



## *Buch*

Suchen Sie Zuspruch und Ermutigung, wünschen Sie sich das Gefühl, dass Sie jemand aufbaut und Ihnen den Rücken stärkt – ohne Seminare und aufwendige Therapien? Dann wird Sie dieses Buch begeistern. Dieses einfallsreiche, phantasievolle Nachschlagewerk zeigt Ihnen, was Sie selbst dazu tun können, damit es Ihnen gut geht. Es befreit Sie zugleich von falschen Schuldgefühlen. Denn sich selbst Gutes zu tun hat nichts mit Egoismus oder Selbstgefälligkeit zu tun. Es ist vielmehr die Grundlage für Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im Alltag. Sie können nicht für andere sorgen, wenn Sie die eigenen Bedürfnisse vernachlässigen und sich selbst unbefriedigt fühlen.

Das Buch bietet Hunderte von wertvollen Tipps und Anregungen, das Leben bewusst zu genießen und angenehm zu gestalten. Die Vorschläge reichen von körperlichen Wohltaten über spirituelle Rituale bis zur Erprobung neuer Verhaltensstrategien. Welches Kapitel auch immer Sie aufschlagen, stets strömt Ihnen Verständnis und Zuspruch entgegen. Einfühlsame Worte stärken das Selbstwertgefühl und vermitteln neue Lebensfreude.

## *Autorin*

Jennifer Loudon lebt in Los Angeles und ist Autorin mehrerer erfolgreicher Wohlfühlbücher. Sie gibt Workshops und hält Vorträge über die Kunst, für das eigene Wohlergehen zu sorgen.

Jennifer Louden

*Tu dir gut!*

Das  
Wohlfühlbuch  
für Frauen

Aus dem Amerikanischen  
von Martina Penz-Koch



ARKANA  

---

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1992 unter dem Titel  
»The Woman's Comfort Book. A Self-Nurturing Guide for Restoring  
Balance in Your Life« bei HarperSanFrancisco. Die deutsche Erstausgabe  
erschien 1995 im Verlag Hermann Bauer, Freiburg.



.....  
*Für Betty Marie Louden, meine Mutter*  
.....



*Umwelthinweis:*

Alle bedruckten Materialien dieses Taschenbuches  
sind chlorfrei und umweltschonend.

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2004  
© 2004 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1992 Jennifer Louden  
Published by arrangement with HarperSanFrancisco,  
a division of HarperCollins Publishers, Inc.  
Umschlaggestaltung: Design Team München  
Satz: Barbara Rabus, Sonthofen  
Druck: GGP Media GmbH, Pöfßneck  
Verlagsnummer: 21670  
WL · Herstellung: WM  
Made in Germany  
ISBN 3-442-21670-2  
[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

2. Auflage

# Inhalt

Warum du dieses Buch lesen solltest, und warum ich es geschrieben habe .....	9
Entspann dich .....	18
Wie gehst du mit dir um? .....	20
Dein kreatives Tagebuch .....	25
Ohne Planung geht es nicht .....	34
Wenn dir der Anfang schwer fällt .....	46
Die Stimme, die dich unterstützt .....	52
Steh zu dir und deinen Bedürfnissen .....	60
Rituale .....	69
Dein persönlicher Rückzugsort .....	80
Sorge für Unterstützung von außen .....	88
Rituale, die dir Mut verleihen .....	98
Das liebe Geld .....	107
Um Zuwendung bitten .....	117
Frauen, die dich unterstützen .....	122
Tröstliche Karten .....	129

Ein Tag für dich .....	134
Ein Tag im Bett .....	141
Spielen .....	148
Schmökern wie ein Kind .....	153
Lachen ist gesund .....	156
Freude durch Tiere .....	162
Freude durch Pflanzen .....	168
Die Heilkraft der Natur .....	176
Mit den Jahreszeiten leben .....	185
Fühl dich wohl in deiner Wohnung .....	195
Kleidung zum Wohlfühlen .....	207
Fühl dich wohl in deiner Haut .....	213
Gut zu mir sein heißt essen .....	218
Berührungen .....	230
Genieß deine Lust .....	239
Tu was für deinen Körper .....	247
Badefreuden .....	255
Süße Düfte .....	261
Die Heilkraft der Kräuter .....	273

