VIELE LEBEN, EIN MAGAZIN NEU! WWW.MYSELF.DE

WAHRES LEBEN · MODE · SCHÖNHEIT · DENKEN/FÜHLEN · GENIESSEN · ZUHAUSE · ENTDECKEN

myself

05/2006
MAI
€ 2,50
DEUTSCHLAND
ÖSTERREICH
SFR 5,– SCHWEIZ

Eva Herzigova

BLOND IST TREND

Sexy und sehr, sehr smart

26 SEITEN GROSSE GEFÜHLE

SO SCHÖN IST DIE Liebe

Die erstaunlichste Lovestory

Wie Sex aufregend bleibt: 4 Protokolle

Politiker-Ehen – starke Frauen, starke Männer

Gesünder essen, länger leben

Japans Geheimnisse

Endlich die richtige Jeans!

Der Style für jede Figur

4 196927 302504 05

„Früher habe ich überhaupt nicht auf meinen Körper geachtet"

UMKEHRSCHWUNG
Christiane Diercks hatte einfach vergessen, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Christiane Dierks, 41,
WECHSELTE NOCH MAL DEN BERUF

Ich hatte 15 Jahre lang einen interessanten, aber sehr stressigen Job im Management einer großen Modefirma. In dieser Zeit habe ich ziemlich Raubbau an meinem Körper getrieben: Ich habe mir wenig Zeit für mich genommen, mich zu wenig bewegt und häufig ohne Genuss gegessen. Funktionieren für die Sache – das war mein Motor. Wahrscheinlich wäre das auch noch so weitergegangen, wenn ich nicht im Jahr 2000 an Brustkrebs erkrankt wäre. Das hat mich nicht nur körperlich, sondern auch als Mensch verändert. Während der Chemotherapie habe ich alle meine Haare verloren, hatte einen kahlen Kopf. Trotzdem stellte eine Freundin fest: „Mensch, was bist du für eine schöne Frau."

In dieser erzwungenen Pause fiel der Stress von mir ab, den ich vorher ausgestrahlt hatte. Ich habe in diesen Monaten innegehalten und endlich über mich nachgedacht. Dabei merkte ich, dass mir etwas Entscheidendes im Leben fehlt. Ursprünglich hatte ich Modedesign studiert, weil mich Kreativität, Design und Kommunikation interessieren. In meinem damaligen Job drehte sich aber alles um Zahlen, Margen und Gewinnmaximierung. Eine interessante Aufgabe, aber das war nicht ich. Die Krise, in die ich aufgrund der Krankheit geriet, war für mich eine Chance und die habe ich genutzt. Ich fühle mich heute wohler und schöner, weil Schönheit für mich bedeutet, den Einklang zwischen Äußerem und Innerem zu finden. Nachdem ich den Krebs überwunden hatte, begann ich eine Ausbildung als systemischer Coach und habe mich als Imageberaterin selbstständig gemacht. Ich habe gelernt, innere Blockaden und Antreiber zu erkennen, die uns daran hindern, wir selbst zu sein.

Wie viele Menschen hatte ich vergessen, mich und meine Bedürfnisse wichtig zu nehmen. Diese Fähigkeit habe ich zurückgewonnen. Heute gehe ich sorgsamer mit meinem Körper um. Ich treibe viel Sport, mache Pilates und Yoga und habe dadurch eine bessere Figur als damals. Ich mag meinen Körper lieber und bin gleichzeitig wohlwollender gegenüber mir selbst. Schönheit hängt definitiv nicht von einer Cellulite-Delle mehr oder weniger ab, sondern entsteht durch eine ausgeglichene Persönlichkeit.

Heute folge ich stärker meinen Bedürfnissen als früher. Ich habe erkannt, dass Träume wichtig sind, um sich weiterzuentwickeln und eins mit sich zu sein.

IHR LEBEN

FRÜHER Christiane Diercks arbeitete 15 Jahre lang im Management einer großen Modefirma – ein Stressjob, der wenig Zeit ließ, über ihr Leben nachzudenken. Im Jahr 2000 legte sie eine Zwangspause ein.

HEUTE Nach der überstandenen Krankheit änderte sie ihr Leben. Sie begriff die Zäsur als Chance, noch einmal neu anzufangen und begann eine Ausbildung als systemischer Coach. Heute arbeitet Christiane Diercks als selbstständige Imageberaterin *(www.the-image-institute.de)* und Coach. Sie lebt mit ihrem Partner in Hamburg und hält sich mit Yoga und Pilates fit.

FOTOS: PRIVAT (2), PETER HÖNNEMANN; HAARE & MAKE-UP: KARIM AMERCIC; STYLING: HENRIK SCHAULIN/LIGANORD