

21 FRAGEN – EIN THEMA

Von Sex bis Ex – wie viel darf ich über mich verraten?

Balance

Das Beste für Körper und Seele

ohne **MODELS**
Eine Initiative der BRIGITTE

ZUM HERAUSNEHMEN



Der **BALANCE**-Guide für einen optimalen Stoffwechsel

AUF
UNSEREM
COVER

Hannah Krebs, 19,
Schülerin

LIEBE
Doppelt hält besser
Warum Affären oft kein Ende finden

EXTRAHEFT
TriloChi

Der neue Energie-Mix aus Yoga, Pilates und Tai-Chi

NORDIC RUNNING
Besser als Joggen?

GESUNDHEIT
Mir ist schon wieder schwindelig ...

Kann man
den Körper neu erfinden?

Ja, das geht tatsächlich!

Vier Frauen haben es schon mal vorgemacht ...

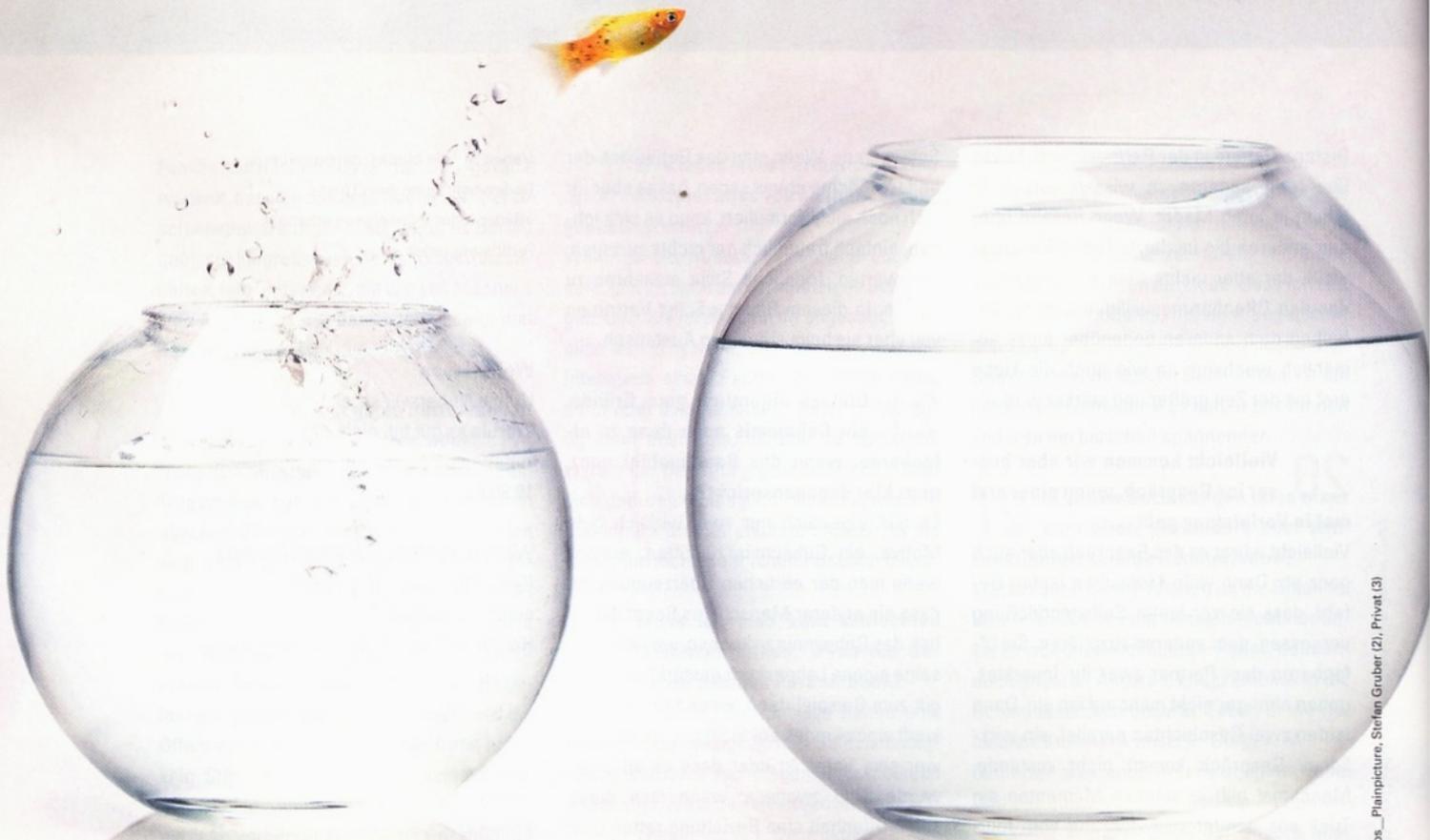


Daniela Hüttner ist ziemlich beliebt. Sie hilft, wo sie kann, und schlägt kaum eine Bitte aus. Eigentlich kein Wunder, dass sie sich oft fremdbestimmt fühlt. Ihr größter Wunsch:

