

Lila Sauerschnig
Stefanie Scharaweger

Pudel nackert

Two ripe yellow bananas are positioned behind a white, wrinkled sheet that covers the bottom half of the frame. The bananas are peeking over the sheet, and each has a simple black smiley face drawn on its peel. The background is a solid light blue.

*Mach dich verletzlich und
bereit für die Liebe*

GRÄFE
UND
UNZER



Inhalt

Prolog	4
Scheiße ist Dünger	10
Lassen Sie mich durch, ich bin eine Königin	48
Das Göttinnen-Syndrom: Warum wir alle ein bisschen abgehoben sein dürfen	94
Achtung, Bleampl-Alarm! No wischiwaschi Männer anymore	130
Es hat sich ausge-tinder-t! Back to the roots und rein in die weibliche Energie	152
Mach dich bereit und verletzlich für die Liebe	206
Anhang Was haßt des jetzt oder Was bedeutet eigentlich?	219
Mehr von uns	222
Impressum	224

Prolog



Deine Suche hat ein Ende! Dieses Buch ist dein ganz persönlicher Schatz, vollgepackt mit allem, was du brauchst, um endlich in der Liebe anzukommen.

Wir möchten dich mit diesem Buch dazu ermutigen, Schluss zu machen. Schluss mit sinnlosen oder gar keinen Dates, mit Ghosting, Freundschaft plus, Bröserlverteilern, halb warmen Geschichten und Affären. Wir unterstützen dich dabei, mit deiner weiblichen Energie ganz entspannt den richtigen Partner in dein Leben zu ziehen. Wir helfen dir, ganz zu dir selbst zu stehen und dein Herz weit für die Liebe zu öffnen – und vor allem, alles mit ein bisschen mehr Humor und einem frechen Augenzwinkern zu nehmen. Du darfst es dir ab sofort leicht und entspannt machen und ausschließlich der Freude folgen. Wir sind dabei immer ganz an deiner Seite.

Nach diesem Buch wirst du über dich selbst, über die Liebe und die Männer anders denken und sagen: »Oh, my goddess, jaaaa! Ich verdiene das große Ganze!«

Das, was wir auf den nächsten Seiten mit dir teilen werden, ist unsere Sicht auf das Thema »Liebe & Dating«, mit der wir in unserem eigenen Leben und auch im Leben vieler unserer Soulclients unglaubliche Erfolge im Beziehungskontext erlebt haben. Musst du all unsere Schlüssel ganz genau befolgen, damit du alles richtig machst? Definitiv Nein! Dich werden in diesem Buch nämlich deine ganz eigenen Erkenntnisse erreichen. Je näher du dir selbst kommst, umso mehr wirst du außerdem spüren und wissen, was für dich richtig ist. Und genau dann ziehst du IHN an – wie ein Magnet – und auf einmal wird ER vor dir stehen.

Wen meinen wir mit ER?

Er ist nicht irgendein Mann, der sich ab und an mal meldet. Er ist auch nicht der eine Typ, an dem du noch hoffnungsvoll festhältst, obwohl du tief in dir spürst, dass er dir nicht das gibt, was du verdienst. Er ist dein Richtiger. Der Eine. Der dich liebt, so wie du bist, und dich genau so will, wie du ihn. Der sich sekundlich nach dir verzehrt. Der mit dir sein ganzes Leben teilen möchte. Für immer und ewig. Diesen Richtigen meinen wir. Deinen Richtigen. Wir können dir versichern: Genau diesen Mann gibt es für dich irgendwo da draußen. Daran glauben wir fest. Das wissen wir zutiefst. Und er sehnt sich – genau in diesem Moment – so sehr nach dir wie du dich nach ihm. Falls du gerade nicht daran glaubst und nicht daran, dass alles (wirklich alles) für dich möglich ist, dann übernehmen wir das in der Zwischenzeit für dich. Sehr gern und mit vollster Überzeugung. Wir werden dir auf den kommenden Seiten zeigen, wie du ganz zu dir stehen kannst. Wie du dich traust, dich voll auf die Liebe einzulassen. Warum das Leben leicht sein darf. Was es mit komischen Männern auf sich hat und warum du sie noch in dein Leben ziehst. Was wahre Liebe wirklich bedeutet. Warum du nichts tun musst, um sie zu finden. Weshalb du wirklich richtig bist, genau so, wie du bist, und dich niemals (!) verändern musst, um gemocht zu werden. Warum du nicht länger die Liebe suchen musst, um sie zu finden (sie ist bereits da).

