, ihre Selbstachtung verbessern können und, ja, sogar wie sie ihre Augenbrauen besser färben können (weil das für mich fast so wichtig ist wie alles andere zusammen). Ich dachte, wenn es mir nur gelänge, eine entsprechende Plattform zu gründen, könnte ich zu den Frauen auf der ganzen Welt sprechen und sie ermutigen, sie aufrichten und sie zum Lachen bringen. Wenn andere Menschen in den sozialen Medien Katzenvideos, Bilder von ihrem Caffé Latte und ihren Work-outs posten können, so glaubte ich, könnte ich dieser Mischung motivierende Sprüche und positive, aufbauende Anregungen hinzufügen. Ich glaubte, ich könnte mit dieser Idee mein ganzes Unternehmen verändern. Ich glaubte, ich könnte die Welt verändern.

Ich meine, wer sagt so etwas?

Ich tue es. Und jetzt sowieso.

Hätte ich das vor fünf oder zehn Jahren getan? Ganz sicher nicht. Ich hielt diese geheimen Träume fest unter Verschluss, damit niemand sie als verrückt abtun oder mich für sie verurteilen konnte. Nebenbei würden sie so auch nie das Tageslicht erblicken oder eine Chance haben, sich zu offenbaren. Talente und Fähigkeiten sind wie alle anderen lebendigen Dinge – im Dunkeln können sie nicht wachsen.

Vielleicht ergibt mein Handeln für dich keinen Sinn. Wenn es dir seltsam erscheint, dich vor deinen Träumen zu verstecken, nehme ich an, dass du nie in meiner Branche gearbeitet hast ... oder dass noch nie jemand deine Person in einem Facebook-Post niedergemacht hat. Lass mich dir sagen: Es erfordert eine unglaublich dicke Haut, um die Gemeinheiten, die Menschen im Internet von sich geben, zu ignorieren. Genauso wie Hornhaut entwickelt sich diese dicke Haut nur, wenn sie einige Male aufgerissen wird und als stärkere Version zuheilt.

Es dauerte Jahre, bis ich den Mut fand, offen über meine Träume zu sprechen.

Ich begann zu bloggen, nachdem ich schon vier Jahre lang eine erfolgreiche Eventagentur in Los Angeles geleitet und fantasievolle Partys und aufwendige Hochzeiten organisiert hatte. Ich war völlig ausgebrannt. Es ist wunderbar, an glamourösen Millionen-Dollar-Events teilzunehmen, aber sie auf die Beine zu stellen, ist wirklich brutal. Anfangs war ich mir nicht sicher, ob ich den Blog weiter betreiben wollte, aber zu dieser Zeit stieg die Zahl der Blogs sprunghaft an und alle fuhren voll darauf ab, deshalb beschloss ich, es zu versuchen.

Es war grauenhaft.

Ich schrieb tatsächlich darüber, was ich am Abend zuvor gegessen hatte. Meine Bilder sahen aus, als hätte ich sie in einem dunklen Raum mit einer Wegwerfkamera geschossen – was nicht allzu weit von der Wahrheit entfernt war –, und, ganz ehrlich: Es interessierte niemanden. Wie in fast allen Bereichen meiner Unternehmerkarriere wusste ich anfangs nicht, was ich tat. Aber lass mich dir heute sagen: Wenn du nicht auf Erfahrung oder Wissen zurückgreifen kannst, macht Entschlossenheit den entscheidenden Unterschied zwischen dem Ort, an dem du bist, und dem, wo du sein willst!

Als ich begann, meinen Fokus gezielter auszurichten und meine Inhalte einheitlicher zu wählen, kristallisierte sich langsam ein Thema für meinen Blog – und letztendlich für mein Unternehmen – heraus. Ich wollte den Menschen sagen, wie man ein schöneres und glücklicheres Leben führen kann. Ich gewann ein paar Follower und ein wenig Aufmerksamkeit. Dann bekam ich ein paar Angebote.

*Könnte ich in den lokalen Morgennachrichten über die passende Dekoration für Thanksgiving sprechen? Natürlich konnte ich das! Wäre ich eventuell bereit, für 250 Dollar diese Eiermarke in ein Rezept auf meiner Seite zu integrieren? Und ob ich das wäre! Könnte ich für*

*eine Visa-Geschenkkarte über 100 Dollar diese Schuhe auf einem meiner nächsten Instagram-Posts tragen? Absolut!*

