

Klaudia mit K

AM SCHÖNSTEN SIND WIR, WENN WIR NIEMANDEM GEFALLEN WOLLEN



© des Titels »Am schönsten sind wir, wenn wir niemandem gefallen wollen« (978-3-7474-0117-0)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

HEY, LEUTE!



Ich bin sehr stolz auf dich, dass du diesen Schritt gemacht und dir dieses Buch geholt hast. Denn der erste Schritt ist ja meistens der schwerste ...

Mit diesem Buch will ich dir zur Seite stehen, wenn es dir mal nicht so gut geht, wenn du dich fragst, was das alles soll, und dir am liebsten die Decke über den Kopf ziehen würdest. Manchmal brauchen wir eben so einen kleinen Stups von außen, um den Knick in der Linse wieder gerade zu biegen.

Allzu oft ist es unsere Umwelt, die uns an uns selbst zweifeln und uns in ein so tiefes Loch fallen lässt, dass wir gar nicht mehr wissen, welcher Gedanke in unserem Kopf der Wahrheit entspricht und welcher völlig realitätsfern ist. Aber vielleicht kannst du der Umwelt ja auch beim nächsten Mal den Rücken kehren, indem du dich einfach auf dich selbst verlässt.

In meinem Leben gab es eine Zeit, da war mir ganz und gar nicht nach Lachen zumute, ich fühlte mich klein, wertlos und allein, überließ es meinen Mitmenschen, mich zu formen und zu beurteilen. Bekam ich ein Lob, ging es mir besser, machte sich jemand über mich lustig, plumpste ich in den seelischen Keller. Ich war ein lebloser Flummi.

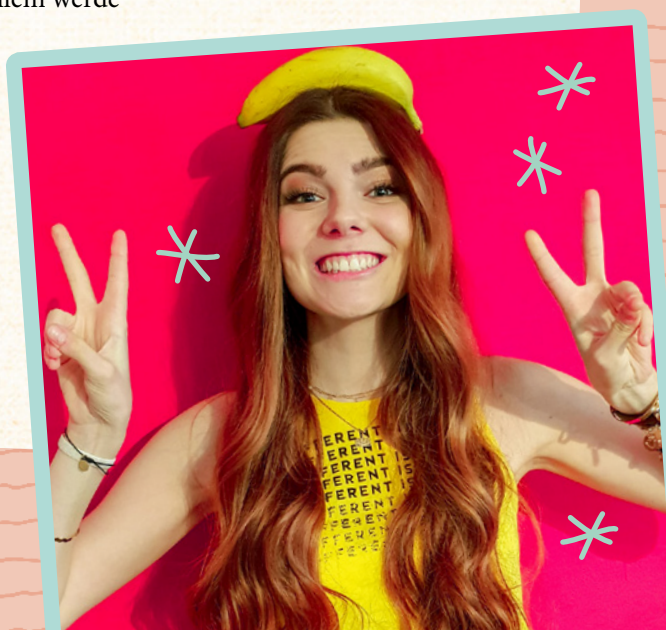


Bis ich anfang, über **MEIN** und über **DAS** Leben nachzudenken. Und plötzlich wusste ich, dass ich nicht mehr so passiv weiterleben wollte. Meine wichtigste Entscheidung auf diesem Weg: mich selbst kennenlernen. Denn auf wen, wenn nicht auf mich, kann ich mich verlassen? Und wem, wenn nicht mir, soll ich gefallen? Oder besser gesagt: Auf wen, wenn nicht auf dich, kannst du dich verlassen? Und wem, wenn nicht dir, sollst du gefallen?

Das Leben ist zu kurz,
um es anders zu machen und
auf die anderen zu hören.

Darum sieh dieses Buch als Chance, dich neu zu verlieben: in dich selbst. Du wirst auf den nächsten Seiten zwar auch mich ziemlich gut kennenlernen, aber vor allem werde

ich dich immer wieder dazu ermutigen, auf dich zu schauen, in deiner persönlichen Schatzkiste zu graben, bis du die kostbarste Perle deines Lebens entdeckst: **DICH**.



»SELFIE«: EINIGE FAKTEN

SPITZNAME: »Klaudusia« (O-Ton meiner Mutter)

GEBOREN AM: 12. September 1996 **IN** der polnischen Stadt Siedlce.

EINE FRÜHE ERINNERUNG: Ich habe immer wieder mit einer erfundenen Person telefoniert und mich nachts mit »Hexen« getroffen.

ICH HABE ANGST VOR: Spinnen und Wasser. Darum gehe ich auch nie in die Badewanne, duschen ist mir lieber.

