



Liebe Leserin, lieber Leser,

zum Jahresanfang stellen sich für manchen von uns solche Fragen: Traue ich es mir wirklich zu, mein Leben zu verändern? Habe ich den Mut, meinem Leben die langersehnte neue Richtung zu geben? Ich meine: Egal, wie die Veränderung aussehen soll – jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt, um sich bewusst vorzunehmen, die neuen Aufgaben mutig und entschieden anzugehen.

Mutig zu sein heißt in diesem Fall, uns von einem Stück unserer Vergangenheit zu trennen und der Zukunft einen Raum zu geben. Vor allem aber: nicht daran zu denken, was nun wieder alles schiefgehen könnte. In unserem Titelthema **Trau dich!** werden Sie auf inspirierende Geschichten stoßen, die von mutigen Entscheidungen handeln. Tipps dazu, wie ein Neuanfang gelingen kann, gibt Ihnen unser Artikel **7 Schritte in dein neues Leben**. Mutig sein heißt aber auch, seine eigenen Talente und bislang ungenutzten innere Ressourcen zu entdecken. Wie das geht, zeigt Andrea Landschof in ihrem Artikel **Raus aus der Komfortzone!**. Noch eine interessante Anregung für das neue Jahr kommt von Veronika Schantz. Sie lautet: **Sag ja zum NEIN!** Weil unsere eigenen Wünsche genauso wichtig sind wie die jedes anderen. Nehmen Sie sich im neuen Jahr öfter mal das Recht heraus, zu Ihren eigenen Bedürfnissen zu stehen. Ganz besonders ans Herz lege ich uns Frauen den Artikel **Mondschein**. Darin geht es um die neue Lust, seine weibliche Kraft zu entdecken, zu entfalten und authentisch zu leben. Nives Gobo gibt Tipps und Anregungen dazu, wie wir in einen tiefen Kontakt mit unserem Inneren kommen und unser ganzes weibliches Potential entfalten können. Mein Rat: Treten Sie eine Reise zu sich selbst an – mit all den wunderbaren Facetten des Frauseins. Wer Argumentationshilfe braucht, findet sie in dem Satz von Anais Nin: **„Und dann kam der Tag, an dem es mir größere Schmerzen bereitete, eine verschlossene Knospe zu bleiben, als zu wagen, mich zur Blüte zu öffnen“.**

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, mancherlei Anregung, vielleicht sogar den einen oder anderen Anstoß für eine Veränderung und ein glückliches neues Jahr.

Herzlichst, Ihre

Birgit Engesser