Freude am Schönen .....	279
Leise bitte! .....	286
Beruhigende Klänge .....	290
Musik für Körper und Seele .....	297
Spirituelle Bedürfnisse .....	303
Allein sein .....	315
Die kleinen Enttäuschungen .....	321
Dampf ablassen .....	328
Lerne zu vergeben .....	335
Mach es dir nicht zu bequem .....	339
Neues ausprobieren .....	351
Was Ziele bewirken .....	359
Für andere da sein .....	369
Vereinfache dein Leben .....	376
Vergiss nicht .....	380
Denk daran .....	383



# Warum du dieses Buch lesen solltest, und warum ich es geschrieben habe

Es ist mal wieder so ein Tag: Es regnet in Strömen. Bei der Arbeit sind dir alle auf die Nerven gegangen. Schon wieder dieser Stau auf dem Heimweg. Und die einzige Nachricht, die du auf deinem Anrufbeantworter findest: »Falsch verbunden!«

Oder: Du holst die Kinder vom Kindergarten ab. Du bist spät dran und hast rasende Kopfschmerzen, aber du schaffst es gerade noch. Kurz vor deiner Haustür reißt die Papiertüte vom Supermarkt. – Und du kannst dich nicht erinnern, wann du zum letzten Mal Zeit und Ruhe hattest, etwas für dich zu tun.

Oder: Du bist hoffnungslos überarbeitet und völlig erschöpft, aber du nimmst dir keinen Urlaub, weil du weißt, dass man dich braucht. Das Telefon läutet. Du erklärst dich bereit, für eine gute Sache sammeln zu gehen, obwohl dein Terminkalender eigentlich schon übertoll ist. Als du den Telefonhörer auflegst, bekommst du wieder diesen Hexenschuss und bist zu einer Woche Bettruhe verurteilt.

Oder: Alle deine Freunde sind im Urlaub. Du bist schon seit Wochen nicht mehr ausgegangen. Deine Mitbewohnerin hat den Kühlschrank leer gegessen. Im Fernsehen gibt es nichts Interessantes, und zum Lesen hast du auch keine Lust ...

Was tust du?

A: Du kaufst dir eine Riesenportion Eis und schlingst sie herunter.

B: Du rufst deine Mutter an. Sie sagt, du sollst aufhören zu jammern, und du fühlst dich noch mieser.

C: Du gehst ins Bett und ziehst die Decke über den Kopf.

D: Du nimmst dieses Buch zur Hand.

*Sich selbst  
Zuwendung  
schenken*

Zuwendung ist lebenswichtig. Frauen sind es gewohnt, für andere zu sorgen. Frauen kümmern sich darum, dass es ihren Kindern, ihrem Partner, ihrem Chef, ihrem Hund oder ihrem Kanarienvogel gut geht.

Wann lernen wir endlich, uns um unsere eigenen Bedürfnisse zu kümmern? Wann begreifen wir, dass das die Voraussetzung für ein lebenswertes Leben ist, für gesunde Beziehungen und dafür, anderen echte Zuwendung schenken zu können?

Sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern ist weder egoistisch noch selbstgefällig: Es ist lebenswichtig! Wir können nicht geben, wenn es uns selbst am Notwendigsten mangelt. Wir können nicht gut zu anderen sein, wenn wir uns unbefriedigt oder ausgebeutet fühlen. Wir müssen uns zuerst um die Befriedigung unserer Bedürfnisse kümmern, dann können wir wirklich etwas geben – und wir fühlen uns dadurch bereichert statt betrogen. Das spüren auch die anderen und können das, was wir für sie tun, leichter annehmen, ohne sich dafür schuldig zu fühlen. Wir können anderen Kostbares geben, wenn wir gelernt haben, für uns selbst da zu sein.