Die Angebote kamen stetig, und obwohl sie nicht einmal annähernd etwas damit zu tun hatten, was ich als Eventplanerin machte, waren sie Gold wert! Die Labels hatten Geld auszugeben und dafür suchten sie Menschen wie mich. Im Lauf der nächsten neunzehn Monate baute ich meinen Blog langsam, aber sicher immer mehr als Haupteinnahmequelle aus und nahm immer weniger Kunden an, bis ich den Übergang schließlich komplett vollziehen konnte. Ich hatte nur noch einen Praktikanten in Teilzeit als Hilfe, aber als ich beschloss, mich ab sofort ausschließlich auf meinen Blog zu konzentrieren, wusste ich, dass ich professionelle Unterstützung brauchte. Die Ziele, die ich mir setzte, waren immer hoch angesetzt, auch wenn ich anderen nicht gern davon erzählte. Ich weiß einfach nicht, wie man etwas klein aufzieht. Meine übermäßig ausgeprägte Vorstellungskraft und mein lebenslanger Wunsch, meinen Wert durch Leistung unter Beweis zu stellen, bedeutet, dass ich immer nach den Sternen greife.

Kennst du die Redensart: »Ganz oder gar nicht«? Ich entscheide mich nie für gar nicht.

Wenn du mir einen Dackelwelpen zum Geburtstag schenken würdest, wäre ich... nun, erstens, ich wäre überrascht. Ich habe nie um einen Dackelwelpen gebeten, deshalb wäre ich mir nicht sicher, was dieses Geschenk zu bedeuten hat, aber ich würde es freudigen Herzens annehmen. Ich würde ihm einen eleganten Namen geben, etwa den von Reginald Wadsworth, dem achten Herzog von Hartford, und es würde nicht lange dauern, bis ich darüber nachdächte, außerhalb von Phoenix eine kleine Farm aufzubauen, auf der ich meine preisgekrönten Dackel züchten kann.

Der Punkt ist: Als ich beschloss, die Blog-Sparte meines Unternehmens zu erweitern, wusste ich, dass ich Mitarbeiter brauchte, die

mich unterstützten. Ich stellte Redakteure ein, die mir beim Schreiben halfen, Fotografen, die eindrucksvolle Aufnahmen machten, und einen Assistenten, der mein Büro leitete. Als unsere Inhalte zunahmen, wuchs auch unsere Fangemeinde. Wir arbeiteten hart und achteten auf Trends, und als unser Publikum wuchs, stieg auch unser Einkommen. Es war fantastisch. Das Unternehmen baute auf meinem guten Ruf auf – und letztendlich auf dem Ideal, zu dem diese Fans mich gemacht hatten.

Lass mich an dieser Stelle ein wenig ausholen und dir etwas über Prominente oder Social Influencer sagen, das ich zu dieser Zeit noch nicht verstand. Während ich dieses Buch schreibe, folgen mir auf den sozialen Medien über eine Million Fans. Aber in den Anfangszeiten meiner Unternehmensgeschichte hatte ich vermutlich gerade einmal zehntausend Follower auf Facebook, und Instagram gab es damals noch nicht. Aber ungeachtet dessen gilt für jede Art von Ruhm heute dasselbe wie damals, nämlich: Du kennst mich nicht. Du kennst mich nur entsprechend deiner Wahrnehmung. Dasselbe gilt für *The Rock* oder *Oprah* oder eine *Kardashian* oder den Präsidenten. Auch wenn sich jemand so transparent wie möglich gibt – und ich würde behaupten, dass ich durch die Bilder meiner Schwangerschaftsstreifen, die sich wie ein Lauffeuer verbreiteten, und mein letztes Buch, in dem ich von meinem Alkoholmissbrauch bis hin zu der Tatsache, dass ich schlecht beim Sex war, extrem offen bin –, kennst du diese Person nicht wirklich. Nicht unbedingt weil sie sich geheimnisvoll gibt, sondern weil du sie durch deine ganz persönliche Linse wahrnimmst.

Wenn du beispielsweise beschlossen hast, mir aufgrund eines Fotos, auf dem ich besonders stylish aussehe, auf Instagram zu folgen, hältst du mich vielleicht für sehr stilsicher und modebewusst. Wenn du während der eben erwähnten Explosion, die die Bilder meiner Schwangerschaftsstreifen ausgelöst haben, auf mich aufmerksam wurdest, identifizierst du mich vielleicht als Mutter oder

als eine Frau, die mit einigen Problemzonen ihres Körpers zu kämpfen hat. Wie immer du mich – oder jede andere Person, die du nicht wirklich kennst – wahrnimmst, hat viel mehr mit der Schublade zu tun, in die du uns steckst, als damit, wer wir tatsächlich sind. Das ist alles schön und völlig in Ordnung – zumindest bis die Person, die du bewunderst, einen Schritt aus dieser Schublade heraus macht.

Bei mir war dieser Schritt die Mutterschaft. Und hier kommt die Sache mit dem Doppelleben, das ich vorhin erwähnt habe, ins Spiel.

