

Leseprobe DINA WACKER

DINA WACKER - SO HAT ALLES BEGONNEN.....

... heute ist ein besonderer Tag in meinem Leben. Ich sitze in einem kleinen Café an der Strandpromenade von Port d'Andratx und schreibe die ersten Zeilen dieses Buches. Das ist für mich ein ganz besonderer Augenblick und erfüllt mich mit tiefer Demut und Dankbarkeit. Meine Designerin hat mich eingeladen, bei ihr zu wohnen, während ich dieses Buch schreibe. Sie hat ihr Designstudio auf Mallorca und stattet von dort aus viele prominente Frauen, Schauspielerinnen, Stars und Sternchen in der ganzen Welt aus. Sogar in Hollywood tragen die Damen das Label aus Mallorca. Umso größer ist für mich die Ehre, dass mir hier gerade meine erste eigene Kollektion auf den Leib geschneidert wird. Ich kann es kaum erwarten, bis diese Kollektion unter meinem Namen „dina line by drezz2imprezz“ über die Laufstege dieser Welt schreiten wird. Wenn ich nicht gerade zusammen mit dem Designteam über Stoffen, Formen und Farben brühte, genieße ich die angenehme Wintersonne dieser wunderbaren Insel und lasse meine Gedanken schweifen. Es ist ein gutes Gefühl, Zeit zu haben, sich Zeit zu nehmen für mich selbst. So habe ich die Gelegenheit tief einzutauchen in meine Gefühle und für mich selbst zu verstehen, wie alles kam und warum alles kam. Wie, wann und warum konnte ich den Schalter in meinem Kopf und in meiner Seele umlegen?

Was war der Auslöser, dass ich vom Aschenpummel zur Schönheitskönigin mutieren konnte?

Das ist eine gute Frage, der ich in diesem Buch nachgehen werde. Ich mache das für mich aber auch für all die anderen Frauen, die sich noch nicht lösen konnten von den gängigen Schönheitsidealen. Es erfüllt mich mit großer Freude, dass ich mit diesen Zeilen anderen Frauen Mut machen kann, die noch feststecken in den Zwängen und ihren eigenen Denkmustern. Ich habe es geschafft, mich zu befreien und gehe mit gutem Beispiel voran. Möge dieses Buch vielen verzweifelten und zweifelnden Frauen helfen, sich selbst zu finden, sich zu selbst zu lieben und sich endlich anzunehmen. Danach kommt die Kraft für ein glückliches, selbstbestimmtes und erfolgreiches Leben. Mein kreativer Schreibplatz im Café liegt an der Spitze einer herrlichen Bucht. Von meinem Platz aus kann ich die ganze Meeresbucht überblicken. Sie ist geformt wie eine Glocke, oben schmal – dort sitze ich – nach unten hin immer breiter werdend, bis sie den Blick freigibt in die unendliche Weite des Meeres. Das erscheint mir wie ein Symbol meines eigenen Lebens. Es ist ein langer Weg gewesen, bis ich mich freigeschwommen habe aus der Enge des Denkens, aus den Vorurteilen über mich, meine Person, mich als Frau und meinen Körper. Nun bin ich angekommen in der Weite der Welt, des Lebens, des Denkens. Meine Gedanken, mein Fühlen, mein Handeln, mein Selbstbewusstsein sind geprägt von Großzügigkeit mir gegenüber, dem Leben und allen anderen. Leben und leben lassen. Mich selbst lieben, mich selbst annehmen, wie ich bin, jedoch immer daran interessiert weiter zu lernen, mich weiter zu entwickeln. Ich bin eine Frau, die gerne Neues erkundet. Ich will auf keinen Fall auf der Strecke treten. Neugierig, das war ich immer schon. Aber erst jetzt kann ich diese Neugierde stillen. Ich traue mich, neue Wege zu gehen. Manchmal bin ich dabei erfolgreich, manches Mal gelingt es mir nicht ein neues Vorhaben umzusetzen. Das ist für mich vollkommen in Ordnung und ich habe die Angst vor dem Scheitern verloren. Wenn nur ein Teil dessen gelingt, was ich mir vornehme, dann ist das um ein Vielfaches mehr, als wenn ich nicht mit der Umsetzung beginnen würde. Ich lade dich, liebe Leserin ein, mich auf meiner Reise zurück in meine Vergangenheit zu begleiten. Es ist ein schönes Gefühl für mich, dass ich diese Reise nicht alleine unternehmen werde. Es tut mir gut, dass ich viele Leserinnen an meiner Seite weiß, die mit mir gehen, fahren, fliegen, sich freuen, weinen und lachen. Es ist viel passiert in meinem Leben. Schönes und Trauriges. Wenn

ich auf mein Leben zurückblicke, verstehe ich, warum ich so geworden bin. Verstehen ist die wichtigste Voraussetzung für Veränderung.....

