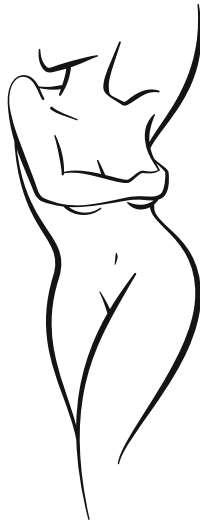


Ungezähmt
weiblich

Valerie Sternfels

Ungezähmt weiblich

Finde zurück in deine feminine Energie.
Befreie deine weibliche Kraft
- sanft, echt, unaufhaltsam



Florentia Verlag

Über das Buch

Dieses Buch ist eine Einladung, dich mit deiner weiblichen Energie neu zu verbinden.

Es richtet sich an Frauen, die spüren: Da ist mehr.

Mehr als Funktionieren. Mehr als Kontrolle. Mehr als Erwartungen von außen.

In ehrlichen Texten, stillen Impulsen und alltags-tauglichen Übungen erinnert dich dieses Buch daran, dass deine Kraft nicht laut sein muss, um echt zu sein.

Es geht nicht um Perfektion. Es geht um Rückverbindung. An deinen Zyklus. An dein Gefühl. An deinen Körper.

Ungezähmt weiblich ist kein Ratgeber. Es ist ein Raum, in dem du dich selbst wiederfinden darfst.

Über die Autorin

Valerie Sternfels lebt mit ihrer Familie in einem kleinen Bergdorf in Österreich – umgeben von Natur, Stille und einem Leben, das sie bewusst gewählt hat.

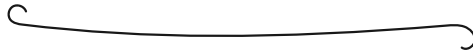
Lange Zeit lebte sie in der Großstadt, arbeitete im Büro, funktionierte – und spürte irgendwann nur noch Leere. Der Umzug aufs Land war kein romantischer Neuanfang, sondern ein stiller Aufbruch zurück zu sich selbst.

Heute schreibt sie über weibliche Energie, Selbstverbindung und das, was wir oft verlernen: weich zu bleiben, ohne uns selbst zu verlieren. Mit diesem Buch will sie Frauen ermutigen, nicht irgendwer zu werden – sondern sie selbst.

Inhalt

Vorwort: Meine Reise zur weiblichen Kraft	6
Kapitel 1: Spiegelungen – In diesen Momenten erkennst du dich	9
Kapitel 2: Weibliche und männliche Energie – und warum du beides in dir trägst.....	68
Kapitel 3: Dein natürlicher Rhythmus - dein Zyklus.....	74
Kapitel 4: Deine Weibliche Kraft im Alltag leben.....	85
Kapitel 5: Lerne zu empfangen – Ohne ständig leisten zu müssen.....	92
Kapitel 6: Lass los, was dir nicht gut tut.....	97
Kapitel 7: Setze deine Grenzen und bewahre sie.....	104
Kapitel 8: Dein Körper als Zuhause.....	110
Kapitel 9: Lebe deine weibliche Kraft.....	116
Nachwort:	121

Vorwort: Meine Reise zur weiblichen Kraft



Liebe Leserin,

als ich die ersten Zeilen dieses Buches schrieb, saß ich an meinem Küchentisch. Es war kurz nach Mitternacht, meine Kinder schliefen endlich, und ich spürte diese seltsame Mischung aus Erschöpfung und gleichzeitig diesem unbändigen Drang, etwas zu Papier zu bringen. Etwas, das schon viel zu lange in mir schlummerte.

Ich hatte an diesem Tag bereits dreimal das Abendessen unterbrochen, um ein weinendes Kind zu trösten, eine Präsentation für die Arbeit fertiggestellt und nebenbei noch versucht, mir selbst zuzuhören – diesem leisen Flüstern in mir, das in letzter Zeit immer lauter wurde.

Vielleicht kennst du das: Dieses Gefühl, funktionieren zu müssen, stark zu sein, alles im Griff zu haben – und dabei dich selbst zu verlieren. Ich war Meisterin darin geworden, meine weibliche Energie zu ignorieren. Ich hatte gelernt, sie als Schwäche zu sehen, als etwas, das ich kontrollieren und unterdrücken musste, um in dieser Welt zu bestehen. Bis zu diesem einen Morgen, an dem mein Körper einfach streikte. Ich konnte nicht mehr aufstehen.