Ich hatte unzählige Fans, die Mütter waren (und das ist auch heute noch so), aber zu dieser Zeit hatte ich noch nicht öffentlich über meine Firma gesprochen. Es war nicht so, dass ich mich schämte; ich war nur so darauf fokussiert, neue Beiträge zu verfassen, dass ich nie dazu kam zu erklären, wie all das entstanden war. Ich nahm an, jedem müsse klar sein, dass ich dabei Hilfe gehabt haben musste. Ich erstellte jede einzelne Woche sechs kompliziert aufgemachte Blog-Posts und ich hatte zwei kleine Kinder. Natürlich hatte ich Hilfe! Aber aus welchem Grund auch immer war das den meisten Menschen nicht bewusst, und als sie die Wahrheit erkannten, waren einige von ihnen stocksauer. Und skrupellos. Ich erinnere mich nicht einmal mehr daran, worum es genau ging, aber ich weiß noch, dass ich in einem Facebook-Post über das Muttersein sprach. In den Kommentaren fragte mich jemand, wie ich die Zeit fand, »das alles zu tun«. Es kam mir nicht einmal in den Sinn zu lügen.

»O, ich mache das nicht alles allein«, tippte ich unbekümmert zurück. »Mein Mann beteiligt sich ebenfalls daran und wir haben ein Kindermädchen, das uns mit den Jungen hilft, während ich bei der Arbeit bin.«

Das Internet explodierte.

»Was ist das für eine Mutter, die ihre Kinder von jemand anderem aufziehen lässt?«

»Nur eine selbstsüchtige Schlampe würde ihre Arbeit über die Familie stellen!«

»Es muss nett sein, den ganzen Tag herumzuliegen, während eine andere Frau deine Kinder aufzieht.«

Die Bösartigkeit brach unmittelbar und heftig über mich herein. Manche Fans waren angesichts der Neuigkeit, dass ich bei meinen Inhalten Hilfe hatte, entmutigt. Viele Frauen regten sich sehr darüber auf, dass ich einen Job außerhalb von zu Hause hatte. Andere waren wütend, weil ich ein Kindermädchen hatte. Zurückblickend verstehe ich, dass sie angenommen hatten, ich sei nur Hausfrau und Mutter, wahrscheinlich weil sie es auch waren. Wir neigen dazu, die Menschen nicht so zu sehen, wie sie sind, sondern so, wie wir sind. Als ich aus der Schublade, in die sie mich gesteckt hatten, heraustrat, fühlten sie sich belogen und betrogen.

Ich war zutiefst bestürzt.

Ich konnte nicht damit umgehen, dass die Menschen so wütend auf mich waren. Auch wenn es völlig fremde Personen für mich waren. Auch wenn sie das nur in den Kommentaren eines Facebook-Posts zum Ausdruck brachten. Ich war am Boden zerstört. Erinnerst du dich noch an das kleine Mädchen, das ich einmal war? Erinnerst du dich noch an die Haifischzähne? Nun, dieses kleine Mädchen wollte immer noch verzweifelt dazugehören und es hasste die Vorstellung, dass jemand wütend auf es sein könnte.

Zurückblickend erscheint das dumm, weil ich jetzt so weit von dieser unsicheren jungen Frau entfernt bin (danke, Therapie!). Aber dieser Vorfall führte dazu, dass ich mir von da an alles, was ich in der Öffentlichkeit tat und sagte, sehr gründlich überlegte. Es gab eine Handvoll Themen, von denen ich wusste, dass sie Reizthemen waren, und so sprach ich sie überhaupt nicht mehr an. Meine Arbeit, mein Unternehmen, mein Team, mein Kindermädchen, meine Haushälterin, meine Geschäftsreisen ... all das wurde schnell zu einem

Tabu. Ich konzentrierte mich auf das, was die Menschen liebten. Pinterest-würdige Fotos zu Tipps, wie man organisiert, seine Kinder erzieht und Sport treibt, sowie Cupcake-Rezepte bestimmten meinen Tag. Ich arbeitete mir jahrelang den Hintern wund, um meine Firma voranzubringen, aber wenn du mich zu dieser Zeit gefragt hättest, was ich tat, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen, hätte ich dir bescheiden geantwortet, dass ich »einen kleinen Blog« betreibe.