Uns wurde beigebracht, dass die Bedürfnisse der anderen wichtiger sind als unsere eigenen. Wir sind dazu erzogen worden, für andere zu sorgen, und wir glauben, dass die Menschen, denen wir unsere Zuwendung schenken, uns eines Tages geben, was wir brauchen. Wenn das nicht geschieht, schließen wir daraus nur allzu leicht, dass unsere Wünsche und Bedürfnisse unberechtigt sind. Die wenigsten Frauen lernen, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln, die wenigsten lernen, sich selbst als unabhängige und wertvolle Menschen anzusehen. Die meisten Frauen haben sich also notgedrungen darauf verlegt, sich

*Warum  
uns das oft  
so schwer  
fällt*

für andere aufzuopfern. Und wir tun das so lange, bis es uns zu viel wird, bis wir vor Erschöpfung zusammenbrechen, bis wir krank werden oder uns in den Alkohol flüchten, in übermäßigen Konsum oder uns nur noch sinnlos voll stopfen. Uns wurde beigebracht, dass es sich nicht schickt, unseren Wünschen und Bedürfnissen nachzugehen, und wir glauben schließlich selbst daran. Oder wir vergessen einfach, was wir brauchen, weil es doch viel, viel wichtigere Dinge zu erledigen gibt.

*Gut zu  
sich sein –  
was heißt  
das eigentlich?*

Stell dir vor, es regnet, und du liegst im Bett, hörst dem Regen zu und weißt, dass du den ganzen Tag liegen bleiben kannst, wenn du möchtest. Das tut gut! Kennst du dieses Gefühl? Oder wie es ist, mit deinem Partner oder einer guten Freundin ganz offen sprechen zu können – dieses Gefühl der Verbundenheit, dieses Gefühl, lebendig zu sein? Das sind sehr wichtige Erfahrungen. Sie machen dich stark. Sie helfen dir, deinen Problemen mit Gelassenheit zu begegnen. Und sie helfen dir auch, dir selbst zu begegnen und an dir zu arbeiten.

Gut zu dir sein heißt, zu dir zu stehen und dich selbst um die Befriedigung deiner Bedürfnisse zu kümmern. Gut zu dir sein heißt, dass du dir dei-

ner Kraft bewusst wirst: Du nimmst dein Leben selbst in die Hand, du verwirklichst deine Ziele.

Gut zu sich sein heißt, aus *eigener* Kraft zu leben und das Leben bewusst zu genießen. Wenn du wirklich begriffen hast, dass niemand so gut für dich sorgen kann wie du selbst, dann wartest du nicht länger darauf, dass andere dich glücklich machen. Wenn du gelernt hast, dich zu akzeptieren und deine Bedürfnisse ernst zu nehmen, dann machst du eine wichtige Entdeckung: Es liegt an *dir*, was du aus deinem Leben machst, *du* hast die Wahl, *du* hast die Möglichkeit, dein Leben in die Hand zu nehmen.

Vor vier Jahren glaubte ich, mein Leben sei gescheitert. Es begann mit einem Skiunfall. In den zwei Jahren, die darauf folgten, hatte ich existenzielle Kämpfe auszufechten: Ich versank in eine tiefe Depression, ich wurde unfähig zu arbeiten, und mein Körper versagte mir den Dienst. Alles ging schief. Ich trennte mich von meinem langjährigen Partner; ich verkaufte mein Haus und zog in ein weit kleineres, dessen Vermieter mich schon nach kurzer Zeit zum Wahnsinn trieben; ich verlor das Geld, das mir der Verkauf meines Hauses eingebracht hatte, an der Börse; ich hatte einen Autounfall mit Totalschaden; mein Onkel

*Warum  
ich dieses  
Buch ge-  
schrieben  
habe*

starb; und schließlich biss mich sogar mein eigener Hund. Aber das Schlimmste von allem war: Ich konnte nicht mehr schreiben. Meine Karriere als Drehbuchautorin war gescheitert, bevor sie richtig begonnen hatte.

