

Für die Menschen, die mich
wahre Authentizität lehrten
und mir ermöglichten, mein
nacktes Ich zu zeigen:

**Christian, Zayed,
Lorena & Eduardo**

— In tiefer Liebe & Dankbarkeit.
Con amor y gratitud. —

Schön, dass du da bist

AUTHENTIZITÄT IST DAS NEUE BUZZWORD DER WELT. Egal, ob man die Manager-Magazine aufklappt oder das dezent nach Räucherstäbchen duftende, esoterische Magazin quasi mit seinen Gedanken öffnet, überall springt einem der Begriff »Authentizität« entgegen. »Sei doch einfach authentisch!«, »Sei du selbst!«, »Sei ein Original und keine Kopie!« und so weiter. Authentizität ist derzeit Trend. Doch wo beginnt die wirkliche Reise zu uns selbst und wo gucken wir uns wieder einfach nur bei anderen ab, was gerade angeblich authentisch ist?

Kennst du diesen Zwiespalt? Auf der einen Seite fühlen wir uns magisch angezogen von der Aussage, uns einfach so zu geben, wie wir wirklich sind, ohne dabei ständig den Bauch einziehen zu müssen: »Oh Gott, wie anstrengend!« Auf der anderen Seite sind wir täglich verwirrt durch den Überfluss an Informationen durch Social Media und Co. Bin ich jetzt wirklich »ich«, wenn ich auf Hipster-Bärte stehe oder gibt mir das die derzeitige Welt vor? Darf ich überhaupt noch alte Werte schätzen oder macht mich das spießig?

SCHUBLADE AUF, SCHUBLADE ZU. Kennst du diese Art von Fragen? Sollte ich jetzt lieber vernünftig und gesellschaftlich angemessen handeln oder doch einfach tun, was mein Herz mir sagt,

auch wenn es völlig außerhalb der Erwartungen meiner Familie und der Gesellschaft liegt?

Mit 30 ist man verheiratet, hat ein Haus gebaut und möglichst zwei Kinder auf die Welt gebracht? Natürlich genderneutral und vegan, um im aktuellen Trend zu bleiben. Stringente Konzernkarriere ohne Lücke im Lebenslauf – doch nicht so cool? Ist jetzt nicht eher ein Start-up in Berlin oder einer anderen europäischen Metropole viel angesagter? Darf der Bart jetzt noch dranbleiben oder sind doch wieder Milchgesichter in Mode? Oder doch lieber in die Fußstapfen der Familiensippe treten und rein in ein vermeintlich »sicheres« Leben fernab von der eigenen Leidenschaft? Apropos, was war denn noch einmal Leidenschaft und auf welchem Social-Media-Kanal darf ich sie mir anschauen?

LEIDENSCHAFT ALS ABONNEMENT AUF INSTAGRAM ANSTATT IM WAHREN LEBEN. Die Erwartungen anderer sind der Killer für unsere eigene Authentizität. Wir verbiegen uns häufig so sehr, dass wir in einer Show von Cirque du Soleil auftreten könnten, allerdings mit dem Unterschied, dass es bei unserer Performance keinen Applaus gibt, sondern nur Frust, Depression und im schlimmsten Fall: ein Burnout. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die Krankenkassen hierzu jährliche Reports veröffentlichen, die einem Angst machen. Burnout- und Erschöpfungsraten verdoppeln sich nicht mehr einfach – laut Studien der Techniker Krankenkasse vervielfachen sie sich zum Teil um das 18-Fache. Das muss man sich einmal vorstellen: nicht verdoppelt, nicht verdreifacht, sondern ver-**ACHTZEHN**-facht.

Woher ich das alles so genau weiß? Weil es mir selbst viele Jahre in meinem Leben so erging. Ich war viele Jahre selbst nicht ganz im Reinen mit mir und bin sicherlich auch deshalb zur Expertin für die eigene Authentizität geworden. Denn solche vermeintlichen Experten entstehen dadurch, dass sie selbst absolut blutige Anfänger waren. Doch dazu später noch mehr.