Dieser »kleine Blog« wurde jeden Monat von Millionen Menschen gelesen und erbrachte einen Umsatz in sechsstelliger Höhe, aber ich wusste, dass das Unternehmen hinter dem Blog für manche von ihnen ein Ärgernis war, deshalb erwähnte ich es nie. Und es war nicht so, dass ich mich nur über bestimmte Aspekte meines Lebens ausschwig. Allein die Tatsache, ein Geheimnis zu haben, verstärkte die Vorstellung in mir, dass das, was ich tat – und wer ich war –, etwas war, für das ich mich schämen musste. Das nährte meine Schuldgefühle als Mutter. Es nährte meine Unsicherheiten im Hinblick auf die Frage, ob ich eine gute Ehefrau war. Wenn sich jemand negativ über meine Entscheidungen äußerte, sei es online oder persönlich auf einem Familientreffen, stellte ich das nicht infrage. Ich gelangte zu der Überzeugung, dass sie recht hatten, dass ich alles falsch machte und eine gute Frau und Ehefrau und Mutter voll und ganz für ihre Familie leben sollte.

Das Problem war nur, dass ich nicht aufhören konnte. Ich liebte meine Arbeit und ich liebte es, das Puzzle des Unternehmertums Stück für Stück zusammensetzen. Es machte mich glücklich. Mein Herz brannte dafür. Aber gleichzeitig wollte ich nicht, dass sich jemand über das, was mir Freude machte, ärgerte.

Kommt dir das bekannt vor? Tust du das auch? Lebst du nur ein halbes Leben oder, noch schlimmer, bist du nur ein Schatten der Person, die du sein solltest, weil es in deinem Leben jemanden gibt, der dich nicht in vollem Umfang schätzt oder versteht?



Ich wollte meinen Traum von einem erfolgreichen Unternehmen nicht aufgeben, aber ich wollte auch nicht, dass mir jemand ablehnend gegenüberstand. So führte ich fast fünf Jahre lang dieses Doppelleben und litt währenddessen unter ständigen Angstattacken. Es erforderte eine Unmenge persönlicher Arbeit und einige grundlegende Erkenntnisse, bis ich der Frage, warum ich die Notwendigkeit verspürte, so zu leben, auf den Grund kam. Der Kern der Sache war: Es war mir wichtiger, von anderen geliebt zu werden, als mich selbst zu lieben.

Während ich mein Unternehmen weiter vergrößerte, hörte ich also auf, öffentlich darüber zu sprechen. Und als mich Mitglieder unserer Verwandtschaft fragten, warum ich arbeitete, statt zu Hause bei meinen Kindern zu bleiben – und das ständig und mit zunehmender Frustration –, lernte ich, dieses Thema auch in meinem privaten Bereich nicht mehr zu erwähnen.

Brené Brown sagt: »Die Scham richtet den Fokus auf sich selbst, die Schuld richtet den Fokus auf unser Verhalten. [...] Schuld: Es tut mir leid. Ich habe einen Fehler gemacht. Scham: Es tut mir leid. Ich bin ein Fehler.«<sup>1</sup> Damals verstand ich das nicht, aber ich schämte mich sehr dafür, eine berufstätige Mutter zu sein – und das viele Jahre lang. Das waren Jahre, in denen ich mich selbst fertigmachte; Jahre, in denen ich versuchte, allen anderen zu gefallen; Jahre, in denen ich alles daransetzte, außergewöhnliche Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen und einzigartige Geburtstagspartys für meine kleinen Kinder auszurichten, um zu beweisen, dass es ihnen an nichts fehlte. Ich verschwendete so viel Zeit, weil mich die Erwartungen, die andere Menschen an mein Leben stellten, in ständige Anspannung versetzten. So viele Jahre lang war ich von meiner wichtigsten Aufgabe, andere Frauen zu motivieren und ihnen zu helfen, abgelenkt, weil ich mir so große Sorgen darüber machte, was andere von mir dachten.

So viele Jahre lang entschuldigte ich mich dafür, wer ich war.

O, ich entschuldigte mich nicht verbal. Meine Entschuldigungen verletzten mich noch viel mehr, als hätte ich mit Worten gesagt, dass es mir leidtat. Ich entschuldigte mich mit der Art, wie ich mein Leben lebte. Ich schämte mich für jede Geschäftsreise, die ich unternahm. Jedes Mal schluckte ich die Lüge, dass ich eine schlechte Mutter war, und kämpfte mit Schuldgefühlen. Jedes Mal, wenn ich mich schick anzog oder mich besonders gewählt ausdrückte, um besser anzukommen, war das eine Entschuldigung dafür, wer ich in Wirklichkeit war; eine Lüge durch Unterlassung. Und jedes Mal, wenn ich anderen Menschen eine Person präsentierte, die ich gar nicht war, bekräftigte ich dadurch die Überzeugung in mir, dass mit mir etwas nicht stimmte. Ich glaubte wirklich, ich sei die einzige Frau, die so fühlte.