Mein Leben kam plötzlich zum Stillstand. Ich »funktionierte« nicht mehr. Und ich hasste mich dafür. In meinem Kopf spulte sich ständig dieselbe Litanei an Selbstvorwürfen und Selbstzweifeln ab, während ich verbissen versuchte, irgendetwas zu Papier zu bringen. Ich hielt mich für tapfer und glaubte, mich so am eigenen Schopf aus der Misere ziehen zu können. Schließlich wandte ich mich an eine Therapeutin, und sie riet mir, mit dem Schreiben aufzuhören. Die bloße Vorstellung erschien mir absurd, aber ein paar Tage später – mein Bein war immer noch in der Schiene, ich fühlte mich völlig niedergeschlagen und weiterhin unfähig zu schreiben – entschloss ich mich, ihrem Rat zu folgen. Und plötzlich hatte ich das Gefühl, von einer schweren Last befreit worden zu sein. Ich fühlte mich ungemein erleichtert, und ein Titel kam mir in den Sinn: *Tu dir gut!*

Mittlerweile ist mir vieles klar geworden, auch dass es für mich damals wirklich das Beste war, mit dem Drehbuchschreiben aufzuhören. Ein Großteil meiner Probleme, die darin kulminier-

ten, dass ich plötzlich nicht mehr schreiben konnte, hing damit zusammen, dass ich meine ganze Kraft und Energie auf äußere Erfolge richtete, dabei aber ganz vergaß, auf meine persönlichen Bedürfnisse zu achten. Meine innere Stimme sagte mir zwar, ich solle langsam machen und mir mehr Zeit für mich nehmen, aber ich schaffte es nicht. Mein Ehrgeiz duldet es nicht. Und so sah ich mich in einem Teufelskreis gefangen: Ich brachte es nicht fertig, etwas für mich zu tun, weil ich das für pure Zeitverschwendung hielt, aber ich konnte nicht schreiben, weil ich mir zu wenig Zuwendung schenkte. Das musste ja schief gehen!

Schließlich begann ich langsam – sehr langsam – einzusehen, wie wichtig es ist, etwas für sich selbst zu tun. Ich las alles, was ich zu diesem Thema finden konnte, und ich probierte die verschiedensten Therapien aus: Schreibtherapie, Maltherapie, Körperarbeit, indianische Rituale und Hypnotherapie. Ich interviewte Frauen, die gelernt hatten, gut für sich zu sorgen. Ich verschickte Hunderte von Fragebögen rund um die Welt, um herauszufinden, was Frauen tun, um ihren Bedürfnissen gerecht zu werden. Ich setzte meine Therapie fort, und das hat mir sehr, sehr gut getan. Mir wurde klar, dass es vielen Frauen so ging wie mir. Wir müssen endlich lernen, uns aus der

emotionalen Abhängigkeit zu befreien und uns selbst um die Befriedigung unserer Bedürfnisse zu kümmern, aber wir bekommen dabei wenig Unterstützung und haben meist nur eine sehr vage Vorstellung, wie wir das bewerkstelligen sollen.

Es dauerte fünf Jahre, bis ich gelernt hatte, mein Leben entsprechend zu gestalten. Das soll jedoch nicht heißen, dass ich jetzt nichts mehr dazulernen brauche. Das Leben stellt uns ständig vor neue Aufgaben, und wir müssen uns immer wieder bewähren. Ich habe dieses Buch geschrieben, um andere Frauen an dem teilhaben zu lassen, was ich bisher gelernt habe. Ich gebe auch Seminare für Frauen, die lernen wollen, liebevoller mit sich umzugehen.