**»ICH MÖCHTE ENDLICH..
NEIN SAGEN KÖNNEN!«**

Kein Problem!

UNSERE EXPERTEN LASSEN
SIE NICHT HÄNGEN





DANIELA HÜTTNER

BETRIEBSWIRTIN,
38, REGENSBURG

DIE AUSGANGSSITUATION

Menschen, die Daniela kennenlernen, halten ihre Energie für unerschöpflich. Genervtsein? Gibt's bei der Vertriebsmanagerin nicht, ebenso wenig wie ein gestresstes »Jetzt nicht«. Egal, ob beruflich, privat oder im Restaurant: Sie ist immer verbindlich und nett. Selbst eine unfreundliche Kellnerin bekommt Trinkgeld, denn sich zu beschweren, würde Daniela nicht wagen. Warum eigentlich nicht? »Ich habe irgendwie das Bedürfnis, jedermanns Liebling zu sein.« Die Frage: »Was denken die anderen von dir?« beherrscht ihr Leben. Wenn sie ehrlich zu sich ist, muss sie zugeben, dass sie sich Hobbys wie Motorradfahren, Klettern oder Marathonlaufen nicht zuletzt auch zugelegt hat, um andere zu beeindrucken. Auf Veranstaltungen oder Partys versucht sie, immer unterhaltsam zu sein und mit charmanten Anekdoten zu punkten. Ganz schnell redet Daniela sehr vertraut mit Leuten, die sie kaum kennt. Wenn die aber darauf eingehen, wird es ihr schnell zu viel. Daniela sagt: »Zu gern würde ich in mir ruhen, ein klares Nein aussprechen können und mich trauen, das zu äußern, was ich eigentlich sagen möchte.«



DER BEZIEHUNGS- COACH

MICHAEL DIAZ, ZIELORIENTIER-
TER SYSTEMTHERAPEUT,
REGENSBURG*

Daniela weiß sehr genau, was sie NICHT will: nicht länger stets die Nette sein. **Aber was passiert, wenn ich einem Navigationsgerät im Auto sage »nicht München«?** Entscheidend ist also: Was genau will Daniela denn dann? Häufig verlernen wir, das bewusst zu spüren und zu sagen. Das beginnt schon in der Kindheit. Mein Leitsatz für Daniela ist: **Auch wenn ich mal Nein sage, bin ich trotzdem liebenswert.** Wenn das Nein schwer fällt, hilft die Frage: Spielt einem nicht die Erinnerung an die Kindheit einen Streich? Da hatte man oft Angst, irgendwo anzuecken. Aber die Situation heute ist doch eine ganz andere... Im gleichen Moment kann Daniela sich selbst bestätigen: »Auch, wenn ich mich gerade wie ein zwölfjähriges Kind fühle, liebe ich mich, so wie ich bin!« **Durch dieses neue Vertrauen braucht Daniela weniger Bestätigung von anderen.**



DIE REIT- THERAPEUTIN

DIPL.-PÄD. UNIV. URSULA
WIENDL, LEITERIN
THERAPEUTISCHES REITEN,
VKM REGENSBURG*

Für Veränderungsprozesse ist das Pferd ein idealer Übungspartner. Denn es lässt sich nur gut führen, wenn Körpersprache und Stimme Entschlossenheit ausstrahlen. Zögerliches, zu vorsichtiges oder unglaubwürdiges Auftreten bringt es nicht in Bewegung. Daniela schärft ihre **Eigenwahrnehmung, wenn sie mit dem Pferd verbal, nonverbal und durch Berührung kommuniziert: Sie lernt, mit ihrer Körperhaltung, ihrer Sprache und ihrem Blick klare Signale auszusenden.** Bei ersten Reitversuchen, aber vor allem, wenn sie das Pferd führt, erfährt Daniela, wie entscheidend es ist, dem Gegenüber mit Bestimmtheit Wege und Grenzen aufzuzeigen. **Wenn ihre Körpersprache präsent und klar ist, spürt Daniela auch ihren eigenen Willen besser und kann ihn glaubhafter überbringen:** In Form eines eindeutig gelebten »Nein«, wenn sie es für richtig hält.