Im Jahr 2015 besuchte ich dann eine Konferenz, die mein Leben für immer veränderte. Ich habe in meinem letzten Buch detailliert darüber berichtet und ich bin mit Sicherheit keine Autorin, die in jedem ihrer Bücher all die alten Geschichten wiederholt. Aber auf der Konferenz befassten wir uns im Wesentlichen mit den Überzeugungen, die uns eingrenzten, und den Lügen, die uns zurückhielten. Ich begann, meine Kindheit näher zu betrachten und über die Glaubenssätze nachzudenken, die ich damals möglicherweise gelernt oder akzeptiert hatte und die mich bis heute noch immer beeinflussen.

Spoileralarm: Die meisten Dinge, die du in deiner Kindheit gelernt hast, beeinflussen dich auch heute noch. Ich war da keine Ausnahme.

Ich wuchs in einem traditionellen Zuhause auf. Mein Vater arbeitete, meine Mutter kümmerte sich um das Haus ... auch wenn sie ebenfalls arbeiten ging. Irgendwie gelang es mir trotzdem, eine stolze Feministin zu werden – was im Großen und Ganzen meine Überzeugung beinhaltet, dass Männer und Frauen gleichbehandelt

werden sollten. Als ich heiratete, glaubte ich, mein Mann und ich würden uns die Last je zur Hälfte teilen. Aber es war so leicht, wieder in die alten Strukturen aus meiner Kindheit zurückzufallen, die mir vorgaben, wie eine Frau sein sollte, wie sie handeln sollte und welchen Wert sie hatte.

Lass uns für einen Moment darüber nachdenken, was es bedeutet, nach der Norm zu leben, »wie eine Frau sein sollte«. Wenn ich dir in diesem Buch nur einen einzigen Gedankenstoß geben könnte, wäre es der folgende: Im Hinblick auf die Frage, wie Frauen sein sollten und wie Männer sein sollten, wurde den meisten von uns während ihres Heranwachsens ein enormes Missverhältnis vermittelt. Das ist keine Frage von maskulinen Eigenschaften gegen feminine. Während ich das schreibe, trage ich ein komplettes Make-up – einschließlich Contouring! Die Frage ist, zu welchen Menschen kleine Jungen im Gegensatz zu kleinen Mädchen erzogen werden. Wie ich bereits erwähnt habe, wurde den meisten Frauen – ganz gleich, wo sie aufgewachsen sind oder welchen kulturellen Hintergrund sie haben – im Wesentlichen beigebracht, dass eine gute Frau zu sein bedeutet, für andere Menschen gut zu sein. Das Problem dabei ist, dass du es auf diese Weise anderen Menschen überlässt, deinen Wert zu bestimmen. Ist es da ein Wunder, dass die Hälfte der Frauen, die ich kenne, unter Angst und Depressionen leiden, weil das, was andere Menschen denken, wie über eine Welle über sie hereinbricht und sie unter sich begräbt? Wir wurden gelehrt, dass wir keinen Wert besitzen, wenn andere keine gute Meinung von uns haben.

Aber ich schweife vom Thema ab. Ich ging also auf diese Konferenz und dort hatte ich eine Erleuchtung, die mein Leben veränderte. Ich war gelehrt worden, kleine Brötchen zu backen, aber ich war mit einem Herzen geboren worden, das nur groß träumen kann. Dieses Herz und alles, was es umfasste, war bereits im Mutterleib in mir herangebildet worden. Meine Träume waren nicht nur ein Teil von mir;

sie waren der Kern meiner ureigenen Persönlichkeit. Sie waren ein Geschenk von Gott. Und wie konnte etwas falsch sein, womit mein Schöpfer mich beschenkt hatte? Als ich intensiver darüber nachdachte, erkannte ich, dass sich mein Verlangen nach Wachstum und Arbeit nur dann wirklich falsch anfühlte, wenn ich begann, mich darum zu sorgen, was andere Menschen darüber denken könnten. Hausfrau und Mutter zu sein kann eine schöne persönliche Entscheidung und Berufung für das Leben einer Frau sein – aber es war nicht meine. Es war das, was andere Menschen für mein Leben wollten. Es war das, was in unserer Kultur als normal angesehen wird, aber deshalb war es für mich trotzdem nicht richtig. Ich fing an, mich zu fragen: Was wäre, wenn es einfach richtig war, genug an mich selbst zu glauben, dass ich mir ehrlich eingestand, wie ich mir mein Leben vorstellte? *Was wäre, wenn es richtig war, stolz auf die Person zu sein, als die ich erschaffen wurde? Was wäre, wenn es richtig war, stolz auf meine harte Arbeit und meine Leistungen zu sein und aufzuhören, kleine Brötchen zu backen?*

Als ich die Konferenz verließ, stand ich in Flammen! Ich kam als eine völlig andere Frau nach Hause – oder besser gesagt: Ich kam nach Hause und war zum ersten Mal in meinem Leben absolut ich selbst. Die Jahre danach waren die glücklichsten, erfülltesten und einträglichsten Jahre meiner gesamten Existenz und sie haben mir etwas Wichtiges bewusst gemacht. Ich war nicht die Einzige, die sich schämte, weil sie nicht in das Bild der anderen Frauen um sich herum passte. Ich war nicht die Einzige, die diese Gefühle mit sich herumschleppte. Aber als ich die Herausforderung, mich über diese Gefühle hinwegzusetzen, schließlich annahm, fand ich die Kraft, die Träume in Angriff zu nehmen, die ich heute leben darf. Das hat mein Leben massiv verändert!

