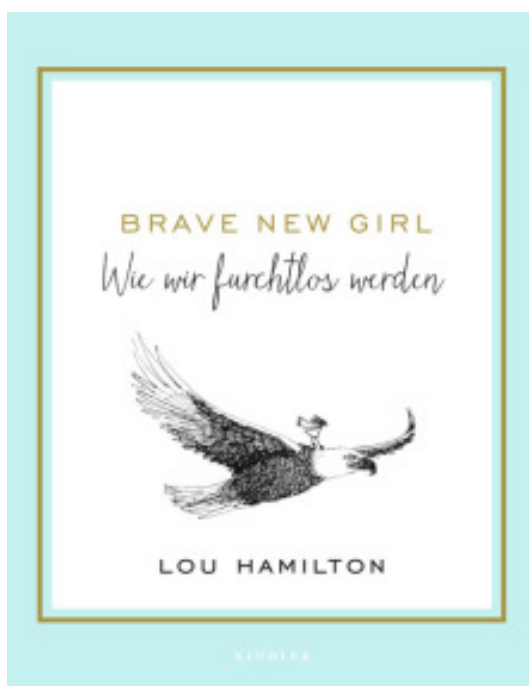


k.

Leseprobe aus:

Lou Hamilton

Brave New Girl



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

LOU HAMILTON

BRAVE NEW GIRL

Wie wir furchtlos
werden



Aus dem Englischen von
Silke Jellinghaus

Kindler

Die Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel
«Brave new girl. How to be fearless» bei Orion Spring, London.

1. Auflage März 2017

Copyright © 2017 by Rowohlt Verlag GmbH,

Reinbek bei Hamburg

«Brave new girl» Copyright © 2016 by Lou Hamilton

Einbandgestaltung any.way, Hamburg,

nach einem Entwurf von Orion Books, UK

(Gestaltung: Sidonie Beresford-Browne)

Einbandillustration Lou Hamilton

Satz aus der Sabon OT, InDesign,

Das Herstellungsbüro

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 463 40689 3

Für meinen Sohn Solomon,
deine positive Ausstrahlung und furchtlose Energie.

Für meine Tochter Ruby May,
für dein Leitbild und dein lebenslustiges Wesen.

Für meine Granny May,
dafür, dass du die Zeichnung zu mir runtergeschickt hast,
wo immer du auch bist.

Inhalt

Einführung	VIII
1 Hol dir den Mond vom Himmel	1
2 Blicke deinen Ängsten ins Auge	21
3 Sei deine eigene Superheldin	43
4 Deine Zeit wird kommen	67
5 Sei erfinderisch mit den Mühen des Anstiegs	89
6 Such nach dem Zauber	109
7 Frechheit ist Freiheit	133
8 Mach ruhig mal Pause	149
9 Zusammen schafft ihr Großes	167
10 Du bist gut genug	195
Danksagung	214

Einführung

Als meine Tochter Ruby May die Schule abschloss und sich aufmachte in die große weite Welt, hatte ich zugegebenermaßen etwas Angst um sie. Loslassen ist für eine Mutter eine furchterregende Sache, aber ich war fest entschlossen, sie nicht mit meinen eigenen Ängsten zurückzuhalten. Im Gegenteil, ich wollte, dass sie sich nicht eingeschränkt fühlte, dass sie selbstbewusst war. Sie sollte glauben, dass sie alles, woran sie ihr Herz hingete, erreichen konnte. Ich durfte ihr nicht im Weg stehen, aber ich wollte ihr auch etwas von mir mitgeben. Wo immer sie auch ist, wenn sie mich braucht, bin ich auf diese Weise für sie da.

Immer wenn ich zweifle und hadere, zeichne ich, und so floss mir diese kleine Figur aus der Feder, ein bisschen Frau, ein bisschen Kind, ein bisschen Tier, ein bisschen Ninja. Sie verkörperte all das, was ich mir in meiner Vorstellungskraft ausmalte. Es befreite mich, sie zu erschaffen, und sie zeichnete sich wie von selbst. Sie nannte sich Brave New Girl, und andere gaben ihr den Spitznamen BNG.