DIE SCHAUSPIELERIN

MEIKE FABIAN, DOZENTIN AN
DER AKADEMIE FÜR DAR-
STELLENDE KUNST REGENSBURG*

Danielas Problem tragen viele Menschen mit sich herum. **Getrieben vom Wunsch nach Akzeptanz und Liebe, fällt es ihnen schwer, ein klares Nein zu äußern oder auf Distanz zu anderen zu gehen.** Bei der Theater-Improvisation üben wir Entscheidungssituationen. Daniela lernt im Rollenspiel, ihr Auftreten und damit die Situationen zu verändern. Sie kann in die Rolle des Gegenübers schlüpfen und ausprobieren: Wie könnte der andere im schlimmsten Fall reagieren? Das Nein verliert dadurch an negativer Bedeutung. Und die Angst vor Ablehnung ist nicht mehr so groß, das Vertrauen in die intuitive Fähigkeit, im richtigen Augenblick richtig zu entscheiden, wird gestärkt. Außerdem kann Daniela Alternativen durchspielen: zum Beispiel eine Verabredung ablehnen und stattdessen ein späteres Treffen vorschlagen. >>



... UND DAS HAT'S
GEBRACHT:

NACH EINER WOCHEN

Die Reittherapeutin hat sofort gesehen, dass ich mich nicht traue, meine Gefühle klar zu äußern. Ich sollte die Tiere dazu bringen, in eine vorgegebene Richtung zu laufen. Anfangs tat sich absolut nichts. Ich zog an der Führleine, zog und zog, aber die Pferde guckten maximal gelangweilt. Aber als ich die Tiere von hinten antrieb und ihnen laut und selbstsicher die Richtung wies, liefen alle vier Pferde los. Faszinierend! Ich sah mich bei meinen ständigen Versuchen, Kollegen mit sanfter Gewalt irgendwo hinzuziehen. Dabei geht es mit klarer Richtungsvorgabe viel leichter. Gemeinsam mit dem Coach habe ich die Ursache für meine unklaren Ansagen ergründet: Es liegt an meiner Harmoniesucht. Die soll ich nun in »Harmoniebedürfnis« abschwächen. Auch das wird ein Teil von mir bleiben, aber es darf mich künftig nicht mehr dirigieren. Bei der Schauspielerin habe ich gemerkt, dass ich mich nicht mehr so schnell in den Mittelpunkt spielen darf, denn dann bin ich auf diese Rolle festgelegt – ohne Rückzugsmöglichkeit. Es wird dauern, all diese Erkenntnisse im Alltag umzusetzen, aber es gibt schon Erfolge: Mein Mann wollte unsere neue Küche selber aufbauen, aber irgendwann blieb die Arbeit liegen. Jetzt sage ich klar: »Ich möchte, dass die Regale noch in diesem Monat hängen.« Da war ich richtig stolz.

NACH VIER WOCHEN

Ich scheue Auseinandersetzungen jetzt tatsächlich weniger, gehe spielerischer und selbstbewusster damit um. Kürzlich habe ich eine Meinungsverschiedenheit mit einer Freundin ohne Angst von mir aus angesprochen und konnte danach sogar gut schlafen. Ich habe durch den Coach das gute Gefühl gewonnen, dass ich es nicht allen recht machen muss – und dass ich trotzdem liebenswert bin. Ich halte jetzt oft inne und frage mich erst mal, was mein Bauchgefühl sagt. Und merke, dass ich so auch gelassener werde: Ich habe nicht mehr das Gefühl, mich ständig beweisen zu müssen. Und noch wichtiger: Ich schaffe es, mich besser abzugrenzen. Dafür habe ich mit geschlossenen Augen erspürt, wie nahe der Coach mir kommen durfte – ab wo fühle ich eine Grenzüberschreitung? Meine Wohlfühl-Distanz ist eine ausgestreckte Armlänge, wenn jemand näher rankommt, wird es unangenehm. Diese Distanz wahre ich jetzt auch beim Fitnesstrainer, der zur Begrüßung gern umarmt werden möchte. Als er fragte, wo seine Begrüßung bliebe, antwortete ich freundlich und bestimmt: »Die gibt es nur zu besonderen Anlässen.« Er hat das akzeptiert. Ich merke, dass ein aufrichtiges Nein besser angenommen wird als ein weiches »Ich schau mal«. Aus dem Rollenspiel habe ich in den Alltag übernommen, dass ich Situationen, die schwierig werden könnten, nun vorher gedanklich durchspiele. Es ist mir jetzt schon ein paar Mal gelungen, konsequent zu bleiben, wenn mich jemand zu etwas drängen wollte, zum Beispiel in der Autowerkstatt, wo sie mir Extras aufschwätzen wollten. Neulich beim Friseur habe ich mich sogar zum ersten Mal beschwert. Das fühlte sich extrem gut an. Klar neige ich schon noch dazu, Anweisungen mit ein paar Streichelheiten abzumildern und bei einem Terminwunsch zu sagen: »Heute nicht, aber später gern.« Aber ein klares Ja gibt's von mir nur noch, wenn ich das wirklich will. ■