MEIN TRAUMBERUF ALS KIND: Detektivin. Ich war schon immer total neugierig und fand das Leben anderer Menschen superspannend.

MEIN VERSTECKTES TALENT: Ich kann mit den Ohren wackeln.

MEINE FREUNDE: Kann ich an einer Hand abzählen.

WAS ICH MAG: Staubsaugen und an Zeitungen zu riechen.

WAS ICH NICHT MAG: Schwere Türen öffnen. Die muss ich dann so lange anfassen.

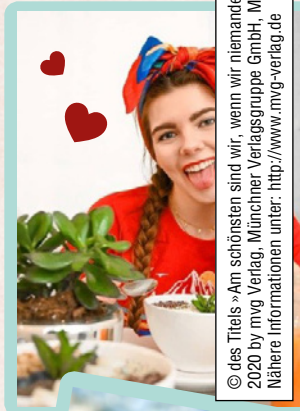
MEIN TICK: Ich schlürfe beim Essen. Sorry, liebe Mitmenschen!

WAS ICH MIR NOCH NICHT ABGEWÖHNT HABE: Fingernägel kauen an meinen Händen und Zehen. Psst, frag nicht ...

MARKENZEICHEN: Meine Haare. Am liebsten bis zum Bauchnabel.

WAS MICH NERVT: Schreiende Kinder im Zug und Styropor.

WAS ICH GAR NICHT KANN: Singen und Tanzen, würde aber gerne mal Tanzen lernen.



JETZT BIST DU DRAN!

NAME:

SPITZNAME:

GEBOREN AM: _____ IN _____

MEINE ERSTE ERINNERUNG: _____

ICH HABE ANGST VOR: _____

MEIN TRAUMBERUF ALS KIND: _____

MEIN VERSTECKTES TALENT: _____

MEINE FREUNDE: _____

WAS ICH MAG: _____

WAS ICH NICHT MAG: _____

DEIN MARKENZEICHEN: _____

UND WAS DIR SONST
NOCH WICHTIG IST AN DIR: _____

♥ Sei mutig und lern ♥
dich selbst besser kennen!



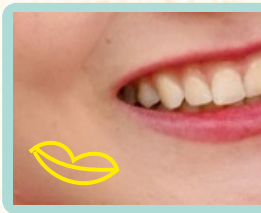
1

AUF DER SUCHE NACH MEINER OBERLIPPE

Du kannst dir nicht vorstellen, wie viele Lipglosse ich mir schon gekauft habe, um eine größere Oberlippe zu simulieren. Ständig habe ich mich mit den anderen Mädchen in der Schule verglichen und konnte einfach nicht glauben, dass ich die schmalste Oberlippe von allen hatte. Jedenfalls kam es mir immer so vor.

Als ich dann mit dem Modeln anfang, wollte mich erst keine der Agenturen, bei denen ich mich beworben hatte, aufnehmen. Natürlich bildete ich mir ein, dass denen meine Oberlippe zu schmal sei. Ich fühlte mich total unwohl und konnte nichts anderes mehr denken als: Wenn meine Oberlippe voller wäre, dann wäre alles gut. Also habe ich versucht, meine Lippen größer zu malen und sie auf Bildern zu bearbeiten; vor Castings ging ich sogar so weit, mir Chiliflocken auf die Lippen zu schmieren, um sie größer wirken zu lassen. Es brannte wie Hölle.

Niemand ist perfekt! Und dennoch vergleichen wir uns immer wieder mit Stars, die wir auf Plakaten, Zeitschriften oder im Fernsehen sehen. In meinem Job muss ich die neuesten Trends kennen, die angesagtesten Supermodels und was sonst noch gerade in ist ... Klar, dass ich da nicht ungeschoren davonkomme. Vor allem der Lippentrend zerrt an mir. Volle, schöne Lippen, wo ich auch hinsehe. Sexy in Szene gesetzt mit speziellem Gloss - und das beste Duckface-Selfie wird dann auf Instagram veröffentlicht. Daran ist nichts Verwerfliches, schließlich will sich jeder von seiner schönsten Seite zeigen, aber dieser Lippenhype setzt mir zu. Immer wieder ertappe ich mich bei dem Gedan-



ken: **ICH MÖCHTE UNBEDINGT GRÖßERE LIPPEN, DENN DANN BIN ICH SCHÖN.** Zack! Warum bloß wollen wir immer das, was wir nicht haben, lassen uns vielleicht sogar dazu verleiten, per Operation nachzuhelfen? Das ist nicht nur teuer und riskant, sondern auch kein Garant für schöneres Aussehen. Vielleicht passen vollere Lippen ja gar nicht zu mir? Vielleicht sehe ich dann plötzlich künstlich und nichtssagend aus. Und was, wenn kurze Zeit später der »Strenge, schmale Lippen sind mega-cool«-Trend aufkommt?