WIE BEGANN DENN NUN ALLES? Ich bin das Kind polnischer, politisch Asylsuchender, die in den 1970er-Jahren vor dem Kommunismus geflüchtet sind mit dem Ziel, endlich in Freiheit leben zu können. Vermutlich ist Freiheit daher in meiner DNA so fest verankert. Meine Eltern erzogen mich mit viel Disziplin und bläuten mir stets ein, bloß nicht aufzufallen, denn schließlich waren wir Fremde in dem Land, das nur wenige Jahre vorher das eigene Vaterland überfallen hatte. So bestimmte eine gewisse Zurückhaltung meine Kindheit – bloß nicht zu laut, bloß immer unter dem Radar bleiben. »Schreib doch bitte in dein Klassenbuch, dass deine Staatsangehörigkeit deutsch ist und nicht polnisch. Was sollen sonst die Leute denken?« Dies ist in keiner Weise eine Rüge an meine Eltern. Sie haben in diesem Moment das Beste gewollt. Sie agierten aus Angst, Erwartung und der ständigen Sehnsucht, endlich frei zu sein – nicht nur räumlich, sondern vor allem innerlich. Sicherlich waren sie auch oft überfordert mit den Möglichkeiten, die sich ihrer in Deutschland geborenen Tochter plötzlich boten. Eine kommunistische Erziehung hinterlässt ihre Spuren auch in der Folgegeneration und so litt ich, wie viele andere auch, unter mangelndem Selbstwert und Selbstbewusstsein. Das Unterdrücken der eigenen inneren Stimme, um bloß nicht aufzufallen, um bloß angepasst zu sein, ging auch an mir nicht spurlos vorbei. Ich entwickelte in meiner Jugend die Essstörung Bulimie, die mich ein gutes Jahrzehnt lang begleitete. Zusätzlich hatte ich diesen enormen Drang herauszufinden, wer ich wirklich war und wie ich das ausleben konnte, was sich immer wieder mal durch diese leise, innere Stimme bemerkbar machte.

Bei meinem Entschluss, nach London zu gehen, um zu studieren, ging es weniger um das Studium als darum, mich selbst zu finden. Zu dem Zeitpunkt fühlte ich mich ausgebrannt, leer, gestresst und zog durch meine Reise in meine eigene Authentizität die Notbremse. Herausgekommen sind 14 Jahre im Ausland, etwa 500 gelesene Bücher zum Thema Persönlichkeitsentwicklung, eine Ausbildung in Neuro-Linguistischem Programmieren (NLP) und zum Life Coach, eine gescheiterte und eine zweite glückliche Ehe, mittlerweile eine Pas-

sion für Meditation- und Schweige-Retreats, sechs Jahre als Showgirl auf dem Welt-Parkett und meine jetzige Tätigkeit als internationale Coachin, Autorin und Speakerin.

— »Es bedarf Mut, erwachsen zu werden
und der zu werden, der wir sind.« —

E.E. Cummings

Ich glaube ganz fest daran, dass die Welt sich derzeit in einem »Shift« befindet. Wir sind die neuen Generationen, die einen unendlichen Zugang zu Informationen haben und mittlerweile so gefrustet von unserer Außenwelt sind, dass wir endlich bereit sind, nach »innen« zu schauen. Wer bin ich wirklich unter all den konditionierten Schichten von Gesellschaft, Familie, Umwelt und Bildungssystem? Was macht mich aus und warum ergeben viele bisherigen Handlungsweisen und Gesellschaftsmodelle keinen Sinn mehr? Und wie kann ich mein Leben anders leben und vor allem dabei glücklich sein?

Der Hunger auf ein authentisches und glückliches Leben ist mittlerweile zu einer kollektiven Sehnsucht in unserer Welt geworden. Wir leben in den sichersten Verhältnissen der Menschheitsgeschichte und sind mit dem kleinen Computer in unserer Hosentasche per Klick mit der ganzen Welt verbunden. Und doch sind wir heute unzufriedener, einsamer, unglücklicher und gestresster als jemals zuvor.

Der stetige Informationsfluss informiert auf der einen und verunsichert auf der anderen Seite; dabei tragen wir doch alles, was wir brauchen, bereits in uns selbst, nur haben wir den Zugang dazu verloren. Instinktiv wissen wir, dass die Welt, so wie sie gerade funktioniert, noch nicht alles gewesen sein kann. Wir befinden uns im ständigen Wechsel zwischen Wissbegierde und Ablenkung. Auf der einen Seite haben Yoga, Meditation und alles Spirituelle Hochkonjunktur und zum anderen betäuben wir uns mit Social Media, Netflix und schnellen Affären à la Tinder.

Dieses Buch ist keine klassische Motivationslektüre, in der es darum geht, schneller, weiter und besser als die anderen zu sein, sondern es geht darum, die ehrlichste und somit glücklichste Version deiner selbst zu werden. Dies ist meine Mission. Mein Herzensprojekt und die Motivation für dieses Buch. Auch ich musste das ein oder andere erst selbst durchleben, um anderen helfen zu können. Während des gesamten Buches spreche ich dich auch mit »Du« an, damit meine Worte persönlicher und tief greifender für dich sind.

In uns allen steckt als Authentizität die Liebe, unsere Wahrhaftigkeit, unsere Begeisterung für das Leben, die wir über die Jahre verlernt oder entlernt bekommen haben. Je weiter wir uns von ihr entfernen, umso trüber und trauriger wird unsere Existenz und zurück bleibt nur dieses Gefühl, dass etwas fehlt. Diese Leere versuchen wir täglich zu füllen – durch exzessives Shopping, Essen, Sport, Konsumierung von Alkohol und Drogen, schnelle Affären, Sex, Ablenkung durch Onlinespiele, Social Media, Netflix und so weiter und so fort. Die Liste ist lang und immer steckt dahinter, dass wir im Außen nach etwas suchen, womit wir bereits geboren sind und zu dem wir schlicht den Zugang verloren haben.

