

Sandra ist erfolgreich, hartnäckig – und gilt als toughe Frau,
die immer alles schafft. Genau das aber nervt sie.

Ihr sehnlichster Wunsch:

**»ICH MÖCHTE NICHT IMMER
STARK SEIN MÜSSEN«**

Kein Problem!

UNSERE EXPERTEN LASSEN
SIE NICHT HÄNGEN



SANDRA GRIESWALD

SANDRA GRIESWALD, 28,
VORSTANDSASSISTENTIN, HAMBURG

DIE AUSGANGSSITUATION

Sandra stand schon früh auf eigenen Beinen. Mit 16 zog sie von zu Hause aus, um eine Lehre zur Hotelfachfrau zu machen. 15 Stunden harte Arbeit, 7 Tage die Woche. »Meine Kollegen haben der Reihe nach aufgegeben, ich wollte durchhalten«, sagt Sandra. Das hat sie stark gemacht. »Ich habe gemerkt, dass man alles schafft, wenn man nur will, und dass Jammern nichts bringt.« Ihre Freunde und Kollegen halten sie für tough und kommen oft mit Problemen zu ihr, um Rat zu erhalten. Sandra halst sich auch dann noch neue Verpflichtungen auf, wenn sie schon total gestresst ist. »Das schaffst du schon«, hört sie dann oft – und denkt es auch selbst. Sogar in ihren Beziehungen war sie immer die Starke und hat sich um den Partner gekümmert. »Auch dann, wenn es mir selbst mies ging«, sagt Sandra. Nun aber merkt sie: Ständig stark zu sein kostet immer enorm Kraft. Deshalb wünscht sie sich: »Ich möchte auch mal Schwäche zeigen dürfen.«



DIE PSYCHOLOGIN

FRAUKE BARTHOLD,
DIPL.-PSYCHOLOGIN UND
COACH *

Viele Menschen haben wie Sandra Angst vor vermeintlich negativen Gefühlen wie Schwäche, Hilfsbedürftigkeit oder Emotionalität, sie verdrängen solche Gefühle und wissen oft gar nicht, wie es ihnen wirklich geht, was ihnen guttut. Mit einem täglichen Scan der eigenen Befindlichkeit lernt Sandra, besser auf ihre Gefühle zu achten. Morgens oder vor dem Einschlafen ganz bewusst in sich hineinhorchen: Wie fühle ich mich gerade? Dann fällt es ihr leichter, ihre Grenzen zu sehen und sich daran zu halten. Außerdem ist es wichtig, dass sie ihre eigene Schwäche zulässt. Das geht mit positiven Glaubenssätzen: »Ich bin wichtig und nehme mich und meine Bedürfnisse ernst. Ich darf auch schwach sein.« So entwickelt Sandra eine andere innere Haltung.



**DIE MUSIK-
THERAPEUTIN**

CHRISTA MEYER-GERLACH,
DIPLOM-MUSIKTHERAPEUTIN*

Musik kann bei Sandra als Katalysator für Gefühle wirken, die tief in ihr verborgen sind. Die Klänge helfen, diese zu entdecken und nach draußen zu tragen. Während unserer Termine hat Sandra mit Instrumenten ihre Empfindungen ausgedrückt: mit einer Trommel den Ärger, mit einem Akkordeon ihre weiche Seite. Sandra sollte sich viel mehr mit Musik beschäftigen, vielleicht sogar selbst ein Instrument spielen, allerdings ganz ohne Leistungsgedanken. Da sie Naturgeräusche sehr mag, habe ich angeregt, dass sie jeden Tag einige Minuten lang ganz bewusst eine CD mit Meeresrauschen hört. Die so bewirkte Entspannung kann ihr helfen, zu innerer Balance zu finden.



DIE STILBERATERIN

IRENA LOHM,
IMAGECOACH *

Sandra wirkt allein schon durch ihr Auftreten stark: Sie hat eine ganz aufrechte Körperhaltung, hält den Blickkontakt und hat stets ein kleines Lächeln auf den Lippen. So signalisiert sie ihrer Umwelt, dass sie alles schafft – obwohl sie das gar nicht mehr hören kann. Außerdem trägt Sandra immer Farben wie Schwarz oder Grau. Diese Farben jedoch kommunizieren überhaupt nicht mit dem Gegenüber. Sandra sollte mehr in die Farbwelt eintauchen und sanfte Töne tragen. Diese beeinflussen sowohl den Träger als auch die Umwelt. Rosa etwa lässt jeden gleich weicher wirken. Um ihre Haltung zu verändern, könnte sie mit Bauchtanz anfangen – das hilft vielen Frauen, bei denen Körperhaltung und Innenleben nicht im Einklang sind. »



