

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 Ruckzuck-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.



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

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