Ich zeichnete immer weiter, und jeden Tag erschien BNG voll ausgestaltet auf

dem Papier, mitten in einem neuen Abenteuer. Nichts hielt sie auf. Wenn ich auf einem turbulenten Flug Angst bekommen hatte, ritt BNG am nächsten Tag auf den Flügeln eines Adlers. Wenn ich die Biographie eines Astronauten las (wie man das eben so macht), schwebte sie auf der Internationalen Raumstation herum und spähte zur Erde hinunter. Wenn eine Bombe Paris ins Mark traf, pflanzte sie einen Garten voller Friedensblumen. Wenn ich wenig Selbstbewusstsein verspürte, posierte sie großspurig mit Pinguinen. Ihre Eskapaden brachten mir bei, meine eigene Welt mit neuen Augen zu sehen. Ich lernte, Furcht in Furchtlosigkeit zu verwandeln.

Als ich begann, die Zeichnungen ins Internet zu stellen, schrieben mir Frauen jeglichen Alters. «Sie trifft für mich den Nagel auf den Kopf», «Ich bin BNG!», «Weiter so, BNG!» BNG sprang mir mit ihren naiven Schnörkeln, ihrem Dreieckskleidchen und den Strichbeinen direkt aus der Seele. Sie sieht nicht aus wie gemalt, wie man sprichwörtlich sagt, aber ihr unbeschriebenes Gesicht erlaubt, dass wir uns alle in sie hineinprojizieren können. Wir sind sie, und sie ist

wir. Sie führt uns vor, wie man hartnäckig ist – wenn sie etwas nicht schafft, findet sie einen Umweg. Hat sie Angst, fordert sie von sich selbst, trotzdem mutig zu sein. An ihr sehen wir, dass wir mit Hilfe unserer Phantasie, unserer Kreativität und Zielsetzung ein erfülltes und glückliches Leben führen können. In einer furchteinflößenden Welt ist sie eine Alternative zu Superwoman, Wonder Woman, Tarzan und James Bond. In ihrer schlicht unprätentiösen, un-superheldenhaften Art tut sie, was sie will. Und verletzt dabei niemanden.