*Wie du  
dieses  
Buch be-  
nützen  
kannst*

Dieses Buch ist ein Nachschlagewerk. Es enthält viele praktische Vorschläge und Anregungen und die verschiedensten Übungen, Meditationen und Rituale – und es verzichtet auf umständliche Erklärungen, warum du dieses oder jenes tun sollst. Zwischen vielen Kapiteln besteht ein Zusammenhang. Entsprechende Hinweise findest du am Textrand. Lass mich das an einem Beispiel erläutern: Die Kapitel »Süße Düfte« und »Die Heilkraft der Kräuter« enthalten Baderezepte, auf die im Kapitel »Badefreuden« verwiesen wird. Oder:

Im Kapitel »Fühl dich wohl in deiner Wohnung« findest du Ideen, wie du dein Heim verschönern kannst, indem du »aufräumst«, und in »Vereinfache dein Leben« geht es darum, wie du andere Lebensbereiche von unnötigem Ballast befreien kannst.

Blättere in diesem Buch, und lies, was dich anspricht. Ich hoffe, dass dieses Buch dir in den verschiedensten Stimmungen und Situationen helfen kann. Es kann sein, dass dir die eine oder andere Übung zunächst komisch vorkommt, aber vielleicht gefällt sie dir zu einem späteren Zeitpunkt besser. Sich wohl fühlen bedeutet für jede Frau etwas anderes, und nur du kannst herausfinden, was *dir* entspricht. Ich hoffe, dass dieses Buch dich dabei unterstützt. Ich hoffe, dass es dir einige Anregungen bietet.

# Entspann dich

Du findest im ganzen Buch immer wieder die Aufforderung:

*Entspann dich.*

Ich verwende sie als Kürzel, und du findest sie vor jeder Meditation, die ich in diesem Buch vorstelle. Du musst also nicht jedes Mal dieselbe Anleitung lesen. Wenn du dieses *Entspann dich* siehst, weißt du, was gemeint ist – oder du liest dir dieses Kapitel noch einmal durch. Du kannst natürlich auch eine andere Entspannungstechnik anwenden.

Die meisten Meditationen, die du in diesem Buch findest, sind relativ kurz, und du kannst sie dir leicht merken. Aber es gibt auch ein paar längere, geführte Visualisierungsübungen. Am besten sprichst du sie auf Band. Lass genügend Pausen – dort, wo du das Gefühl hast, dass ein Innehalten angebracht ist. Wenn du willst, kannst du auch eine Hintergrundmusik aufnehmen.

*Entspann dich.*

Such dir ein stilles Plätzchen, und leg dich hin. Schließ deine Augen, nimm einen tiefen Atem-

zug, und halte ihn einen Moment lang an. Atme langsam aus. Atme wieder ein, und stell dir vor, dass mit dem Atem Entspannung in dich fließt. Halte wieder kurz den Atem an, und stell dir beim Ausatmen vor, dass du alle Anspannung aus dir herausfließen lässt, die sich heute in dir angesammelt hat, in der letzten Woche, ja in deinem ganzen bisherigen Leben.

Wende dich jetzt deinem Körper zu. Wo fühlst du dich verspannt? Atme tief ein, und sende die wunderbare Entspannung, die du mit diesem Atemzug aufgenommen hast, zu dieser Körperstelle. Stell dir vor, wie dein Atem den angespannten Muskel einhüllt und mit ihm den ganzen Stress, der sich hier angesammelt hat. Atme kräftig aus, und lass die ganze Anspannung, die sich hier abgelagert hat, mit dem Atem los. Lass alles los, was dich belastet. Wende dich dann der nächsten angespannten Körperstelle zu, so lange, bis du dich völlig entspannt fühlst. Nimm dir genügend Zeit. Stell dir dann vor, jemand würde dich sanft massieren. Die Hände, die dich berühren, sind voller Liebe. Gib dich ganz dieser wohlthuenden Berührung hin. Du fühlst dich jetzt im tiefsten Inneren entspannt und von einer wunderbaren Ruhe durchstrahlt. Du bist jetzt bereit, dich voll und ganz auf die folgende Meditation – oder was immer du jetzt tun möchtest – einzulassen.