Impressum

GJ Gruner + Jahr AG & Co KG
Druck- und Verlagshaus, Hamburg

Postanschrift der Redaktion:
Brieffach 21, 20444 Hamburg;
Tel. (040) 37 03-0, Fax 37 03-57 99
Redaktion: Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
http://www.brigitte.de
E-Mail: balance@brigitte.de
E-Mail Anzeigen: anzeigen@brigitte.de
E-Mail Abonnements: abo@brigitte.de

Chefredakteure: Andreas Lebert und Brigitte Huber
Stellvertretende Chefredakteurin: Claudia Münster
Redaktionsleitung: Nikola Haaks, Sinja Schütte
Art-Director: Kolja Kahle
Geschäftsführende Redakteurin: Britta Brenneisen
Redaktion: Dr. Eva-Maria Schnurr, Christiane Würtenberger (freie Mitarbeiterinnen)
Schlussredaktion: Dorothee Schöndorf, Astrid Wiedemann (freie Mitarbeiterinnen)
Bildredaktion: Dani Kreisl (freie Mitarbeiterin)
Grafik: Ursula Peters (Leitung), Diana Lukas-Nülle, Katrin Schmidt (freie Mitarbeiterinnen)
Leserservice: Kathrin Behrens
Verlagsleitung: Dr. Felix Friedlaender
Stellv. Verlagsleiterin: Antje Dittrich
Gesamtanzeigenleiter: André Pollmann
Anzeigenleiterin: Anja Dreßler
Vertriebsleitung: Rainer Stöber, DPV Deutscher Pressevertrieb
Herstellung: Tanja Kuge (Leitung), Horst Conrad
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Iliane Weiß (Leitung), Eva Schulenburg
Marketing-Leitung: Jan-Piet Stempels
Syndication: Picture Press GmbH, Betina Galatis, Katja Riek
Tel. (040) 37 03-25 81, Angela Tilgner,
Tel. (040) 37 03-25 94, Fax (040) 37 03-56 94
Druck: Mohn Media, Gütersloh
Printed in Germany
BRIGITTE BALANCE erscheint wieder am 6. Oktober 2010.

© 2010 by Gruner + Jahr AG & Co KG. Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion erlaubt. Für unverlangt eingesandte Bilder, Manuskripte, Waren keine Haftung. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD-Rom etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages.

Lesezirkel dürfen BRIGITTE BALANCE nur mit vorherigem, jederzeit widerruflichem Einverständnis des Verlages führen. Der Export der BRIGITTE BALANCE und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

Verantwortlich für den Inhalt: Andreas Lebert und Brigitte Huber, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.
Verantwortlich für Anzeigen: André Pollmann, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.

Alle Fragen zum Abonnement (Deutschland):
BRIGITTE BALANCE, Kunden-Service, 20080 Hamburg

Alle Fragen zum Abonnement (Ausland):
BRIGITTE BALANCE, Kunden-Service, 20080 Hamburg, Deutschland
Telefon: +49 1805 8610000
Email: kundenservice@dpv.de

Abo-Bestellservice: Tel. 01805-861 80 00*
www.brigitte-balance.de/abo

Jahresabonnement: 21 Euro

Abo-Kundenservice: Tel. 01805-861 80 01*
Fax 01805-861 80 02*

Bestell- und Kundenservice sind persönlich erreichbar:

Mo–Fr 7.30–20.00 Uhr, Sa 9.00–14.00 Uhr

*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 0,42 Euro/Min. aus dem deutschen Mobilfunk.