

© des Titels »Am Arsch vorbei geht auch ein Weg. Das Ausfüllbuch« von Alexandra Reinwarth (978-3-86883-331-7)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Am Arsch vorbei
geht auch ein Weg
Das Ausfüllbuch



Aufschreiben,
drauf scheißen,
glücklich werden

Alexandra Reinwarth

EINLEITUNG

Manchmal hat der Rest der Welt ganz andere Vorstellungen davon, was wir zu tun, zu lassen oder zu finden haben.

Sagen wir, du stellst im Laufe der Seiten (Tage) fest, dass es für dein Wohlbefinden förderlich ist, diese unmögliche Kathrin aus deinem Leben zu streichen. Oder dass du eigentlich gar keinen Bock darauf hast, sonntags zum Familienbraten zu erscheinen – oder gar ihn zuzubereiten. Vielleicht liegst du sonntags lieber auf dem Sofa und spielst Candy Crush! Vielleicht fällt dir auf, dass es keinen vernünftigen Grund gibt, ständig auf den pupsenden Hund deiner Bekannten aufzupassen und eventuell willst du dich auch gar nicht schlecht fühlen, nur weil ihr zu Hause weniger Sex habt als in der Statistik der Frauenzeitschrift steht ...

... dann kann es natürlich sein, dass die unmögliche Kathrin das ganz anders sieht. Auch die Familie wird, bis auf den Braten selbst, ganz sicher anderer Meinung sein als du. Die Besitzerin vom Pupsi-Hund findet deine Entscheidung vermutlich eher so mittel und die Augen deiner Freundinnen werden groß wie Unterteller, wenn du verkündest: »Wir hatten seit dings Monaten keinen Sex – aber es läuft trotzdem prima!«

Aufgrund einiger unglücklicher Voreinstellungen neigen wir dazu, Dinge zu tun die wir nicht wollen, mit Leuten, die wir nicht mögen und Normen zu erfüllen, die uns nicht entsprechen. Das ist doch Käse! Höchste Zeit, etwas zurückzudenken. Vielleicht ist auf den folgenden Seiten etwas für dich dabei!

© des Titels »Am Arsch vorbei geht auch ein Weg. Das Ausfüllbuch« von Alexandra Reinwarth (978-3-86883-331-7)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



DIE EIGENE PERSON

(Aussehen, Selbstverbesserung, Dinge)

Mit der eigenen Person zu beginnen ist leichter als sich an anderen Leuten zu versuchen, denn mit uns selbst sind wir deutlich weniger vorsichtig als mit allen anderen. Das macht zwar überhaupt keinen Sinn, ist aber so.

Eine Frage zu Beginn: Wie siehst du aus?

- gut
- mittel
- nicht so

Für alle, die ›gut‹ angekreuzt haben: Überspringe dieses Kapitel und rücke direkt vor zu: *Freunde, Bekannte und Unbekannte*

*Gerade heute,
ärgere dich nicht.*



Erstelle eine Liste von Leuten deines Geschlechts – ob prominent oder aus deinem Umfeld ist egal –, die nicht dem gängigen Schönheitsideal entsprechen und trotzdem anziehend sind:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Was macht jede/n Einzelne/n so anziehend? Finde jeweils zwei, drei Wörter dafür:

_____ *macht anziehend:* _____

_____ *ist sexy, weil:* _____

_____ *wirkt attraktiv, weil:* _____

Das Besondere an _____ *ist:* _____

.....

.....

In was hast du dich verliebt, als du deinen Partner kennengelernt hast?

Frag, in was er sich verliebt hat, als er dich kennengelernt hat:

ETWAS STATISTIK:

Überraschung: Nur 14 Prozent aller Frauen sind nach einer Umfrage mit ihrem Aussehen voll und ganz einverstanden. Fast alle bewegen sich im mittel- bis nicht so-Bereich.

.....

Was denkst du, wenn jemand stets perfekt und wie frisch aus dem Ei gepellt aussieht?

- Ach, der/die ist aber natürlich!*
- Meine Güte, da gibt sich aber jemand etwas arg viel Mühe ...*
- Aufgedonnerte Gans*

Kreuze an: Was möchtest du gerne, dass man von dir denkt?