Wenn dich meine Arbeit schon beeinflusst hat – vielleicht hat dir mein letztes Buch gefallen, vielleicht hat ein Wochenende auf

einer unserer Konferenzen dein Leben verändert oder du hast in einem meiner Podcasts eine kostbare Erkenntnis erlangt –, dann denk daran: Nichts von alledem wäre passiert, wenn ich nicht aufgehört hätte, auf die kleine Stimme in meinem Kopf zu hören, die sagte: »So etwas tun Frauen nicht. Das ist zu kühn, zu verrückt, zu anstößig. Setz dich. Sei still.« Der Kampf gegen meinen Gehorsam dieser Stimme gegenüber war einer der härtesten in meinem ganzen Leben. Aber ich habe ihn ausgefochten und dadurch hat sich mein Leben – und vielleicht auch deines? – zum Positiven verändert.

## *Ausrede 2:*

### ICH BIN NICHT ZIELORIENTIERT

Mein Instinkt sagt mir, dass die meisten Frauen, die dieses Buch in die Hand nehmen, Zielgräberinnen sind. Keine Goldgräberinnen, sondern Zielgräberinnen. Das bedeutet, du hast ein Ziel oder einen Traum im Herzen und möchtest einen Rat oder eine Ermutigung, die dich seiner Verwirklichung näher bringen. Aber die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass auch einige Frauen darunter sind, die einfach neugierig sind oder meinen YouTube-Kanal mögen. Sie sind sich nicht sicher, ob das mit den Zielen für sie funktioniert, weil sie – nun – einfach keine zielorientierten Frauen sind. Sie haben beschlossen, dass sie genetisch nun mal nicht so geschaffen sind. Manche Menschen nehmen den ganzen Kram mit dem Persönlichkeitswachstum eben sehr ernst und andere nicht. Vielleicht wünschen sie sich sogar, sie wären anders, aber sie haben nicht viel Hoffnung, weil sie sich sagen: »So bin ich einfach nicht gestrickt.«

Ich kann absolut verstehen, warum du das denkst. Ich meine, wenn du nicht mit bestimmten Fähigkeiten auf die Welt gekommen bist, waren sie offensichtlich nicht für dich bestimmt. Das Gehen,

Sprechen, das Essen fester Nahrung, ohne daran zu ersticken, das Autofahren, das Buchstabieren und Schreiben oder das Benutzen eines Computers – all das war auf ganz natürliche Weise von deiner Geburt an ein Teil dessen, »wer du bist«, richtig?

Nein. Stell dich nicht dumm!

Du hast diese Fähigkeiten erlernt, genau wie eine Million anderer Dinge auch. Ich bin nicht diejenige, die sagt, dass du derzeit keine zielorientierte Person bist, aber unsere Wahrnehmung ist unsere Realität. Wenn du glaubst, dass du es nicht bist, dann ist das auch so. Aber ich behaupte, dass du in dem Satz ein Wort vergisst. Du bist *noch* keine zielorientierte Person. Jeder kann sein Ziel finden, sich darauf konzentrieren und lernen, wie man daran arbeitet, ihm jeden Tag ein Stück näher zu kommen. Um dein Ziel zu finden, musst du in dich gehen und Klarheit darüber erlangen, was du erreichen willst. Aber was ist mit den anderen beiden Faktoren? Wie gelingt es dir, dich darauf zu konzentrieren und produktiv genug zu sein, um deinem Ziel näher zu kommen? Das sind nur Gewohnheiten. Wenn du sie noch nicht hast, dann nur deshalb, weil du sie noch nicht entwickelt hast. Nicht, weil du sie nicht haben kannst.