Du wirst bei uns viel über dein Leben und die Beziehung zu dir selbst nachdenken und immer mehr erkennen, was du wirklich willst und brauchst. An manchen Stellen könnte ein etwas salziger Finger unsererseits zum Einsatz kommen und es ein bisschen ungemütlicher werden. Wir wollen schließlich pudelnackert ehrlich zu dir sein und dich wirklich zur Erfüllung deiner Wünsche führen. Es geht schließlich auch um deinen eigenen Anteil in deinen Beziehungen. Das kann manchmal etwas im Herzerl

zwicken, aber diese Erkenntnisse sind absolut wichtig, um bei deinem Herzenswunsch anzukommen.

Mit all unseren Zeilen wollen wir dir vor allem ganz viel Energie, Fülle, Lebensfreude und Spaß mitgeben und dich – nicht nur mit unserem österreichischen Schmä – zum Lachen bringen. Denk dran: Veränderung darf leicht sein. Du darfst dich voll darauf einlassen. Mach dich bereit und verletzlich für die Liebe.

Und jetzt wünschen wir dir ganz viel Freude beim Lesen, schönste Frau.

Warum PUDELNACKERT?

Wenn du dir jetzt denkst, pudelnackert hat etwas mit entblößten Körpern zu tun: Fehlanzeige. Wobei, so ganz unwahr ist das auch wieder nicht, denn auf unserem Podcast-Cover siehst du uns tatsächlich vollkommen unbekleidet sitzen. Nur unsere intimsten Stellen sind bedeckt. Zwar nicht mit einem Feigenblatt, aber dafür mit schwarzen Zensurbalken. Und auch wenn wir nicht besonders gschamig sind, hat unsere Freizügigkeit (und unser Mut, *hust*) hier doch ein Ende.

Wir können uns noch sehr gut an den Moment erinnern, als der Name für unseren Podcast geboren wurde. Es war ein wahrlich magischer Moment. Die Idee ist wie der Heilige Geist in uns gefahren und war bereit, von uns aufgegriffen zu werden. Vorausgegangen war ein aufregender, wochenlanger Prozess der Namensfindung, in dem wir nach einem Wort suchten, das ausdrückt, wie wir sind und wie wir leben. Echt, authentisch, ungefiltert (von Filtern halten wir nämlich überhaupt nichts) – und wunderbar österreichisch.

Pudelnackert bedeutet so viel wie »völlig nackt«. Und genau so machen wir das. Wir lassen in unserem Podcast die Hosen runter und machen uns seelisch nackt. Wir erzählen wirklich

alles, halten nichts zurück und nehmen kein (Feigen)Blatt vor den Mund.

Wie klar ist es da, dass unser erstes Buch genauso heißen muss. Weil es genau darum geht. Um pudel-nackerte Offenheit. Echtheit. Verletzlichkeit. Und eine Überdosis Gefühl.

Dieses Buch möchte dich wachrütteln, zum Nachdenken und zum Lachen bringen. Daher unser Appell an dich: Scheiß dir nix und mach dich mit uns gemeinsam pudelnackert. Schau ehrlich in den Spiegel, schau in deine Seele, halt nichts mehr zurück, mach dir nichts vor und sei schonungslos (und dabei ganz liebevoll) ehrlich zu dir selbst. Um genau die Veränderung zu erwirken, die du brauchst, um ganz bei dir und in der maximalen Erfüllung anzukommen. Pudelnackert ist das neue Authentisch.

Wie du dieses Buch verwendest

Mach dieses Buch zu deinem Buch. Füll es mit deiner Liebe. Sieh es als wertvollen Begleiter auf deiner persönlichen Liebesreise. Schreib kleine Notizen hinein. Mal symbolhafte Bilder an die Seitenränder. Verwend deine Lieblingsfarben, süße Sticker, bunte Post-its, und hauch ihm Farbe und Leben ein. Tropf auch gern dein Lieblingsparfum oder -aromaöl auf gewisse Seiten, um sie mit einem besonderen Duft zu unterstreichen.

Was sich auch immer für dich richtig anfühlt: Lass dich intuitiv, weiblich auf dieses Buch und somit auf dich selbst ein. In Ruhe und Gemütlichkeit. Du hast alle Zeit der Welt. Es geht nicht darum, dieses Buch oberflächlich durchzulesen und schnell schnell fertig zu werden. Es geht darum, es fließen und wirken zu lassen und gut hinzuspüren, was dich berührt, was etwas in dir auslöst, wo du tiefer eintauchen möchtest und welche Schlüssels du für dich mitnimmst.