Diesem Teufelskreis kannst du entkommen, wenn du kurz innehältst und dich einige Minuten lang auf dich selbst konzentrierst. Eine Art Minimeditation: Außenwelt aus-, Innenschau einschalten. Mir gibt das neue Kraft, um fragwürdige Einflüsse von außen abblitzen zu lassen. Inzwischen finde ich meine Lippenform sogar ziemlich stark, weil sie meinem Gesicht seinen einzigartigen Charakter verleiht. Ebenso wie meine Augenbrauen und meine Nase.



Ich muss wohl nicht extra betonen, dass auch Augenbrauen und Nase ihre Krisenzeiten hatten, oder? Wenn ich alles an mir verändert hätte, was mich zwischendurch genervt hat, ich sähe nicht halb so gut aus wie Frankensteins Tochter.



© des Titels »Am schönsten sind wir, wenn wir niemandem gefallen wollen« (978-3-7474-0117-0)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

©2019 des Titels »Verstehe die Frauen« von Lena Müller (ISBN 978-3-7474-0104-0)
by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere
Informationen unter: www.m-vg.de



»SELFIE«

10 DINGE, DIE ICH AN MIR MAG:

1. Dass ich gut zuhören kann.
2. Meinen Humor.
3. Meine Offenheit.
4. Dass ich aus Fehlern lerne.
5. Dass ich weinen kann, wenn ich traurig bin.
6. Ich liebe es, andere glücklich zu machen.
7. Ich spreche Polnisch, Deutsch und Englisch fließend.
8. Dass ich über mich selber lachen kann.
9. Dass ich neue Dinge schnell lernen kann.
10. Dass ich mich gut in andere Menschen hineinversetzen kann.

DIE 3 DINGE, DIE ICH NOCH NIE AN MIR VERSCHÖNERN WOLLTE:

meine
Zähne

meine
Ohren

meine
Beine



Wenn ich merke, dass die Außenwelt beginnt, mich samt meiner Selbstachtung aufzufressen, lege ich eine bewusste Atempause ein, und zwar in Form einer **MINIMEDITATION**.

1. Setze dich auf einen Stuhl, die Füße bequem nebeneinander auf dem Boden.
2. Lege eine Hand flach auf deinen Bauch.
3. Atme tief durch die Nase ein.
4. Fühle, wie sich dein Bauch beim Einatmen ausdehnt, und spüre, wie sich deine Hand mit der Bauchdecke hebt.
5. Beim Ausatmen senkt sich die Hand auf der Bauchdecke; der Bauch zieht sich wieder etwas zusammen.

Wiederhole diese Atemübung so oft, bis du merkst, dass du deine innere Ruhe wiedergefunden hast.



JETZT BIST DU DRAN!

10 DINGE, DIE ICH AN MIR MAG:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.


Nimm dir Zeit für dich,
denn niemand benötigt dich
so dringend wie du selbst.



DIE 3 DINGE, DIE ICH NOCH NIE
AN MIR »VERSCHÖNERN« WOLLTE:



WENN ICH MERKE, DASS ICH MICH MAL WIEDER ZU SEHR VON
MEINER AUSSENWELT BEEINFLUSSEN LASSE, WERDE ICH IN
ZUKUNFT FOLGENDES MACHEN:





DIESEN RATSCHLAG WÜRD E ICH MEINEM ZWÖLFJÄHRIGEN ICH GEBEN:



Four horizontal dashed lines for writing.

DAS BEDEUTET FREIHEIT FÜR MICH:



Four horizontal dashed lines for writing.



© des Titels »Am schönsten sind wir, wenn wir niemandem gefallen wollen« (978-3-7474-0117-0)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

SIP HAPPENS



DAS BIN ICH, WENN ICH ICH BIN:

Schönheit beginnt
in dem Moment, in
dem du anfängst,
du selbst zu sein.

Coco Chanel



DARAUF BIN ICH STOLZ:



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dashed orange lines.

MEINE GRÖSSTEN VORBILDER:

Numbered handwriting practice lines for names, consisting of three horizontal dashed orange lines, each preceded by a number (1., 2., 3.).



© des Titels »Am schönsten sind wir, wenn wir niemandem gefallen wollen« (978-3-7474-0117-0)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



ETWAS, DAS NUR ICH, ABER
WIRKLICH NUR ICH KANN:



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dashed orange lines.

Smile.



© des Titels »Am schönsten sind wir, wenn wir niemandem gefallen wollen« (978-3-7474-0117-0)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>