Nicht weil ich krank war, sondern weil etwas in mir sich weigerte, weiterzumachen wie bisher. Es war, als hätte meine Seele einen Schalter umgelegt.

Die Reise, die dann begann, war nicht einfach. Sie war schmerzhaft, verwirrend und oft einsam. Ich musste alles hinterfragen, was ich über Weiblichkeit zu wissen glaubte. Ich musste Muster brechen, die über Generationen weitergegeben wurden. Ich musste lernen, meine zyklische Natur nicht als Hindernis, sondern als Quelle tiefer Weisheit zu begreifen.

Dieses Buch ist entstanden aus meinen Tagebucheinträgen, aus Gesprächen mit hunderten von Frauen, aus Tränen und Durchbrüchen, aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und uraltem Wissen. Es ist mein Herzensgeschenk an dich.

Es ist kein Buch, das dir sagt, wie du die perfekte Frau sein sollst. Gott bewahre, nein. Es ist ein Buch, das dich daran erinnern will, wer du bereits bist. Welche Kraft in dir schlummert. Wie du deine weibliche Energie nicht als etwas siehst, das dich schwächt, sondern als etwas, das dich unaufhaltsam macht – auf eine Art, die sanft, echt und tief ist.

Vielleicht wirst du beim Lesen manchmal nicken, manchmal weinen, manchmal das Buch für einen Moment weglegen müssen, weil es zu nahe geht. Das ist in Ordnung. Das Wiederfinden deiner weiblichen Kraft ist keine gerade Linie. Es ist ein Tanz, ein Fluss, ein Heilen.

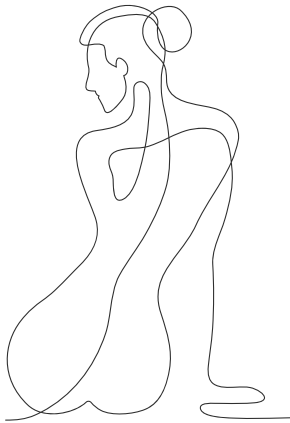
Ich verspreche dir nicht, dass dieses Buch alle deine Probleme lösen wird. Aber ich verspreche dir, dass es dir helfen kann, zu dir selbst zurückzufinden. Zu dieser unglaublichen Kraft, die in dir wohnt – dieser weiblichen Kraft, die nicht laut brüllt, sondern leise und beständig fließt.

Die nicht zwingt, sondern einlädt. Die nicht fordert, sondern erschafft. Dies ist deine Einladung. Deine Einladung, dich selbst wiederzuentdecken.

Lass uns gemeinsam diese Reise beginnen.

In tiefer Verbundenheit,

Valerie Sternfels



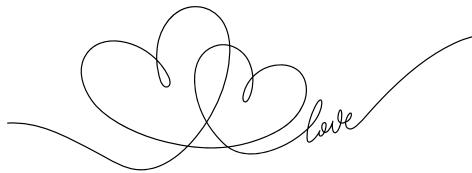
Kapitel 1: Spiegelungen – In diesen Momenten er kennst du dich

Es ist dieser Moment am späten Nachmittag. Du stehst in deiner Küche, umgeben vom Lärm des Alltags. Die Spülmaschine summt, dein Handy vibriert mit ungelesenen Nachrichten, und irgendwo im Hintergrund läuft der Fernseher. Du atmest tief ein.

Und dann ist da plötzlich diese Stille in dir. Dieser winzige Raum zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen, in dem du sie spürst – diese leise Stimme, die weder zu deiner To-Do-Liste gehört noch zu den Erwartungen, die andere an dich haben. Sie kommt aus einem tieferen Ort. Einem Ort, den du vielleicht lange nicht besucht hast.