Vertrau ganz in dich und dein Tempo. Genau dieses Vertrauen wird einer der wichtigsten Schlüssels während dieser –

deiner – Reise sein: Ja, du darfst in dich vertrauen. Und deiner Intuition. Und darauf, dass du nach diesem Buch noch größer, noch stärker, noch liebevoller bist und dein Liebesspeicher so richtig aufgefüllt ist.

Manche Themen, die wir ansprechen, können tiefgehende und heilsame Prozesse anstoßen. Kommt ganz darauf an, wie sehr du dich mit uns gemeinsam darauf einlässt. Dabei geht es oft nur um eine Geschichte, einen Satz, ein Wort. Aber sei dir bei allem sicher, dass deine Seele sich genau das nimmt, was sie braucht. Veränderung findet immer statt. In diesem Augenblick. In dieser Sekunde.

Es kann auch gut sein, dass dir das Leben ab sofort immer wieder Erkenntnisse, Träume, Zeichen und auch Übungsaufgaben schicken wird. Lass dich vertrauensvoll und neugierig darauf ein. Du bekommst genau das, wofür du bereit bist.

Schreib auch sehr gern Tagebuch, während du dieses Buch liest. Das unterstützt dich dabei, noch umfassender in deinen Prozess einzutauchen und wichtige Erkenntnisse festzuhalten oder noch weiter darüber zu reflektieren.

Wenn du möchtest, kannst du dich auch mit einer lieben Verbündeten, Freundin, Schwester darüber austauschen, was sich in dir gerade bewegt und was du Neues für oder über dich erfahren hast. Sehr gern kannst du auch uns eine E-Mail schreiben. Alles darf sein. Alles ist richtig, wie es ist. Vergiss nicht: Herausforderungen begegnen uns immer dann, wenn wir dazu bereit sind. Das Leben arbeitet immer FÜR DICH und schickt dir all die Aufgaben, die du zum Heilen und Wachsen brauchst.

Aber das Allerwichtigste: Hab Spaß beim Lesen. Mach es dir gemütlich. Genieß die Zeit mit dir. Die wertvollste Zeit, die es gibt. Und spür, wie sich das Feld der Liebe auf jeder Seite, die du liest, mehr und mehr für dich weitet. Fühlt sich ein wenig wie Magie an, meinst du? Das ist es auch. Die kraftvollste Liebesmagie, mit der wir dich und dein Leben so sehr verzaubern werden.