Träume sind Dinge, die du dir für dein Leben erhoffst. Träume sind die Gedanken, die dir in den Sinn kommen, während du deinen täglichen Aufgaben nachgehst. Dinge wie: *Ich wünschte, ich wäre nicht dauernd so müde. Wäre es nicht großartig, in Form zu kommen?* Oder: *Ich wäre so gerne schuldenfrei.* Oder: *Ich wünschte, wir könnten diesen Sommer einen Luxusurlaub machen.* Oder: *Ich wünschte, wir müssten nicht von Gehaltszahlung zu Gehaltszahlung leben. Vielleicht könnte ich nebenher eine Firma gründen.* Wir alle kommen aus verschiedenen Verhältnissen und haben einen unterschiedlichen Hintergrund. Deshalb sind auch unsere Träume so einzigartig und vielfältig wie unsere Frisur. Jeder hat Träume für sein Leben. Jeder. Nicht jeder gesteht sie sich ein oder kommt auch nur auf den Gedan-

ken, dass seine ungelebten Wünsche möglicherweise zur Realität werden könnten, aber jede einzelne Person, die dieses Buch liest, wünscht sich etwas. Deine Wünsche? Sie sind Träume. Aber ein Traum und ein Ziel sind zwei völlig unterschiedliche Dinge.

Ein Ziel ist ein Traum in Arbeitstiefeln. Ein Ziel ist ein Traum, den du zu verwirklichen beschlossen hast. Ein Ziel ist ein Bestimmungsort, auf den du hinarbeitest, statt nur eine Idee, über die du nachdenkst oder auf die du hoffst. Hoffnung ist etwas Wunderbares und sie ist eine unglaublich wertvolle Triebfeder, die uns hilft, im Hinblick auf die Möglichkeiten der Zukunft motiviert und inspiriert zu bleiben. Aber lass mich das an dieser Stelle ganz klar sagen: Hoffnung ist keine Strategie.

Solange du nur darauf hoffst, dass das Leben besser wird, dass du besser wirst, dass du plötzlich Fokus und Motivation entwickelst, ohne dabei aktive Schritte zu unternehmen, die dein Ziel zur Realität machen, wird sich rein gar nichts ändern. Du musst deinen Erfolg planen. Du musst den festen Vorsatz fassen, das gewünschte Ergebnis zu erreichen, und du musst jetzt beschließen, dass du sein kannst, wer immer du sein willst, und erreichen kannst, was immer du erreichen willst.

Du musst daran glauben.

Du musst an dich selbst glauben und du musst glauben, dass du in der Lage bist, die Veränderungen vorzunehmen, die nötig sind, um die Art von Person zu werden, die du sein willst. Während du dieses Buch liest und versuchst herauszufinden, was für ein Mensch du sein willst, denk daran, dass die Reise mit dem Ziel beginnt. Sie beginnt damit, dass du dir darüber klar wirst, in welche Richtung du gehen willst, und dir dann überlegst, wie du die Gewohnheiten aufbaust, die dich dort hinbringen werden.

Einer der besten Augenblicke meiner beruflichen Laufbahn in den letzten fünf Jahren war ein Telefonat mit einem Mitglied unserer

Community. Diese Gruppe besteht aus Millionen von Frauen (und ein paar Männern) aus der ganzen Welt, die uns auf den sozialen Medien folgen. Wir sprachen mit einer der Frauen, die mutig genug gewesen waren, zu unserer ersten Veranstaltung zu kommen, und fragten sie, welche Erfahrungen sie dort gemacht hatte. Im ersten Jahr, in dem wir die Rise-Konferenz abhielten, hatten wir keine Ahnung, was wir taten. Ich wusste nur, dass ich den Frauen eine Gelegenheit bieten wollte, ein paar Lebensweisheiten und Ideen zu hören, die ihnen die Mittel an die Hand gaben, ihr Leben zu verändern. Darüber hinaus wollte ich ihnen die Möglichkeit geben, mit Gleichgesinnten zusammenzutreffen. Die Frau gestand uns verlegen, dass sie nur zu der Konferenz gekommen war, weil sie darauf hoffte, dass ich ihre Exemplare meiner Romane signierte. Persönliches Wachstum war für sie zuvor noch nie ein Thema gewesen.

»Mir war noch nie klar, dass ich ein Ziel haben könnte«, sagte sie uns. »Ich bin Mutter und Ehefrau und ich bin noch nie auf die Idee gekommen, dass ich mich auf etwas konzentrieren könnte, das nur für mich ist.«

Um ganz ehrlich zu sein: Diese Aussage machte mich sprachlos. Sprachlos deshalb, weil ich nun mal ein sehr zielorientierter Mensch bin (als ob du das noch nicht wüsstest) und mir noch nie der Gedanke gekommen war, dass das möglicherweise nicht auf jeden zutrifft. Natürlich verstehe ich, dass nicht jeder um fünf Uhr morgens wie ein Stehaufmännchen aus dem Bett springt wie ich, aber ich nahm einfach an, jeder würde immer auf etwas hinarbeiten. Und die Tatsache, dass eine Person zu einer unserer Veranstaltungen gekommen war und sie mit der Erkenntnis verlassen hatte, dass sie als Frau ihren ganz eigenen Wert besaß, der nicht davon bestimmt wurde, was sie für andere Menschen tun konnte – seien es ihre Kinder, ihr Ehemann oder ihre Mutter –, öffnete mir die Augen. Diese Frau entdeckte, dass sie einen Traum, einen Wunsch und ein Ziel haben durfte, und,



heiliger Strohsack, das war wunderbar und machte mich sehr stolz auf unser Unternehmen.