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 03-56 44
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
Freie Mitarbeit: Dr. Eva-Maria Schnurr
Schlussredaktion: Dorothee Schöndorf, Astrid Wiedemann
Bildredaktion: Dani Kreisl
Grafik: Heike Hähnle (Leitung), Inke Ehmsen, Viktoria Goetz, Diana Lukas-Nülle, Katrin Schmidt
Leserservice: Kathrin Behrens
Verlagsleitung: Axel Wüstmann
Stellv. Verlagsleiterin: Antje Dittrich
Gesamtanzeigenleiter: André Pollmann
Anzeigenleiterin: Anja Dreßler
Vertriebsleitung: Rainer Stöber, DPV Deutscher Pressevertrieb
Herstellung: Tanja Kuge (Leitung), Horst Conrad
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 7. April 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

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
(*14 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen)

GEFÜHLE



... UND DAS HAT'S GEBRACHT:

NACH EINER WOCHEN

Ich fühlte mich bei der Musiktherapeutin zuerst wie erschlagen. Ich kann kein Instrument spielen, aber der Therapieraum war voll davon. Die Therapeutin hat mich gebeten, meine Gefühle bei dem Satz »Das schaffst du schon« auszudrücken. Ich habe alle Trommeln ausprobiert und dann die genommen, die am lautesten und dumpfsten ist. Das passte: denn ich höre den Satz so oft, dass ich richtig verärgert darüber bin. Aber nach dem Trommeln war der Ärger verfliegen. In der letzten Woche musste ich mich viel mit mir beschäftigen. Ich sollte für das Imagecoaching Fragen zu meinem Stil beantworten. Zum ersten Mal ist mir aufgefallen, dass ich gar keinen Stil habe, sondern mich immer je nach Laune anziehe – allerdings meist schwarz, grau und weiß. Und im klassischen Coaching ging es um Erklärungen für mein Verhalten: warum ich mir zum Beispiel immer eher schwache Männer als Partner ausgesucht habe. Oder warum ich meine schwache Seite so konsequent unterdrücke. Den Leuten in meinem Umfeld fällt auf, dass ich in den letzten Tagen etwas gereizt war. Ich merke, dass ich gerade nahe am Wasser gebaut bin. Anscheinend wurde etwas in mir losgetreten.

NACH EINEM MONAT

Bis jetzt konnte ich mich wohl selbst gar nicht richtig: Ich konnte nie genau sagen, wie ich mich gerade fühle, was ich will. Deswegen habe ich auch viel zu oft Ja gesagt. Die Imageberaterin hat mir die Aufgabe gegeben, drei Mal pro Woche etwas abzulehnen, selbst, wenn es nur Kleinigkeiten sind. Etwa eine Verabredung nach einem langen Arbeitstag, für die mir die Kraft fehlt. Alle Expertinnen haben mir geraten, dass ich mir mehr Zeit für mich nehmen soll, auch, um mich und meine Gefühle besser kennen zu lernen. Ich habe mich deshalb beim Bauchtanz angemeldet. Außerdem gönne ich mir einen festen »Sandra-Tag« in der Woche. Nur für mich, ein gutes Buch, Kerzen und schöne Musik. Dann trage ich auch einen rosa Jogger – im Job ist es ziemlich schwer, diese Farbe zu tragen. Und ich lerne jetzt Gitarre. Allerdings nicht in einem Kurs, sondern im netten Zusammensein mit einer guten Freundin. Das Erlebnis mit dem Akkordeon zeigte, was Musik in mir bewegen kann: Ich sollte meine schwache Seite ausdrücken, und obwohl ich gar nicht darauf spielen kann, kamen Töne und eine Melodie heraus. Die war so traurig, dass ich fast geweint hätte. Mittlerweile kann ich meine Gefühle viel besser zeigen. Kürzlich war ich mit meiner ganzen Familie auf einem Fest. Als wir da standen, mit meinen kleinen Nichten, ihren leuchtenden Augen, habe ich mich so glücklich gefühlt, dass mir fast die Tränen gekommen wären – und mir war es überhaupt nicht peinlich, dass es alle merken. Einige Bekannte waren von meiner Veränderung anfangs etwas irritiert und überfordert, weil sie mich so emotional gar nicht kannten. Aber inzwischen bekomme ich dadurch viel Unterstützung. Es ist einfach viel schöner, wenn man nicht immer alles allein schaffen muss – und möchte. ■