- Ach, der/die ist aber natürlich!*
- Meine Güte, da gibt sich aber jemand etwas arg viel Mühe ...*
- Aufgedonnerte Gans*

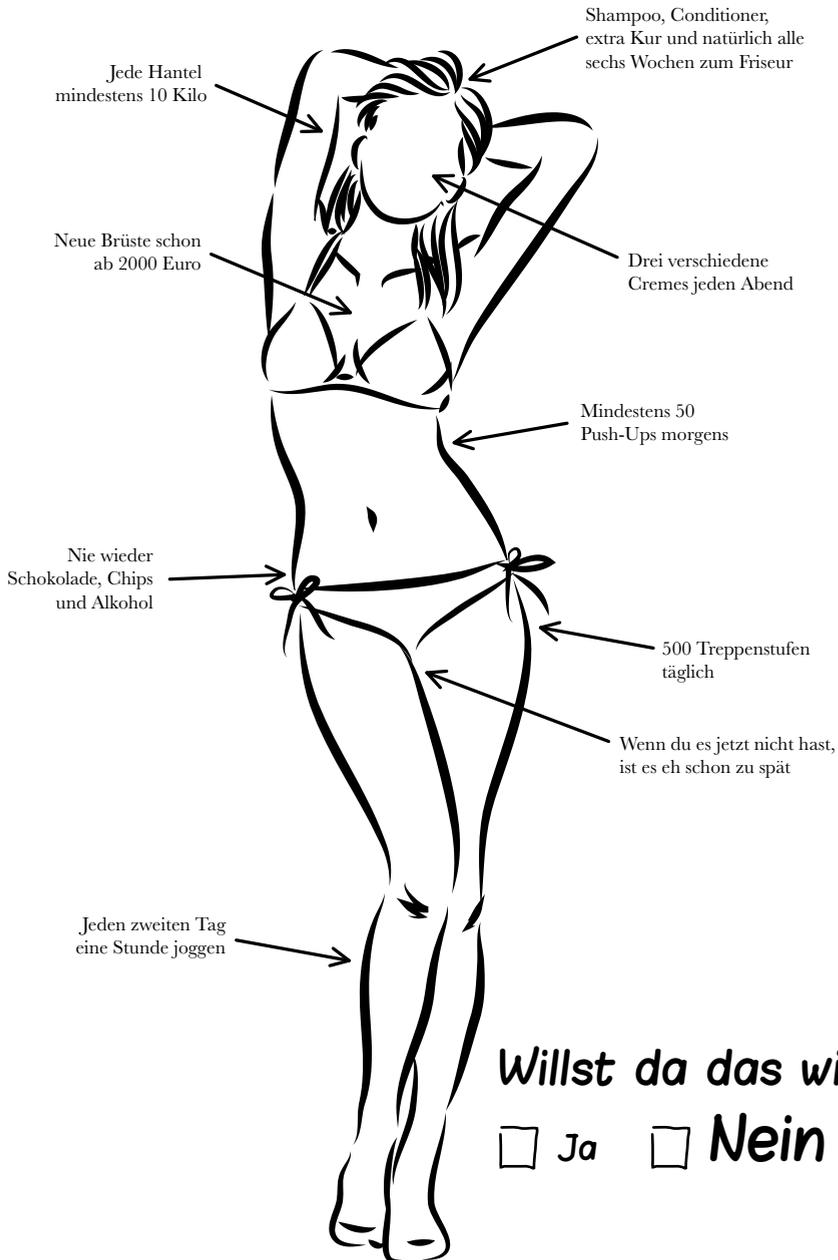
Im Umkehrschluss: Ist es für deine obige Absicht förderlich oder nötig, immer perfekt wie aus dem Ei gepellt auszusehen?

.....!

Siehst du.

.....

BIKINIFIGUR-KALKULATOR:



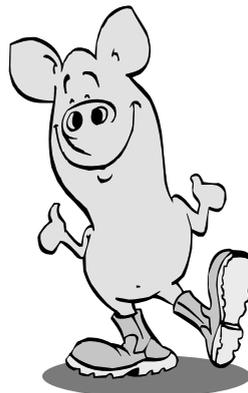
Willst da das wirklich?

Ja **Nein**

Anzahl der Partner, die schon mal gesagt haben: »Du bist toll, echt, wenn du nur etwas besser aussehen würdest!«

0

→ **Na siehste!**



1 oder mehr

→ **Am Arsch!**



.....

Drei Dinge, die du an deinem Aussehen verändern würdest, wenn diese verdammte Fee nur mal endlich vorbeikäme:

1. _____
2. _____
3. _____

Und jetzt: Wer – ob aus dem Umfeld oder prominent ist egal –, sieht mit genau diesem Makel ganz fantastisch aus:

Mit Nummer 1 und blendend aussehend: _____

Mit Nummer 2 und blendend aussehend: _____

Mit Nummer 3 und blendend aussehend: _____

Welches ist deine Lieblingspeise?

Was noch?

Und deine Lieblingsnachspeise?

Willst du auf diese drei Dinge verzichten?

Ja Nein

*Bikini und Figur sind
zwei getrennte Wörter*



DER SELBSTTEST: