

HEYNE <

Paula Lambert, geboren 1974, hat an der Axel Springer Akademie in Berlin ihr journalistisches Handwerk gelernt. Sie war Redakteurin bei der *Welt* und arbeitete als freie Autorin u. a. für *Geo*, *Die Zeit*, *mare* und *Emotion*. 1999 wurde sie mit dem Axel-Springer-Preis ausgezeichnet. Sie ist Deutschlands bekannteste Beziehungsratgeberin, hatte 12 Jahre lang eine Kolumne in der *GQ* und ist durch ihre TV-Sendungen »Im Bett mit Paula« (*ZDF kultur*) und »Paula kommt« (*Sixx*) einem großen Publikum bekannt. 2014 startete sie die erfolgreiche Kampagne gegen den weiblichen Optimierungswahn, #Paulaliebtdich. Paula Lambert lebt in Berlin.

PAULA LAMBERT

Finde dich gut,
sonst findet dich keiner

Wie du lernst, dich selbst zu lieben,
und dabei unwiderstehlich wirst

Wilhelm Heyne Verlag
München

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.
Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Die Erinnerung von Paula Lambert bildet die Grundlage für die in diesem Buch enthaltenen Dialoge und Schriftwechsel. Die Gespräche werden sinngemäß wiedergegeben. Ein Anspruch auf eine wörtliche Übereinstimmung mit den tatsächlich erfolgten Dialogen und Schriftwechseln wird nicht erhoben.

Zum Schutz einiger genannter Personen wurden ihre Namen anonymisiert.

Der Essay auf Seite 32/33 „When your mother says she is fat“ von Kasey Edwards wurde übersetzt von Paula Lambert und abgedruckt mit freundlicher Genehmigung der Autorin.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Originalausgabe 10/2016

Copyright © 2016 by Wilhelm Heyne Verlag,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Der Wilhelm Heyne Verlag, München,
ist ein Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie
Werbeagentur, Zürich

Umschlagfoto: Hadley Hudson

Redaktion: Eva Spensberger, Chaville

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-60381-3

www.heyne.de

Inhalt

Einleitung	9
Die Sache mit der Selbstliebe	11
Körper und Bodyimage	13
Du liebst dich nicht genug, wenn du deinen Körper ablehnst	14
Du liebst dich nicht genug, wenn du dich nicht schön genug findest	27
Du liebst dich nicht genug, wenn du alleine bist mit deinen Zweifeln und Ängsten	40
Du liebst dich nicht genug, wenn du meinst, du schaffst es nicht	44
Du liebst dich nicht genug, wenn du glaubst, Männer stehen nur auf 90-60-90	53
Du liebst dich nicht genug, wenn dein Körper unter einer Schwangerschaft leidet	57
Du liebst dich nicht genug, wenn du alleine nichts wert bist	62

Du liebst dich nicht genug, wenn du alle Männer über einen Kammscherst	67
Du liebst dich nicht genug, wenn du irgendein Essen als gut genug erachtest	77
Du liebst dich nicht genug, wenn du dich mit Diäten in die Knie zwingst	83

Beziehungen und Dating

Du liebst dich nicht genug, wenn du dich für beziehungsgestört hältst	105
Du liebst dich nicht genug, wenn du Beziehungen als Bedürfnisbefriedigungsanstalt ansiehst	111
Du liebst dich nicht genug, wenn du ein Leben lang vor dir wegläufst	118
Du liebst dich nicht genug, wenn du dein Leben mit »Sex and the City« vergleichst	131
Du liebst dich nicht genug, wenn du ständig eifersüchtig bist	136
Du liebst dich nicht genug, wenn du den Erstbesten für den Besten hältst	139
Du liebst dich nicht genug, wenn du dich ständig betrügen lässt	152
Du liebst dich nicht genug, wenn du unbedingt heiraten willst	159
Du liebst dich nicht genug, wenn ein Kind dich oder deine Beziehung retten soll	163

Sexualität und Befriedigung 165

Du liebst dich nicht genug,
wenn du Sex mit Liebe gleichsetzt 165

Du liebst dich nicht genug,
wenn du Sex nicht genießen kannst 176

Du liebst dich nicht genug,
wenn du schlechte Liebhaber gewähren lässt 186

Du liebst dich nicht genug,
wenn du dein Geschlechtsteil hässlich findest 193

Du liebst dich nicht genug,
wenn du nicht Nein sagen kannst 196

Du liebst dich nicht genug,
wenn du Pornos als Konkurrenz ansiehst 208

Du liebst dich nicht genug, wenn du wie
eine olympische Gymnastin durchs Bett turnst 215

Ausblick 219

Einleitung

Herzlichen Glückwunsch! Du hältst eines dieser Bücher in den Händen, nach deren Lektüre sich dein ganzes Leben komplett verändern wird – zum Guten natürlich! Alles, was du tun musst, ist, Schritt für Schritt eine Liste abarbeiten und dich ganz genau an die Regeln halten, und zack!, steht am nächsten Morgen dein neues Dasein vor der Tür, rosa und prall wie ein besonders appetitliches Marzipanschweinchen!

Na gut, ganz so einfach ist es nicht. Ich kenne viele Frauen, die mehr Selbsthilfebücher gelesen haben als Bridget Jones. Von *Kaputtes Elternhaus!* *Ihr todsicherer Zwölf-Punkte-Plan zur Rettung der Ehe von Mami und Papi* über *Mein Ex ist ein Armleuchter – So schaffen Sie es, ihn für immer zu vergessen* bis *Meine Eier und ich. Der Großstadt-Guide für die Suche nach dem perfekten Samenspender* ist alles dabei. Wird man exponentiell glücklicher, je mehr Bücher man wie *Fünf Lebensmittel für ein zuckerfreies Leben* oder *Ich kehre nur vor meiner Tür! Aufräumen für Egomanen leicht gemacht* liest? Ich weiß es nicht. Was ich aber weiß, ist, dass es zu viele Frauen und, ja, auch Männer gibt, die sehr unglücklich mit

ein paar ganz entscheidenden Punkten in ihrem Leben sind: mit sich selbst und mit ihrem Beziehungsstatus.

Während ich darüber nachdachte, wo diese, man muss schon fast sagen, gesellschaftliche Epidemie ihren Ursprung hat, fiel mir auf, dass sich all diese Probleme auf eine Sache zurückführen ließen: nämlich den Mangel an Selbstliebe. Selbstliebe ist dieser Funken in uns, der uns jeden Tag sagen sollte, dass wir schon in Ordnung sind, wie wir sind, dass unsere Körper okay sind und wir uns nicht bis zum Zerbrechen verbiegen sollten, damit wir das Gefühl haben, liebenswert zu sein. Wenn es mal so einfach wäre! Zur Selbstliebe führt ein steiniger, holpriger Weg, der dafür sorgt, dass einem manchmal die nackten Füße bluten. Das wird jetzt keine Reise nach Disney World, so viel sei schon mal gesagt. Aber es ist eine Reise. Und Reisen haben immer einen guten Ausgang.

Eure Paula

Die Sache mit der Selbstliebe

Als ich meinen Freundinnen erzählte, dass ich ein Buch über Selbstliebe schreiben will, sagten sie: »Oh toll, du schreibst was über Masturbation? Das ist ja spitze!« Na ja. Obwohl Selbstbefriedigung natürlich auch so eine Art Selbstliebe ist – oder zumindest, wie Woody Allen mal gesagt hat, Sex mit jemandem, den man wirklich mag. Mit dem etwas sperrigen Wort Selbstliebe meine ich aber die Beziehung zu sich selbst, also das, was übrig bleibt, wenn alles andere wegfällt, was einen sonst so gut ablenkt. Selbstliebe ist die Beziehung, die man mit sich selber hat, und da ist es natürlich die Frage, ob das Ganze eher eine laue Affäre ist oder die ganz, ganz große Liebe. Und wenn es eher ein flüchtiges Abenteuer ist, dann ist die Chance groß, dass die Beziehungen, die du führst, nicht besonders gut funktionieren oder glücklich sind (vielleicht suchst du auch seit Jahren und denkst, dass es den oder die Richtige nicht gibt) und dass du ständig an dir zweifelst, an deinem Talent, an deiner Seele und an deinem Körper. Wenn ich daran denke, wie viele Jahre ich damit zugebracht habe, mich selber blöd zu finden, und wie vielen wirklich idiotischen Menschen ich erlaubt habe, ein Urteil über mich zu fällen, dann wird mir ganz schlecht. Und da ich einen Weg gefunden habe, damit aufzuhören, möchte ich ihn dir zeigen. Denn das Leben mit einer spitzenmäßigen Beziehung zu sich selbst ist so viel schöner, glücklicher und bunter, als ich es mir je erträumt habe!

Das Problem kann man in einem einzigen Satz zusammenfassen: Wenn du dich selber nicht liebst, kann dich auch kein

anderer lieben. Es gibt ein paar sehr wichtige Bereiche, in denen Selbstliebe eine besonders große Rolle spielt und die entscheidend dadurch beeinflusst werden:

- ♡ Wie du mit deinem Körper umgehst und welches Bild er dir vermittelt.
- ♡ Wie du Beziehungen führst und welche Partner du dafür geeignet hältst.
- ♡ Wie du die Freude an Sexualität entdeckst, sie befriedigend auslebst und auch behältst.

Fangen wir also an, gemeinsam ein bisschen aufzuräumen.

Körper und Bodyimage

Bodyimage ist ein Wort, das aus dem englischen Sprachgebrauch stammt, logisch. Es beschreibt die Art, wie wir unseren Körper wahrnehmen, ob wir ihn annehmen, ihm in Liebe begegnen oder ihn schlichtweg blöd finden, und wie ein Körper in der Öffentlichkeit dargestellt wird, zum Beispiel in der Werbung. Auf Deutsch müsste es Körperbild heißen, aber das klingt so sozialpädagogisch. Bodyimage hat ja tatsächlich mehr mit Image zu tun als mit Eigenwahrnehmung. Wenn sich zum Beispiel ein Model mit größeren Maßen als 90-60-90 weigert, Übergrößenmodel genannt zu werden, dann vor allem deshalb, weil sie sich nicht wegen ihrer Figur stigmatisieren lassen will – Frauen können auch jenseits 90-60-90 sehr schön sein. Bodyimage ist also nicht nur das, was man selbst daraus macht, sondern auch, was man andere daraus machen lässt.

Du liebst dich nicht genug, wenn du deinen Körper ablehnst

Wenn du dieses Buch liest, weil dich das Thema interessiert, dann hast du womöglich ein etwas, sagen wir, kompliziertes Verhältnis zu Beziehungen und vor allem zu deinem Körper. Gut möglich, dass du ihn irgendwie »nicht richtig« findest, ihm Attraktivität absprichst, und dass du mit ihm haderst. Keine Sorge, das ist leider völlig normal. Ich frage mich, ob sich Frauen und Männer früher so viele Gedanken darüber gemacht haben, wie ihr Körper aussieht, aber ich glaube nicht. Früher gab es auch noch keine Magazine oder Werbeplakate voll nackter Haut, die einem suggerierten, dass man ein bestimmtes Aussehen haben muss, um »richtig« zu sein. Das ist natürlich nur eine Vermutung. Marie-Antoinette wird sich wahnsinnig viele Gedanken darüber gemacht haben, wie eng ihre Taille in ein Korsett geschnürt werden konnte, aber normale Leute hatten wohl eher andere Probleme, zum Beispiel, wie sie am besten über die Runden kommen.

Heute benehmen wir uns irgendwie alle wie Marie-Antoinette, und das, obwohl wir wissen, wie es mit ihr ausgegangen ist (für alle, die es vergessen haben: Jemand hat ihr liebevoll den Kopf abgehackt). Wir sind dazu übergegangen, unsere Körper einem ständigen Vergleich auszusetzen. Aber stell dir mal vor, wie sich dein Körper damit fühlen muss! Ständig bekommt er Sachen zu hören wie: »Du bist einfach zu dick« oder »Da, wo andere Frauen Brüste haben, war bei dir wohl Produktionspause. Du solltest dich besser mit Silikon vollstopfen lassen,

damit ich dich auch schön finden kann«. Eigentlich sollte der Körper ja so etwas wie der beste Freund eines jeden Menschen sein. Und was würde wohl ein Freund dazu sagen, wenn wir ihm vorwerfen, dass er zu träge ist, zu kurzbeinig, zu rundbäuchig oder zu lang gewachsen, um sich mit ihm wohlzufühlen? Ich weiß nicht, wie es um deine Freundinnen steht, aber meine würden mir ganz sicher sagen, dass ich total spinne und mir gefälligst einen anderen Umgang suchen soll. Und sie hätten verdammt recht damit!

Der arme Körper ist uns aber ziemlich ausgeliefert. Er kann ja nicht weglaufen und die Seele einfach so stehen lassen, zumindest nicht, ohne zu sterben. Und davon hätte ja niemand etwas. Was er aber tun kann, ist auf die Beleidigungen und die Ablehnung irgendwie reagieren. Er kann sehr dünn werden oder sehr dick, was noch häufiger vorkommt. Und er kann eine Menge Krankheiten entwickeln, die unter Umständen noch lauter und deutlicher sagen: »Hey, so kannst du wirklich nicht weitermachen! Mir geht es schlecht, kümmere dich um mich!«

Du hast einen Körper, damit er dich durchs Leben trägt und dich begleitet. Du bist nicht nur dein Körper, aber dein Körper drückt immer aus, wie du dich mit ihm fühlst. Ein häufiges Phänomen bei Menschen, die keine Liebe für sich selbst empfinden können, ist, dass sie zu viel essen. Speck kann als Schutz vor Kälte dienen, und damit meine ich nicht nur niedrige Außentemperaturen! Je mehr Stress oder Unglück ich gefühlt habe, desto mehr habe ich in mich reingestopft. Bis ich wirklich wie ein Marzipanschweinchen aussah, aber nicht auf die rosige, niedliche Art! Um dir zu erklären, wie ich von

der totalen Ablehnung meines Körpers zur bedingungslosen Selbstliebe gefunden habe, muss ich dir meine Geschichte erzählen. Wie ich eben der Mensch wurde, der ich heute bin. Dazu gehören eine Menge trauriger Geschichten, aber das Gute ist ja, dass ich es am Ende geschafft habe, den Lauf der Geschichte herumzudrehen.

Also, pass auf. Lange Zeit war ich das große Gefunkel, ungefähr so echt wie ein Diamant aus Glas. Im Ernst, wann immer ich im Fernsehen auftrat, kam ich mir vor wie ein Clown, denn ich hatte massenweise Lippenstift auf dem Mund, Farbe auf den Augendeckeln und kiloweise Spray in den Haaren, und meistens trug ich dazu Kleider, in denen ich ein bisschen so aussah, wie ich mir einen Pfälzer Saumagen vorstelle: Wenn du mit einem Messer reinstichst, platzt alles heraus. Meine Stylistin, die süße Violetta Vio, mag meine Figur aus mir damals völlig unerfindlichen Gründen. Immer wenn ich wieder mal herumjammerte, sagte sie, ich sei so herrlich weiblich, aber ich fand mich einfach nur fett. Das Problem war, dass Vio noch heute findet, dass man mit meiner Figur unbedingt knallenge Kleider tragen muss. »Du hast so schönöne Sanduhrfigur«, schnurrt sie mich mit ihrem polnischen Dialekt jedes Mal an und hält mir irgendeinen Fummel hin, gegen den ein Neoprenanzug ein schlabbriger Schlafsack ist. Vio zieht massenweise Stars an, sogar eine Dame von *Game of Thrones*, und alle sehen immer absolut fantastisch aus. Ewig hielt ich mich für die einzige Witzfigur in ihrem Sortiment. Und jedes Mal quetschte ich mich seufzend in das Kleidchen, das sie mir

hinhielt, zog den Bauch ein und fragte: »Sicher?« Worauf sie in die Hände klatschte und rief: »Perfekt! Sieht soooo seeexy aus!« Und ebenso lange glaubte ich ihr natürlich kein Wort.

Wenn ich rausging, fühlte ich mich schon beim ersten Schritt affig. Auf High Heels schwankte ich durch Studios oder über Showtreppen und dachte daran, dass die meisten Menschen jetzt wohl über mich lachen würden, so wie ich aussah. Das Problem mit der Öffentlichkeit ist natürlich, dass man einen möglichst souveränen Eindruck machen muss, sonst zerreißen sie dich. Wenn ich zum Beispiel bei Stefan Raab zu Gast war, dann wusste ich, dass ich ungefähr 20 Sekunden hatte, um ihn davon zu überzeugen, mich nicht aufzufressen. So lange dauerte nämlich die Begrüßungsrunde vor der Show, wo ihn mir eine ältere Dame mit den Worten »Gleich kommt Stefan!« ankündigte, als wäre er jemand, der Angst vor Leuten hat und bei dem man deshalb extra ruhig sein muss. Vielleicht hatte er sogar Angst, aber sicher nicht halb so viel wie ich.

Als ich das erste Mal bei *TV Total* zu Gast war, wusste ich, dass ich irgendwie dafür sorgen muss, dass er mir nicht wehtut oder sich über mich lustig macht. Vor allem nicht über meine Figur, da hätte ich jede Souveränität verloren. Was macht man also, wenn man sich klein und murkelig fühlt wie eine olle Rosine, aber strahlend prall und selbstbewusst wirken muss wie ein junger Weinstock voll saftiger Träubchen? Man plant den Mega-Move. Mein Mega-Move sah in dem Fall so aus, dass ich seine Hand ein bisschen zu lange festhielt und in circa anderthalb Sekunden den Satz raushaute: »Wir waren

übrigens im selben Chor, damals am Aloisius-Kolleg, da haben wir ›Copacabana‹ gesungen mit diesem komischen Chorleiter, wie hieß der noch, und übrigens, Josef Engels lässt liebe Grüße ausrichten.«

Ich war hinterher noch außer Atem, aber der Zauber schien zu wirken. Zumal das mit dem Chor auch wirklich stimmte, nur dass er ein paar Jahre vor mir am Kolleg war und ich als Externe später, und da auch nur, um Jungs kennenzulernen. Und mit Josef, der ein Freund von mir ist, hat er mal Musik gemacht, vor ungefähr 25 Jahren. Jedenfalls ließ mich Stefan Raab sage und schreibe 17 Minuten auf der Couch bei sich sitzen, redete und redete, während ich einen kleinen Rekord aufstellte, obwohl die Aufnahmeleiterin die ganze Zeit mit dem Schildchen wedelte, auf dem stand, dass er endlich das Gespräch beenden muss. Nach der Aufzeichnung hörte ich, dass ein paar Männer meinen Arsch geil fanden, aber das änderte nichts daran, dass ich dachte, die sind wirklich bekloppt, weil es der fetteste, hässlichste Arsch der Welt ist und ich nichts weiter war als eine peinliche Witzfigur.

Sich nicht attraktiv zu finden und gleichzeitig beim Fernsehen zu arbeiten ist eine echte Scheißkombi. Ständig musste ich so tun, als würde ich mich fantastisch wohlfühlen in meinem Körper, obwohl ich mich in Wahrheit vor jedem Spiegel wegduckte, der mir auf dem Weg begegnete. Wenn Menschen mir schrieben, dass sie mich hübsch fänden oder ich für sie ein Vorbild sei, weil ich mich »trotz dieser Figur« so kleidete und dazu stand, dann antwortete ich nett und dachte, dass sie sich irrten. Wenn einer den Kommentar abließ: »Eine fette

Sau wie du gehört nicht ins Fernsehen«, dann dachte ich, ja, eigentlich hat er recht. Die ausgestrahlten Folgen meiner Sendung sah ich mir gar nicht erst an, um nicht mit vor Scham geröteten Backen vor dem Fernseher zu sitzen, und das nicht, weil die Themen so explizit waren.

Ich sehe ein, dass das hier ein ziemlich weiter Schritt ist von meinem ersten Buch mit Sätzen wie ›Dafür, dass er einen Großteil seiner Zeit in einer Steilwand hängend verbrachte, hatte er eine bemerkenswert schlechte Augen-Penis-Koordination«. Aber ich finde, man kann daran ganz schön den Weg sehen, den ich gehen musste, um endlich glücklich mit mir selbst zu werden. Und da ich so ziemlich die bockigste Person auf der Welt bin, schafft ihr das auch! Locker!

Das Leben, das ich bis vor einigen Jahren führte, war in Sachen Selbstliebe, gelinde gesagt, ein bisschen oberflächlich. Natürlich habe ich mich um die Bedürfnisse anderer Menschen gekümmert, aber meine eigenen blieben auf der Strecke ... Tja, das war ein bisschen so, als würde man vom Spaghetti-Eis immer nur die obere Schicht abkratzen, obwohl doch jeder weiß, dass der eigentliche Zauber dieser Eiskreation in der gefrorenen Sahneschicht ganz unten liegt. So richtig die Hosen herunterzulassen, habe ich all die Jahre nicht geschafft. Und das, obwohl das Gefühl, dass irgendetwas dabei nicht ganz richtig war, schon lange existierte, vielleicht so lange wie ich selbst.

Das größte Problem beim Herunterlassen der Hosen war

natürlich nicht das Kleidungsstück selbst (die Hose war im Übrigen sehr unbequem), sondern eher die Angst, nackt dazustehen und nicht mehr liebenswert gefunden zu werden. Ich hatte eine Mordsangst, dass die Leute auf mich zeigen würden und sagen: »Haha, du doofe Kuh, mit Narben und Ängsten wollen wir dich aber nicht haben!«

Aber ehrlich gesagt, anders geht es gar nicht! Also, zack, da rutscht sie runter, die olle Jeans!

Aus heutiger Sicht war ich immer schlank, solange ich denken kann, aber schon als Kind dachte ich, ich wäre die fetteste Person auf Erden. Wenn ich als 13- oder 14-Jährige morgens aufstand, zwiebelte ich als Erstes an meinen Hautfalten, um zu messen, wie dick sich das Gewebe zusammenschieben ließ. Mehr als ein halber Zentimeter war ein Drama. Meine halbe Jugend trainierte ich wie besessen, um nicht so auszusehen wie so viele meiner Familie mütterlicherseits: dick, träge, unglücklich und mürrisch, der Umstände halber. Ein bisschen wie die moosbewachsenen Trolle mit der dicken Nase aus *Die Eiskönigin*, nur ohne deren Lebensfreude. Ich litt an so etwas wie geistiger Fetttheit.

Die Ermangelung irgendeiner Speckigkeit an meinem Körper ließ mich schnell zum Gespött werden. »Du bist so mager, wenn ich mal wissen will, wie viele Rippen so ein Brustkorb hat, muss ich nur dich ansehen«, bekam ich von Verwandten zu hören, oder »Du musst aufpassen, dass du irgendwann mal einen Hintern bekommst, da ist ja gar nichts. Zum Glück hast du wenigstens ein Hohlkreuz.« Sie klatschten sich auf dicke Schenkel, die sie in Wahrheit hassten, und in mir stieg

die Panik hoch, einerseits nicht richtig zu sein und andererseits auf keinen Fall so aussehen zu wollen wie sie.

Meine Mutter ist eine freundliche, kluge Frau, aber in ihrer Funktion als Mutter war sie für mich wirklich vollkommen ungeeignet. Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, ist das eine Zeit, in der sie sich im Wesentlichen mit sich selbst beschäftigte. Ich hatte immer das Gefühl, das Zuviel in ihrem Leben zu sein, das überflüssige Etwas, und das war nicht mal ihre Schuld, weil ja auch sie Opfer der Umstände war. Wehtat es natürlich trotzdem. Manchmal denken Menschen, dass ein Kind, eine Heirat oder ein neues Auto die vorhandenen Probleme lösen wird, nur hat man dann am Ende noch ein paar oben draufgepackt. Ich will hier nicht rumjammern, aber ich glaube, es ist wichtig zu wissen, woher ich komme, um zu verstehen, was ich sagen will.

Sich als Kind gegen das Desinteresse der Erwachsenen zu wehren, die sich eigentlich um einen kümmern sollen, ist unmöglich. Wenn es gut läuft, legt man sich eine Teflonschicht zu, damit man nicht kaputtgeht. Ich habe eine superdicke Teflonschicht. Im Ernst, im Falle einer Zombie-Apokalypse bin ich die ideale Anführerin. Es prallt heute nicht mehr alles an mir ab, aber ich kann jederzeit auf Überlebensmodus schalten. Früher fand ich das ziemlich cool, denn irgendwie musste ich mir dieses Gefühl des Alleinseins ja schönreden. Dass ich als Siebenjährige eine Einzimmerwohnung auf der anderen Seite des Mietshauses hatte, alleine zu Bett und wieder aufstehen musste und häufig alleine aß, kam mir vor wie ein



Paula Lambert

Finde dich gut, sonst findet dich keiner

Wie du lernst, dich selbst zu lieben, und dabei unwiderstehlich wirst

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-60381-3

Heyne

Erscheinungstermin: September 2016

Wer kennt sie nicht? Die Tage, an denen man in den Spiegel schaut und an allen Ecken und Enden etwas an sich auszusetzen findet: Zu dick? Zu dünn? Zu klein? Zu groß? Schluss damit! Die bekannte Sex-Expertin und Beziehungsberaterin Paula Lambert hat den Perfektionswahn satt. Selbstliebe statt Selbstzweifel ist ihre Devise! Denn wer mit sich selbst im Einklang ist, der ist auch für andere attraktiv und findet mühelos den richtigen Partner. So einfach ist das!

 [Der Titel im Katalog](#)