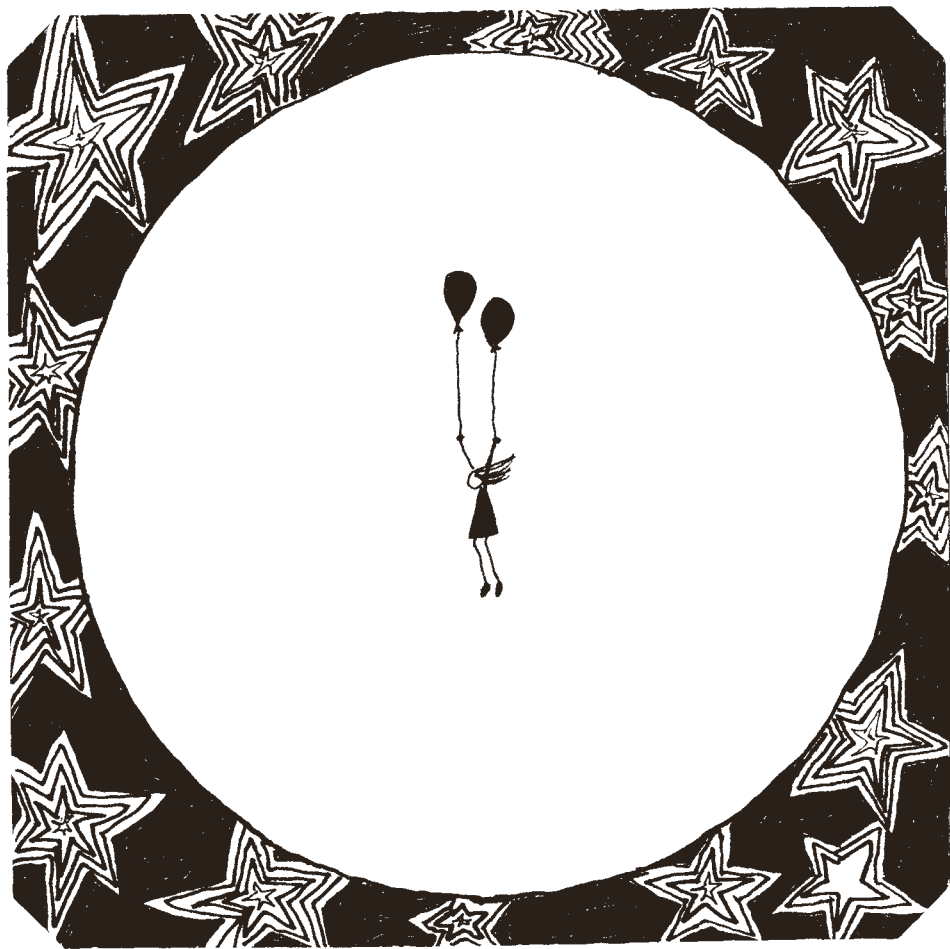
Die Zeichnungen nahmen Form an, eine nach der anderen, und gelangten in den Verlag, wo BNGs Großtaten zu diesem Buch zusammengefasst wurden. Einfühl-sam und zeitlos weist es uns einen humor-vollen und inspirierenden Weg in Richtung Furchtlosigkeit. In uns allen schlummert ein Brave New Girl und wartet nur darauf, herausgelassen zu werden. Jede Zeichnung, jede Seite ist eine Einladung, innezuhalten, nachzudenken, zu lächeln und Maßnahmen zu ergreifen. Nun begleitet sie nicht mehr nur mich und Ruby May, sondern ist auch für Sie da. Wissen Sie, für solche Tage, in denen Sie sich selbst sagen hören:

- Warum ist das Leben so furchtbar?
- Warum halten mich meine Ängste auf?
- Warum fühle ich mich so gestresst?

In vielerlei Hinsicht ist Ihr Leben nicht schlecht; Sie kommen durch den Tag, Sie haben zu essen, ein Dach über dem Kopf, Sie überstehen auf Ihrem Zickzackkurs zahlreiche Beinahe-Kollisionen lediglich mit Kratzern im Lack. Vermutlich sind Sie alles in allem relativ erfolgreich und glücklich. Aber unter der Oberfläche lauert diese negative Stimme, die Ihnen ein Bein stellt und Sie ausbremst. Ihre Furcht hält Sie davon ab, alles zu sein, was Sie sein möchten, davon, ein Leben voller Leidenschaft, Freiheit und Kreativität zu führen. Dieser nagende Zweifel mit seiner Ängstlichkeit, den ungunstigen Vorahnungen, ist eine der Hauptquellen für Stress, der seinerseits wieder eine der Hauptursachen für Krankheiten ist. Das muss nicht so sein.

Mit BNG können Sie anfangen, sich vorzustellen, was Sie alles sein möchten. Sie können Ihre eigene Geschichte umschreiben. Wenn Sie verzagt, frustriert, wütend oder deprimiert sind, öffnen Sie das Buch einfach auf irgendeiner Seite und lesen Sie, welche Nachricht Brave New Girl für Sie hat. Tragen Sie das Buch bei sich, schenken Sie es Ihren Freundinnen und Angehörigen, genießen Sie seine einfachen Wahrheiten und seine Weisheit. Dann ziehen Sie los und seien Sie dieses Brave New Girl.

lou

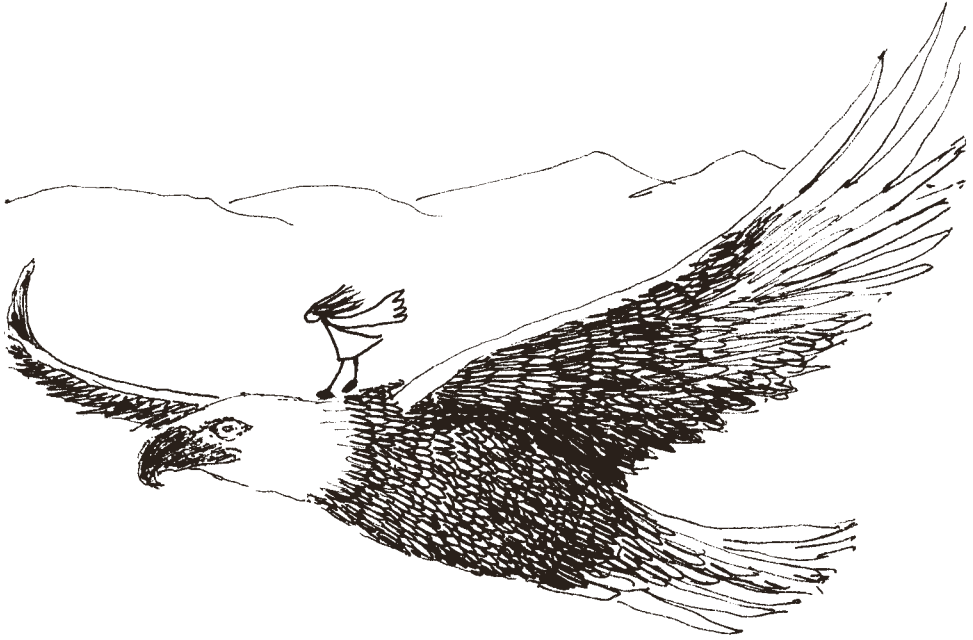


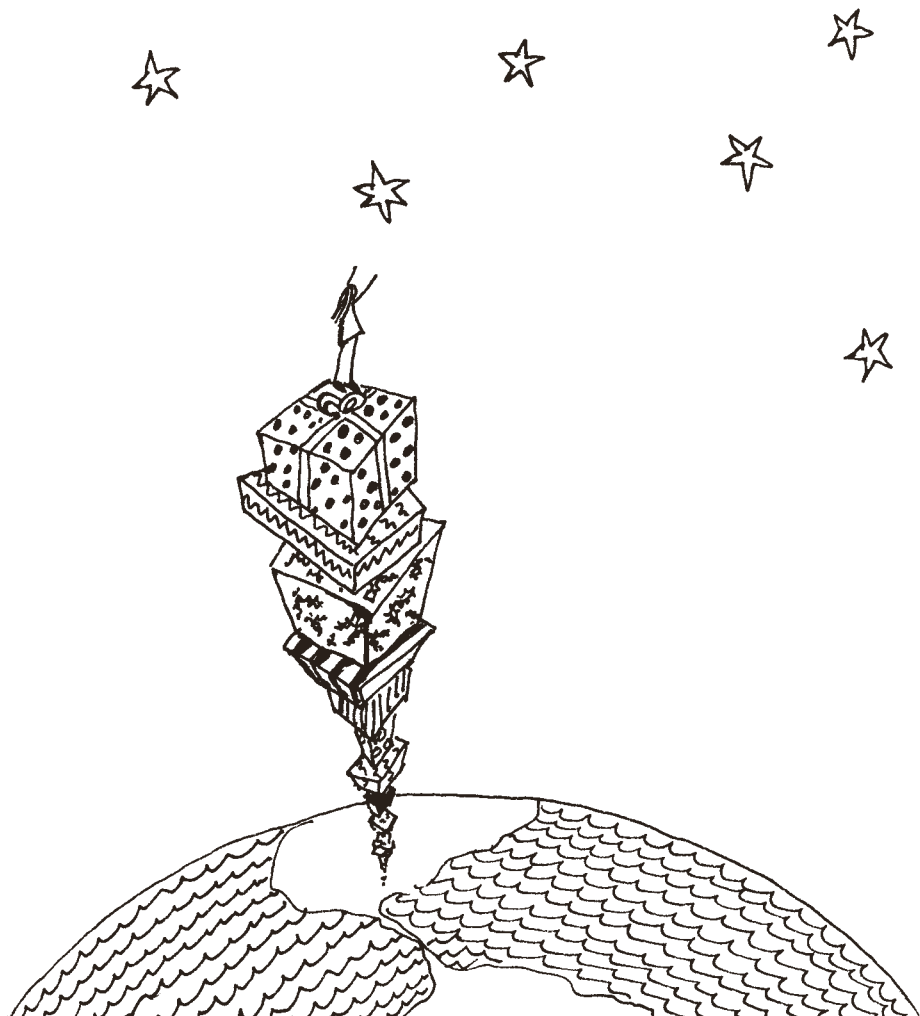
Kapitel 1



Hol dir den Mond
vom Himmel

Sei grenzenlos

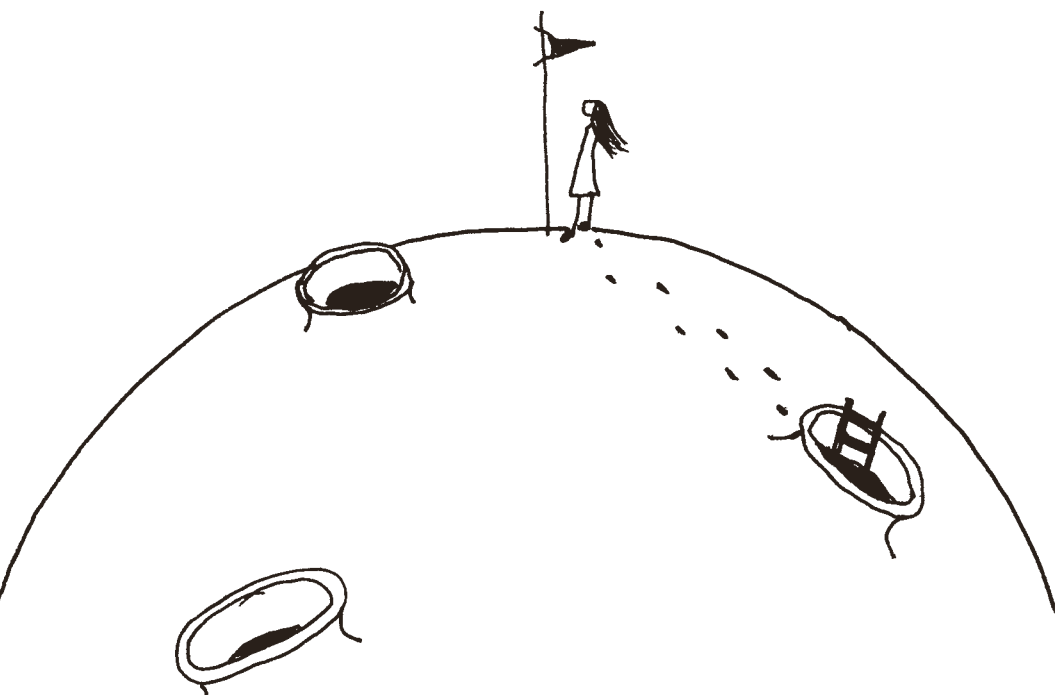




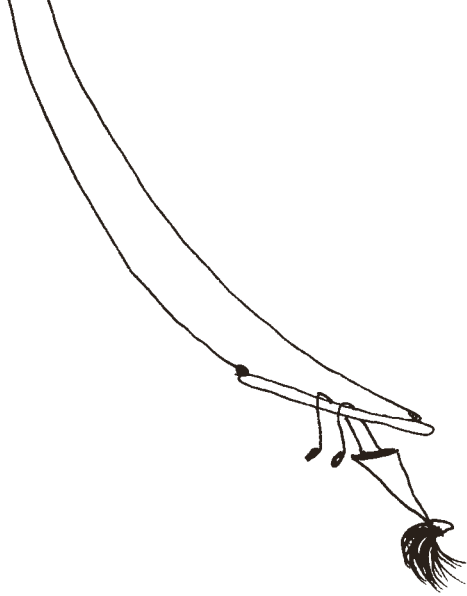
Greif nach den Sternen

Sei jemand, den man
im Blick hat



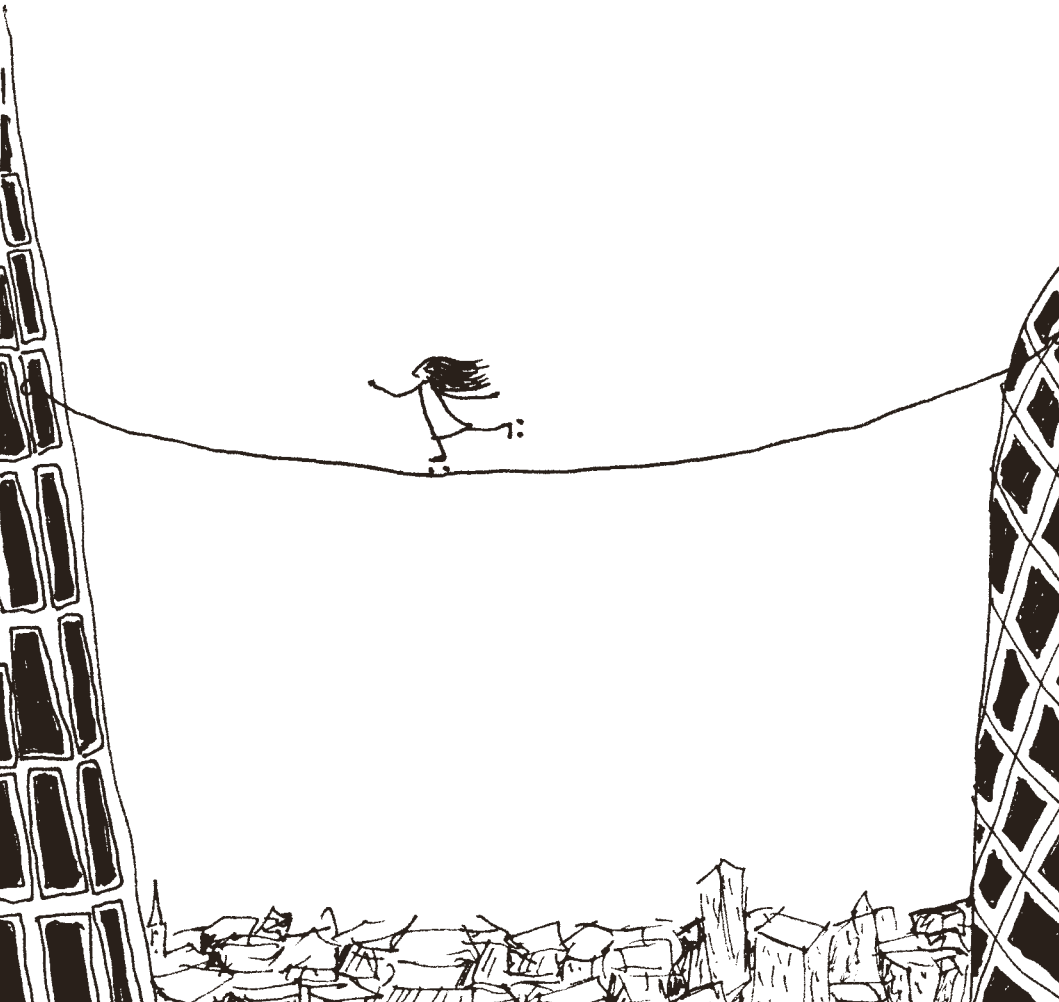


Hinterlasse Fußspuren



Probiere neue Kunststücke aus

Gehe Risiken ein



Errege Aufsehen