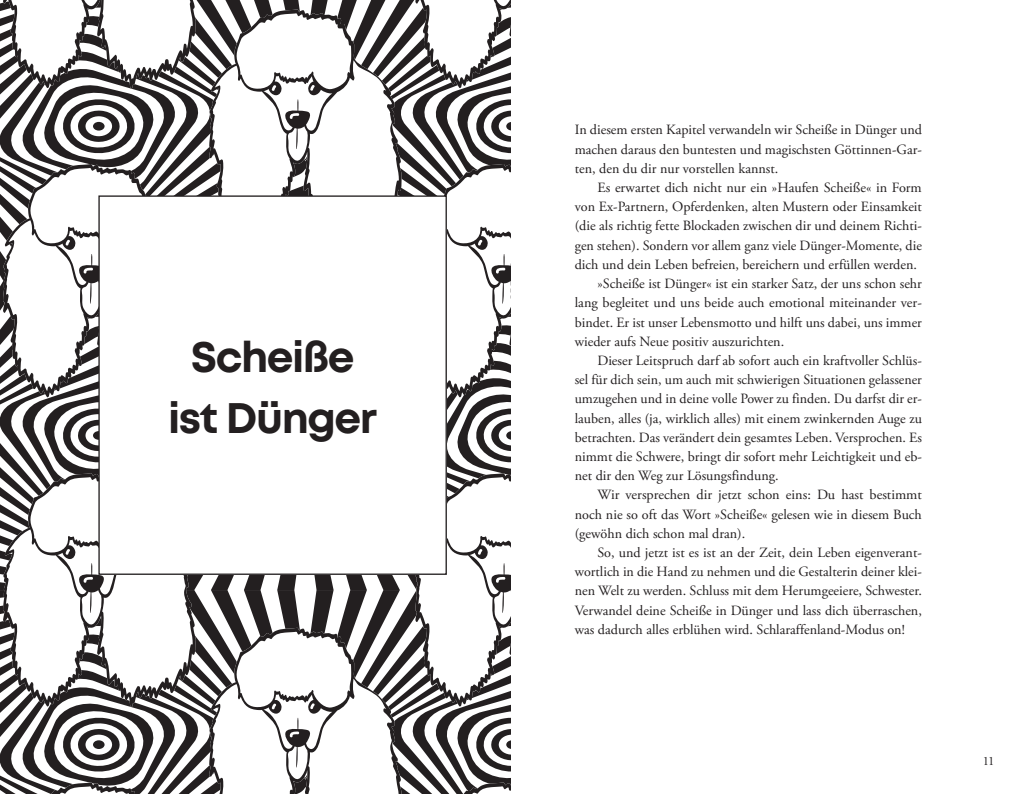
Noch kurz zur Sprache

Unser Wiener Schmäh zeichnet uns beide nicht nur in unserem heißgeliebten Pudelnackert-Podcast aus, sondern darf auch ein wertvoller Teil dieses Buches werden.

Uns ist es wichtig, dass du beim Lesen unsere Stimmen »hörst« und unsere Energie fühlst, gö? So können wir uns noch mehr miteinander verbinden. Du kannst uns noch besser kennenlernen und das Buch wird noch flutschiger für dich zu lesen sein. Außerdem kannst du nebenbei noch richtig gut Österreichisch lernen – eine sehr charmante, witzige Sprache.

Wir möchten damit auch ein wenig Leichtigkeit in vielleicht manch schwere Themen reinbringen. Mit ein bisschen Spaß und Schmäh schaut die Welt gleich ganz anders aus. (Für alle Begriffe, die du nicht kennst, findest du hinten im Buch unser ganz persönliches, kleines Lexikon »Wienerisch-Deutsch«.)

Das wird leiwand – das versprechen wir dir.



Scheiße ist Dünger

In diesem ersten Kapitel verwandeln wir Scheiße in Dünger und machen daraus den buntesten und magischsten Göttingen-Garten, den du dir nur vorstellen kannst.

Es erwartet dich nicht nur ein »Haufen Scheiße« in Form von Ex-Partnern, Opferdenken, alten Mustern oder Einsamkeit (die als richtig fette Blockaden zwischen dir und deinem Richtigen stehen). Sondern vor allem ganz viele Dünger-Momente, die dich und dein Leben befreien, bereichern und erfüllen werden.

»Scheiße ist Dünger« ist ein starker Satz, der uns schon sehr lang begleitet und uns beide auch emotional miteinander verbindet. Er ist unser Lebensmotto und hilft uns dabei, uns immer wieder aufs Neue positiv auszurichten.

Dieser Leitspruch darf ab sofort auch ein kraftvoller Schlüssel für dich sein, um auch mit schwierigen Situationen gelassener umzugehen und in deine volle Power zu finden. Du darfst dir erlauben, alles (ja, wirklich alles) mit einem zinkernden Auge zu betrachten. Das verändert dein gesamtes Leben. Versprochen. Es nimmt die Schwere, bringt dir sofort mehr Leichtigkeit und ebnet dir den Weg zur Lösungsfindung.

Wir versprechen dir jetzt schon eins: Du hast bestimmt noch nie so oft das Wort »Scheiße« gelesen wie in diesem Buch (gewöhn dich schon mal dran).

So, und jetzt ist es ist an der Zeit, dein Leben eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen und die Gestalterin deiner kleinen Welt zu werden. Schluss mit dem Herumgeiere, Schwester. Verwandel deine Scheiße in Dünger und lass dich überraschen, was dadurch alles erblühen wird. Schlaraffenland-Modus on!

Weiblich, Single, sucht

... endlich den Richtigen, oida!

Mit unwiderstehlichem Schmäh und ganz viel Herz begleiten dich die Liebes- und Beziehungs-Coaches Lila und Steffi auf deinem Weg zu einer erfüllenden Partnerschaft.

Unterwegs lernst du, mit Enttäuschungen, unerwidelter Liebe und der Single-Einsamkeit umzugehen. Du löst innere Blockaden und alte Muster auf und zeigst dich endlich so, wie du bist. Echt, offen, verletzlich – pudelnackert eben. Nur dann nämlich kann ER dir wirklich nahekommen.

Nach einem kurzen Abstecher in den Dschungel aus Dating-Apps, um die du ab jetzt bestimmt einen Bogen machst, entdeckst du schließlich die Göttin in dir. Eine Göttin, die sich weder von Bröserlverteilern bezirzen, noch von WhatsApp-Brieffreunden zutexten lässt, sondern selbstbewusst ihr Herz für den Richtigen öffnet.