EVA-MARIA POPP - MIT SELBSTBEWUSSTSEIN ZUM ERFOLG

Verleiht dir dein Gewicht?

Diese Frage ist die alles Entscheidende auf deinem Weg zu dir selbst.

Du solltest dich sehr WICHTIG nehmen, um dir selbst auf die Spur zu kommen. Kann es sein, dass du dein Gewicht erst loslassen kannst, wenn du dein seelisches Gleichgewicht gefunden hast? Im folgenden Kapitel machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach dem seelischen Gleichgewicht, das eng verbunden ist mit Selbstbewusstsein, Glück und Erfolg. Lass' uns mit dem Begriff „Erfolg“ beginnen. Auch er lädt ein zu Wortspielen.

Erfolg – er folgt!

Der Erfolg geht dir hinterher. Er ist brav wie ein Schoßhündchen und folgt dir durch das Leben. Deshalb ist es sehr wichtig, dem Erfolg zu sagen, wohin die Reise geht! Wohin der Weg dich führt! Das ist die wichtigste Bedingung dafür, dass auch dein Erfolg hinterherkommt. Er muss den Weg kennen, um dir zu folgen! Nenne ihm dein Ziel!

FAZIT!

Mein ERFOLG geht mir hinterher. Er läuft mir und meiner Einstellung zum Leben nach. Außerdem hilft er mir, meine Ziele zu erreichen. Daraus ergeben sich viele Fragestellungen, deren Klärung die Voraussetzung ist, dass mir mein Erfolg folgen kann und darf. Grundsätzlich ist der Erfolg äußerst folgsam und brav wie ein Schoßhündchen. Du musst ihm lediglich erlauben, dich zu begleiten.

Wer bin ICH?

Sicher hast du bei den oben stehenden Ausführungen bemerkt, dass immer die Rede von „mir – mich – ich“ ist. Erfolg hat immer mit meiner Person zu tun. Wie oben beschrieben, orientiert er sich an mir. Deshalb ist die Frage nach meiner Person eine Kernfrage. Gerade Frauen haben jedoch aus kulturellen und historischen Aspekten ein Problem damit, dass sie für sich selber den Mittelpunkt der eigenen Welt bedeuten. Viele finden es vermessen und verwerflich, sich selbst in den eigenen Fokus zu stellen. Wird eine Frau gefragt „Wollen Sie Kaffee oder Tee?“, nimmt sie oft diese Frage gar nicht ernst, sondern antwortet: „Ich richte mich ganz nach Ihnen.“ Das ist ein Beispiel in einer endlosen Liste. Zu erklären ist dieses Beispiel aus einer jahrhundertealten Tradition. Frauen spielen im beruflichen und wirtschaftlichen Leben der westlichen Gesellschaft erst seit relativ kurzer Zeit eine Rolle. Bis vor ein paar Jahrzehnten war es gängige Meinung, dass Frauen weniger wüssten, ein kleineres Gehirn hätten und nicht sehr gut logisch denken könnten.

BIRGIT KRONWINKLER - VOM TRAUM ZUR WIRKLICHKEIT

Warum handeln wir in bestimmten Situationen immer gleich?

Verfolgen wir ein Ziel, erstellen wir eine Art Masterplan. Dieser Masterplan hilft uns, unser Ziel in kleinere Erfolgspakete zu unterteilen. In welcher Form der Plan ausgearbeitet wird, hängt von der eigenen Persönlichkeit ab. Manche arbeiten ihren Masterplan mit vielen Details und Meilensteinen fein säuberlich in einer Datei aus. Andere haben den Plan mit den wichtigsten Zwischenzielen in ihrem Kopf abgelegt. Eins verbindet alle Arten von Plänen. Sie beinhalten Methoden, Techniken, Zubehör oder Ressourcen, um das gesetzte Ziel zu erreichen. Einen unglaublich wichtigen Aspekt vergessen wir dabei: unsere Erfahrungen!