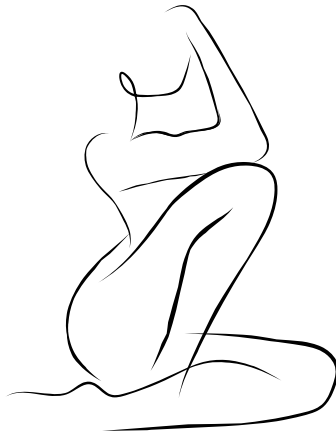
"Da ist mehr", flüstert sie. "Da ist so viel mehr in dir."
In diesem flüchtigen Moment erkennst du: Das ist sie – deine weibliche Urkraft. Sie spricht immer zu dir, unter all dem Lärm, hinter all den Rollen, die du spielst. Sie wartet geduldig, bis du innehältst, bis du lauschst.

Wann hast du aufgehört, ihr zuzuhören? Wann wurde es wichtiger, was andere flüstern, als was deine eigene Seele dir zuruft?



Du musst nicht perfekt sein.
Du musst nicht spirituell, ruhig, ausgeglichen oder immer
voller Liebe sein.
Du darfst wütend sein.
Du darfst verletzt sein.
Du darfst roh, leer, laut, leise sein.
Feminine Energie ist kein Ideal.
Sie ist Wahrheit.

Sie ist das, was bleibt, wenn du aufhörst, dich zu verbiegen.
Wenn du atmest.
Wenn du fühlst.
Wenn du einfach... bist.



Die Uhr zeigt 22:47 Uhr. Du hast das letzte Kind ins Bett gebracht, die letzten Arbeits-E-Mails beantwortet, die Küche aufgeräumt und endlich, endlich gehört dieser Moment dir. Dein Körper schreit nach Ruhe, aber dein Geist hält noch an diesem Tag fest. An all dem, was noch nicht gesagt, nicht getan, nicht gefühlt wurde.

Du sinkst auf die Couch und fühlst dich seltsam heimatlos. Zu erschöpft, um wirklich präsent zu sein, zu wach, um loszulassen. In deiner Hand das Wasserglas, das du dir vorhin geholt hast und das immer noch unberührt ist.

Dies ist der Moment zwischen den Welten. Der Raum, in dem du weder funktionierst noch vollkommen ausruhst. Wo du spürst, dass etwas nicht stimmt, aber nicht benennen kannst, was es ist.

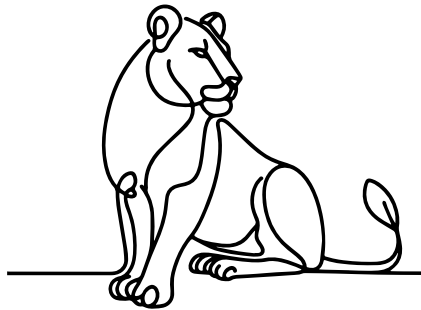
Kennst du dieses Gefühl?

Es ist der Ruf deiner weiblichen Energie, die dir sanft, aber bestimmt mitteilt: So sollte es nicht sein. Wir wurden nicht für dieses ständige Geben erschaffen, ohne auch zu empfangen. Wir wurden nicht für dieses Leben in den Extremen gemacht.

Deine weibliche Kraft sehnt sich nach Fluss, nach Rhythmus, nach diesem natürlichen Wechselspiel zwischen Geben und Nehmen, zwischen Aktion und Ruhe, zwischen Außen und Innen.

Es gibt Tage, an denen ich die Welt umarmen könnte.
Und Tage, an denen ich sie in Brand setzen will.
Beides ist Teil meiner Natur.
Beides macht mich vollständig.
Beides ist meine weibliche Kraft.
Ich lerne, alle Facetten zu lieben.

Die sanften und die wilden.
Die leisen und die lauten.
Die heilenden und die zerstörerischen.
Ich bin Schöpferin und Zerstörerin.
Ich bin das Chaos und die Ordnung.
Ich bin die Dunkelheit und das Licht.
Ich bin ungezähmt weiblich.



Sie haben dir erzählt, weiblich zu sein bedeutet, zu dienen.

Zu lächeln. Zu schweigen. Zu tragen.

Aber sie haben dir nie erzählt,
dass weiblich zu sein auch bedeutet, zu entscheiden.

Zu fühlen, statt zu funktionieren.

Zu empfangen, ohne sich zu entschuldigen.

Weibliche Kraft ist nicht Schwäche in Rosa.

Sie ist die Stärke, das Leben schenkt.

Sie ist der Sturm hinter dem Lächeln.

Sie ist die Stille, die nicht alles erklären muss –
aber alles spürt.