Aber es diente mir auch als Lektion, weil es mich verstehen ließ, dass es Frauen unter euch gibt, die sich nicht erlauben, ein Ziel oder auch nur einen Traum zu haben. Das tut mir in der Seele weh. Nicht weil ich überdramatisch bin (obwohl ich das definitiv bin), sondern weil Wachstum Glück bedeutet. Wirklich. Etwas zu haben, auf das wir hinarbeiten, gibt uns einen Sinn. Neue Meilensteine zu erreichen, auch kleine, gibt uns das Gefühl, etwas geschafft zu haben, und das macht uns stolz. Alle lebendigen Organismen, Beziehungen und Unternehmen wachsen entweder oder sie sterben. Punkt.

Wenn du durchs Leben gehst, ohne auf etwas hinzuarbeiten oder ein Ziel anzustreben, ist es kein Wunder, dass du das Gefühl hast, dein Leben würde dich leben statt anders herum. Es ist mir egal, ob du in einem der umsatzstärksten Unternehmen der Vereinigten Staaten als Geschäftsführerin arbeitest oder Hausfrau und Mutter bist – du musst ein Ziel haben. Es kann ein ganz persönliches Ziel sein, das du dir setzt, zum Beispiel dass du in Form kommst, Geld sparst, ein Haus kaufst, eine Firma aufbaust oder deine Ehe rettest. Es kann alles sein. Du musst nur wissen, dass du eines haben solltest. Und auch wenn du es vorher noch nie geschafft hast, dich auf ein Ziel zu konzentrieren, kannst du diese Gewohnheit entwickeln und zu einem Menschen werden, der alles ist, was er sein will.

### *Ausrede 3:*

## DAFÜR HABE ICH KEINE ZEIT

Ich nehme an, dass Zeitmangel etwas ist, das jede einzelne Person, die dieses Buch liest, kennt. Vielleicht bist du alleinerziehend. Vielleicht hast du gerade das College abgeschlossen und arbeitest

in zwei Jobs, um zu überleben. Vielleicht sind deine Kinder schon erwachsen und aus dem Haus und du hast einen vollgepackten Tagesplan. Die Wahrheit ist: Ganz gleich, wo du bist oder in welchem Lebensabschnitt du gerade steckst – die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass deine Zeit immer knapp ist. Oft scheint es, als bliebe keine Zeit für die Dinge, von denen du gerne mehr in deinem Leben hättest – Zeit mit deinen Freunden oder deinem Partner; Zeit, dir eine Massage zu gönnen oder eine ganze Stunde lang allein, ohne deine Kinder, durch ein Einkaufszentrum zu schlendern, nur damit du dich mal wieder daran erinnerst, wie es ist, in Ruhe und mit freien Händen einzukaufen. Aber es kann auch schwer sein, Zeit für dein Ziel zu finden. Wann willst du es verfolgen? Wie kannst du es neben deinem Job und den Kindern, die du derzeit am Leben erhalten musst, noch unterbringen? Wie kannst du es einem Tagesplan hinzufügen, der sich ohnehin schon erdrückend anfühlt und unmöglich zu bewältigen ist?

Nun, meine Liebe, es mag dich überraschen oder auch nicht, dass ich dir die Antwort bereits gegeben habe, aber es ist und bleibt wahr: Du wirst die Zeit, um deine Ziele zu verfolgen, nicht finden; du wirst dir die Zeit, um deine Ziele zu verfolgen, nehmen müssen. Und das Erste, was du akzeptieren musst, ist, dass du die Kontrolle über deinen Tagesplan hast. Ja, du, Mutter von vier Kindern. Ja, du, Collegestudentin mit 27 Vorlesungen diese Woche. Ja, du, frischgebackene Assistentin mit einem fordernden Chef. Du hast die Kontrolle über deinen Tagesplan. Tatsächlich gibt es in deinem Leben oder deinem Kalender nicht eine Sache, die ohne deine Einwilligung dort steht. Lass das für einen Moment sacken. Du bist überplant? Das liegt an dir. Du findest keine Zeit für dich selbst? Das liegt an dir. Du verbringst zwei Stunden am Abend damit, fernzusehen oder durch deinen Instagram-Feed zu scrollen, um dich zu entspannen? Auch das ist deine Entscheidung.