# Wie gehst du mit dir um?

*Checkliste · Eine gute Frage*

*Worum  
geht's?*

Unsere Bedürfnisse erinnern uns daran, was wir brauchen. Wir brauchen zum Beispiel Nahrung, Sonne und Kontakt zu anderen Menschen. Unsere Bedürfnisse sollten unantastbar sein, wir sollten zu ihnen stehen und ihnen nachgehen – aber viel zu oft lassen wir uns ablenken und vergessen, was wir brauchen: weil wir uns von unseren alltäglichen Aufgaben zu sehr in Beschlag nehmen lassen, weil wir es nicht leicht haben, weil wir vorankommen wollen, weil wir uns um andere kümmern müssen etc. Lass nicht zu, dass das geschieht! Gut zu dir sein heißt, dir über deine persönlichen Bedürfnisse klar zu werden und sie zu befriedigen.

*Was du  
dazu  
brauchst*

⇒ Einen Bleistift.

- ⇒ Wenn du unzufrieden, niedergeschlagen oder angespannt bist und eigentlich nicht weißt, wieso.
- ⇒ Wenn es schon ewig her ist, dass du dich einmal so richtig ausgeschlafen, so richtig entspannt oder eine gesunde Mahlzeit zu dir genommen hast.

*Tu das*

## CHECKLISTE

Die folgenden Fragen sollen dir helfen, dir über deine Lebensgewohnheiten klar zu werden. Kreuze an, was du regelmäßig für dich tust.

*Was  
du für  
dich tun  
kannst*

- Schläfst du in der Regel sechs bis acht Stunden?
- Isst du jeden Tag etwas Gesundes, Naturbelassenes – Obst, Gemüse etc.?
- Kommst du mindestens einmal pro Woche mit der Natur in Berührung? (Auch wenn es nur kurz sein mag.)
- Bekommst du genügend Sonne, auch im Winter?
- Trinkst du genügend Wasser?
- Gehst du mindestens einmal im Jahr zu einem Gynäkologen?

- Gehst du jedes halbe Jahr zum Zahnarzt?
- Weißt du Bescheid über deinen Körper und darüber, was er braucht, um gesund zu sein?
- Genießt du deine Sexualität?
- Tust du regelmäßig Dinge, die dir Spaß machen?
- Bekommst du genügend körperliche Zuwendung?
- Pflegst du deine Freundschaften? Nimmst du dir genügend Zeit, dich mit anderen zu treffen?
- Weißt du, wen du anrufen kannst, wenn es dir schlecht geht? Kennst du Menschen, die dir wirklich zuhören?
- Fällt es dir leicht, andere um Hilfe zu bitten?
- Fällt es dir leicht, negative Gefühle auszudrücken?
- Verzeihst du dir, wenn du Fehler machst?
- Findest du Erfüllung, Freude und Sinn in deinem Leben?
- Hast du einen Blick für das Schöne? Fällt es dir leicht, dein Leben, dein Heim und deinen Arbeitsplatz zu verschönern?



Jennifer Louden

**Tu dir gut!**

Das Wohlfühlbuch für Frauen

Paperback, Broschur, 384 Seiten, 14,0 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-21670-3

Arkana

Erscheinungstermin: März 2004

Jennifer Louden ermutigt ihre Leserinnen, den eigenen Bedürfnissen genügend Raum zu geben und ohne Gewissensbisse das Leben zu genießen. Das Buch bietet Hunderte von wertvollen Tipps und Anregungen, das Leben angenehm zu gestalten. Die Vorschläge reichen von körperlichen Wohltaten über spirituelle Rituale bis zur Erprobung neuer Verhaltensstrategien.