

Buchtipps

von Elfriede Lienhart

Frau, stell dich auf die Füße!

Das Anti-Hascherl Buch
von **Edeltraud Haischberger**
Ennstaler-Verlag
ISBN 978-3-85068-865-9



erhältlich in jeder Buchhandlung

Ein Buch, das keinesfalls Männer aus dem Haus treiben soll. Nein, liebe Frauen, es geht rein um uns. Es geht um uns und unser Leben. Es geht darum:

- Können wir uns annehmen – so wie wir sind?
- Leben wir unsere Gefühle, oder nehmen wir uns zurück?
- Trauen wir uns zu sagen, was wir fühlen?
- Was wurde aus unseren Talenten?
- Was würden wir Frauen „eigentlich“ gerne tun?
- Erkennen wir unsere Leistungen an?
- Wie gehen wir mit Lob um?
- Fühle ich mich in meinem Umfeld, privat wie beruflich wohl?
- Welche Glaubenssätze spielen in unserem Leben eine große Rolle?
- Lassen wir uns von unserem Umfeld hemmen?

Viele Frauen haben ein großes Potenzial, das sie sehr gut verstecken, weil sie schlechte Erfahrungen gemacht haben oder einfach nie ermutigt wurden. Dabei gibt es ganz einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten, sein Selbstvertrauen aufzubauen. Dazu braucht es keine große Theorie, sondern lediglich eine motivierende und rückenstärkende Anleitung.

Dieser lebensnahe Ratgeber hilft unsicheren „Hascherln“ mit leicht durchführbaren Übungen und konkreten praktischen Tipps, sich neu zu entdecken und ab sofort ihr Leben aktiv in die Hand zu nehmen. Das gelingt indem die **5 großen SELBST** – Selbstliebe, Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstkontrolle und Selbstverantwortung – konsequent aufgebaut werden.

Dieses Buch macht besonders spannend, dass es ganz nah an der Realität der Probleme der Frauen ist.

Entfesselt im Rollstuhl



Leo und Hanna wurden mit dem Krankheitsbild „Spina Bifida“ geboren. Das ist eine Fehlbildung des Neuralrohres, die unterschiedliche Auswirkungen haben kann. Für Leo & Hanna bedeutet das vor allem, dass sie nicht durch das Leben gehen, sondern ROLLEN. Nun stehen sie vor dem (manchmal mühsam erkämpften) Schulabschluss und arbeiten daran, dass sie die Berufsausbildung absolvieren können, die sie sich wünschen. Das Buch „Entfesselt im Rollstuhl“ ist ein Teil davon.

Gemeinsam mit ihren Müttern haben sie einige Geschichten aus ihrem Leben erzählt und in eine Rahmengeschichte verpackt. Sie wollen unterhalten und dabei auch ein Gefühl dafür vermitteln wie sie ihre bisherigen Lebenssituationen bewältigt haben. Es erzählt aus Kindergarten und Schule, vom ersten Praktikum und vom Sport. Die Erzählungen der Mütter handeln vor allem von der Zeit vor der Geburt und als sie Säuglinge waren. Bereits das Aufschreiben dieser Geschichten hatte für alle große Bedeutung. Sie haben geholfen, viel zu verstehen über das worüber bisher wenig geredet wurde und sie haben auch ein wenig die Tür in die Unabhängigkeit geöffnet. Die Erzählungen sind eingebettet in eine Rahmengeschichte von den Partnerhunden „erzählt“.

Das Buch wurde im Eigenverlag vom „Verein Equicane – gemeinsam mit den Partnern Hund und Pferd“ herausgegeben und kann über die Projektwebsite

www.entfesselt-im-rollstuhl.com

und in ausgewählten Geschäften gekauft werden.

Der Reinerlös aus dem Buchverkauf wird den beiden jugendlichen Autoren als Basis für ihre Ausbildung und für die ersten Schritte in ein selbst bestimmtes Leben zur Verfügung gestellt.

Herzlichen Dank