Erfahrungen sind der größte Schatz unseres täglichen Handelns. Wir greifen permanent auf gemachte Erfahrungen und Erlerntes zurück. Wir handeln in der Regel selbstverständlich – mit anderen Worten unbewusst! Es sind unsere ganz alltäglichen Dinge wie Laufen, Schreiben, Radfahren und viele, viele mehr, die wir einfach ausführen, ohne nachzudenken. Wenn wir über jede Handlung nachdenken müssten, wären wir nur noch damit beschäftigt, zu überlegen, wie wir jeden einzelnen Schritt umsetzen. Puh, welch ein Glück, dass unser Gehirn einen Filter eingebaut hat und unterscheidet, ob wir bewusst darüber nachdenken müssen oder nicht. Der Filter schützt unser Gehirn vor einem Gedanken-crash. Kommen neue Fähigkeiten hinzu, beginnen wir von neuem mit Lernen und dem Einüben des Gelernten. Wir setzen uns mit der Umsetzung bewusst auseinander. Wir analysieren unsere ersten Versuche. Wir beobachten, was gut gelaufen ist und überdenken unsere Vorgehensweise. Wir feilen an der Umsetzung und probieren neue Wege aus. Wir gehen bei positiven Erfahrungen ganz gezielt vor. Über die Erfolge meldet sich unser Belohnungssystem im Gehirn und motiviert uns weiter dazu. Ganz anders sieht es aus, wenn wir Erfahrungen machen, die uns emotional stark belasten und sich als Stresssituation tief verankert haben. Wir denken sehr viel über DIESE eine Situation nach. Und fragen uns innerlich, was und wie es dazu kommen konnte – wie ES passiert ist? Das können unbedachte Kommentare Dritter sein oder vielleicht waren wir schlichtweg überfordert, oder, oder...

Egal, welcher Auslöser sich dahinter verbirgt. Unser Gehirn hat diese Situation fest gespeichert. Bei positiven Erfahrungen arbeiten wir weiter an unserer Ausführung oder sind einfach zufrieden mit uns. Bei Stresssituationen sieht dies anders aus. Ein Optimieren der Situation ist nur möglich, wenn der Stress bewusste Gehirnareale betrifft, also unser Denkzentrum. Denken? Das machen wir doch die ganze Zeit? Richtig, wir sind schon alle sehr verkopft. Aber wir müssen nicht darüber nachdenken, wie jeder einzelne Schritt bei allen fest installierten Gewohnheiten zu tun ist. Alles, was sich fest etabliert hat, machen wir unbewusst. Unser bewusstes Handeln macht gerade mal ca. 5 % aus. Ja, ca. 5 %! Fazit, der Hauptanteil unseres Tuns wird aus dem Unterbewusstsein gesteuert. Kommen wir in eine vergleichbare Stresssituation, ruft das Unterbewusstsein blitzschnell die Situation von damals, also die Ursprungssituation hervor, unabhängig davon, wann dieses Ereignis stattgefunden hat. Wir handeln (auch als Erwachsene) wie damals (als Kind). Das Unterbewusstsein zeigt sich als erster Impuls einer Reaktion. Klassische Muster sind Erstarren, Flüchten oder verbal Attackieren. Unbewusste Reaktionen sind für uns selbst nicht greifbar.....

CINDY MORAWETZ - CURVY HEISST DAS NEUE ZAUBERWORT FÜR WEIBLICHE SCHÖNHEIT

Cindy Morawetz ist eine erfolgreiche Designerin, die auf Mallorca lebt und arbeitet. Viele Hollywoodstars, aber auch deutsche Schauspielerinnen und Moderatorinnen, sind regelmäßig auf den Laufstegen dieser Welt und ihrem Job in Kleidern von drezz2imprezz zu sehen. Cindy liebt den Umgang mit Farben, Formen und Stoffen und weiß, wie man den weiblichen Körper in Szene setzt. Allerdings ist ihr neben dem perfekten Style auch die Persönlichkeit wichtig. Für Dina hat sie eine eigene Kollektion entwickelt.

Welches Kleid passt zu welcher Figur?

Ob Curvy oder nicht – jede Figur ist einzigartig und hat ihre Vorzüge und Proportionen. Wenn du deine Proportionen kennst, dann kennst du auch deine Schokoladenseiten und hast die beste Voraussetzung, dich gekonnt in Szene zu setzen. Vor allem Curvy Frauen profitieren davon, wenn sie exakt wissen, wo ihre Vorzüge und besten Seiten liegen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass du deinen persönlichen Figurtyp kennst und weißt, welcher Kleidertyp dazu

passt. Wenn du dir diese Kenntnisse erst einmal angeeignet hast, kennst du dich und deinen ganz eigenen Stil genau. Das erleichtert den Kleiderkauf ungemein. Vor allem schützt es vor Fehlkäufen. Du suchst in Zukunft nur noch nach den Kleidungsstücken, die exakt zu deinen Körperformen passen. Das klingt erstmal kompliziert, ist es aber nicht. Wir unterscheiden lediglich zwischen fünf Figurtypen. Das macht es einfach, die wichtigen Details zu erkennen, zu begreifen und zu verinnerlichen. Danach ist es ein Kinderspiel, sich in einem der Figurtypen wiederzufinden. Die Schnitt- und Stylingdetails, auf die es ankommt, sind immer präsent. Das verhindert unsinnige Fehlkäufe und gibt das gute Gefühl, immer passend gekleidet zu sein. Dies gilt übrigens auch für nicht Curvy Frauen.....