WG 483 Partnerschaft
ISBN 978-3-8338-9006-2



All by myself – Die große Chance hinter der Einsamkeit



Hast du dich jemals gefragt: »Warum haben alle die Liebe gefunden, außer mir? Ich bin glücklich mit meinem Job, hab ein schönes Zuhause, gute Freunde und mag mich selbst. Warum nur ist dieser eine Bereich in meinem Leben so kompliziert? Warum fühl ich mich so einsam?« Wir haben diese Sätze in verschiedensten Variationen von so gut wie jeder unserer Klientinnen gehört und deshalb möchten wir zum Einstieg gleich mal über einen der schmerzhaftesten Scheißhaufen reden, den fast jeder von uns kennt: die Einsamkeit. Ein Gefühl, das sich bedrohlich anfühlt und oft sonntags abends so richtig brutal zuschlägt. Nicht umsonst geht es zu dieser Zeit heiß her auf Tinder und Co. Genau diese Einsamkeit treibt uns an, einen Partner finden zu wollen (ja zu müssen), da wir glauben, ohne ihn nicht vollständig zu sein.

Es gibt da einen spannenden Glaubenssatz, der dir vielleicht bekannt vorkommt: Wenn ich einen Partner hätte, wäre ich nicht länger einsam. Und, schwuppdiewupp, wird die Einsamkeit mit dem Single-Sein verknüpft. Gleich mal vorweg: Ob Single, in einer Beziehung, Manderl oder Weiberl – es kann uns alle treffen. Es gibt sogar einsame Paare. Hat also nichts mit deinem Beziehungsstatus zu tun. Eher damit, wie sehr du davon überzeugt bist, es wert zu sein, eine tiefe Verbindung mit einem Mann einzugehen. Wie sehr du glaubst, dass Liebe etwas ist, das du nur bekommst, wenn du endlich gut genug bist.

Du darfst genau jetzt damit aufhören, das zu denken. Lenk dich nicht weiter ab, nur um dich nicht mit deiner Einsamkeit beschäftigen zu müssen. Lass uns konkreter werden: Um dich

nicht mit DIR, deinen Schatten, deinem Schmerz, deinen Ängsten beschäftigen zu müssen. Willst du dich verbundener fühlen, verbring bewusste (!) Zeit mit dir und blätter mal ausgiebig in deinem Innenleben. Weg mit dem Handy, weg mit Tinder, weg mit den blockierenden »Ich will aber nicht länger allein sein«-Gedanken. Das bringt dich nicht weiter, sondern ganz im Gegenteil weit, weit weg von dir selbst. »Allein mit mir sein? Um Goddess' willen! Wie armselig ist das bitte?«

Ja, wir wissen, eigentlich würdest du diesen Teil gern überspringen und gleich *schnipp* den Partner an deiner Seite haben. Gib uns dafür bitte noch gute 200 Seiten Zeit. Glaub uns, wenn die Einsamkeit als Scheißhaufen nicht so essenziell wäre, stünde sie sicher nicht gleich am Anfang unseres Liebesbuches. Wir spüren bis hierher, wie sehr du es dir wünschst, von deinem Mann endlich in den Arm genommen zu werden. Dass er dir liebe Worte sagt und einfach für dich da ist. Die neue Netflix-Serie, die alle gerade sehen, wäre zusammengekuschelt auf der Couch auch viel besser. Durch diese Sehnsucht schaltet sich der automatische Ablenk-Mechanismus ein und genau dann greifst du zum Handy. Du tinderst dich durch die weite, verrückte Onlinedating-Welt, wischst links, wischst rechts, in der Hoffnung, dass du ihn endlich findest und diese einsamen Momente nicht mehr länger ertragen musst. Ja, es ist wirklich zum Verzweifeln und mehr als verständlich, dass dich das alles einfach nur noch so richtig anzipft. Da hilft manchmal nur noch lautes Schluchzen zum größten 80er-Jahre-Schnulzensong auf der Kuschelrock Vol. 12 und dabei so richtig tief im Selbstmitleid zu versinken.

Herzilein, es wird Zeit, all dieses Leid aufzulösen – und wir gehen da jetzt mit dir gemeinsam durch. Hilfe ist nah und wir versprechen dir, der Schmerz ist nicht gekommen, um zu bleiben. Besonders, wenn du schon längere Zeit Single bist und sich alle Freunde plötzlich über angeschnittenen Babywindeln, Zoobesuche oder Vierer-Dates unterhalten, kann es dir so vorkommen, als passt du gar nicht mehr in deine Clique.