WARUM KICK-ASS? »Kick-Ass« steht für Eigenverantwortung. Den eigenen Tritt in unseren Allerwertesten in unsere eigene Authentizität, unsere eigene Wahrhaftigkeit, in ein Leben, das lebenswert ist. Wie viele von uns geben die Verantwortung an die Außenwelt ab?

- Ich kann das nicht, weil ich das nie gelernt habe.
- Ich kann das nicht, weil ich sonst jemanden enttäuschen würde.
- Ich kann das nicht, weil das andere viel besser können.
- Ich kann das nicht, weil sonst jemand schlecht über mich denken würde.
- Ich kann das nicht, weil ich zu alt/jung/klein ... bin.

Die Liste dieser Art von Aussagen ist lang und wird oftmals mit viel Energie verteidigt. Doch genau hier liegt die Herausforderung. Wenn wir den Mut aufbringen, wirklich nach innen zu schauen und zu fühlen, erkennen wir, was wirklich in uns verborgen liegt. Nur dann müssen wir uns nicht mehr vergleichen, keine vermeintlichen Erwartungen mehr erfüllen und legen nicht mehr so viel Wert auf die Meinung anderer.

— **»Leidenschaft fällt uns mittlerweile als
Abonnement auf Instagram leichter als
im wahren Leben.«** — **Patricia Franke**

Ich glaube fest daran, dass jeder Mensch mit einer besonderen Berufung geboren wurde und dass der Sinn des Lebens darin besteht, herauszufinden, wie diese lautet und wie wir sie leben können. Mein Lebensmotto lautet daher: Let's get naked! Einmal unter unsere konditionierten Schichten schauen, um zu erkennen, wer wir wirklich sind. Wir sind nämlich voller Fülle und Chancen. Wir haben heutzutage alle Möglichkeiten der Welt und nutzen dies so oft trotzdem nicht, weil wir permanent perfekt abgelenkt sind. Durch die Medien, Social Media und unseren inneren Dialog: unsere persönliche Horror-Show, die uns permanent suggeriert, nicht gut genug für unsere Träume zu sein. Dieser Dialog wurde uns irgendwann durch Erziehung, alte Verletzungen, unser Bildungssystem, die Gesellschaft, unsere Umwelt etc. antrainiert und allein dieses Wissen ist bereits unser Schlüssel zum Glück, denn es bedeutet, dass wir allein es in der Hand haben, unser Leben zu ändern

Was du hier in den Händen hältst, ist deine Chance zu deiner persönlichen Freiheit, deinem persönlichen Glück. Wie bei Indiana Jones wird es Abenteuer in Form von Höhen und Tiefen geben, es gibt wackelige Bastbrücken irgendwo in den Tropen und mit Sicherheit wird auch mal das Gefühl aufkommen, »nackt« auf dem Times Square zu stehen, doch am Ende lohnt es sich. Den Mut zu haben, mal



wirklich nach innen zu schauen und diesbezüglich zu handeln, wird sich auszahlen. Versprochen.

- Du bekommst Kick-Ass-Übungen, Routinen, den Zugang zu deiner exklusiven Onlinemediathek mit geleiteten Meditationen und Challenges.
- Du wirst ehrlicher zu dir selbst, da du erkennst, was deine wahren Werte für jeden deiner Lebensbereiche sind.
- Du bekommst mehr Klarheit über das Gefühl von Liebe in dir, das über die Jahre unterdrückt wurde.
- Du verstehst, dass du dein Glück bereits in dir trägst und zu jedem Zeitpunkt beginnen kannst, dieses Glück zu leben, egal wie alt oder jung du bist.
- Du wirst insgesamt zufriedener, da du endlich so agieren kannst, wie du es für richtig hältst, und du dich dadurch von dem vermeintlichen Druck der Außenwelt löst.
- Du erlaubst dir, dich ohne deine Maskierung zu zeigen.
- Du erkennst, dass Authentizität mit Mut zur Verletzlichkeit zu tun hat, und lernst dies umzusetzen.
- Alle Tools in diesem Buch sind jahrelang erfolgreich erprobt durch mich und meine Coachingklienten. Es liegt an dir, die Verantwortung für dein Leben zu übernehmen und Dinge umzusetzen. Mit ein wenig Geduld und Kontinuität wirst du es schaffen – ich glaube an dich!

It's all up to you. Positive Nebenwirkungen bei konstanter Umsetzung garantiert. Ebenfalls versprochen.

Ich freue mich auf dich. Let's kick ass and let's do it!

Deine Patricia