

Weiblich, sinnlich, souverän

# Entdecke die GÖTTIN in dir

Ganz zu sich kommen und wirklich leben. Das funktioniert, sobald wir die richtige Balance finden, sagt Coach **Martina Straub**. Der Weg dorthin? Ist leichter, als man denkt



**S**elbstbewusst auftreten und dennoch die weibliche, sinnliche Seite nicht verlieren: „Fast jede Frau tut sich schwer, diese Gegensätze zu vereinen“, sagt Lebensberaterin Martina Straub (45). Doch sie ist zugleich überzeugt: „In jeder Frau steckt eine Göttin!“

**Wann haben Sie erkannt, dass die „Göttin“ in uns zu kurz kommt?**

Ich habe 13 Jahre lang in einer männ-

lich dominierten Welt gearbeitet, als Wertpapierhändlerin an der Frankfurter Börse. Dabei kamen bestimmte Anteile in mir zu kurz. Ich habe Sehnsüchte weggedrückt, Stärke auf Kosten meiner Gefühle und meiner Weiblichkeit bewiesen. Irgendwann wurde mir klar, dass ich kein „Entweder-oder“-Leben mehr wollte. Ich habe mir ein „Sowohl-als-auch“ gewünscht. Als ich mich >>>

vor zehn Jahren dem Coaching zuwandte, stellte ich fest, dass es vielen Frauen ähnlich geht – vor allem solchen, die beruflich sehr engagiert sind. Daraus entwickelte ich die Idee für die „Entdecke die Göttin in dir“-Seminare.

#### Wer ist diese Göttin in uns?

In uns allen wirken weibliche Archetypen, die unsere verschiedenen Bedürfnisse, Sehnsüchte und Fähigkeiten symbolisieren. In den Seminaren wollen wir entdecken, welche zu wenig gelebt werden. Die Göttin in uns braucht nämlich alle, damit wir wach, lebendig, stark und sinnlich sein können.

#### Welche Archetypen sind das?

Die Wilde, die Urvertrauen und Selbsterhaltung symbolisiert. Die Mutter, die für das Behütende und Fürsorgliche steht. Die Verführerin, die Erotik und Sexualität darstellt. Die mitfühlende Heilerin, die hingebungsvolle Liebende und die Amazone, die sich gegen andere abgrenzt, aber auch nach vorne geht und ihre eigenen Bedürfnisse lebt. Keine Frau lebt in jedem Moment alle Anteile im gleichen Maß. Wir beginnen uns jedoch unwohl zu fühlen, werden traurig oder sogar krank, wenn ein oder mehrere Anteile unterdrückt werden.

**Zum Beispiel, wenn ich Chefin bin und mir nicht mehr erlaube, weich und freundlich zu sein?**



In dieser Finca auf Mallorca befindet sich die Lebensschule „Viva Fortuna“ von Coach Martina Straub. Schon der Weg dorthin wirkt paradisiatisch



Genau. Oder Mütter, die sich ganz für ihre Kinder aufopfern und darüber der Verführerin in sich oder der Amazone keine Luft mehr lassen. Frauen verlieren sich mitunter auch in der Rolle der Helferin, nehmen alles Leid der Welt auf sich und sind nicht mehr in der Lage, mit genauso viel Energie für ihre eigenen Bedürfnisse einzutreten. Weil sie sie schon gar nicht mehr spüren.

**Kinder, Beruf, kranke Eltern – oft geben uns doch die Umstände vor, was möglich ist ...**

Für kurze Phasen können wir mit Ungleichgewicht gut umgehen. Zum Beispiel, um eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen. Dann ist es sinnvoll, für diesen Zeitraum sehr fokussiert zu sein und Be-

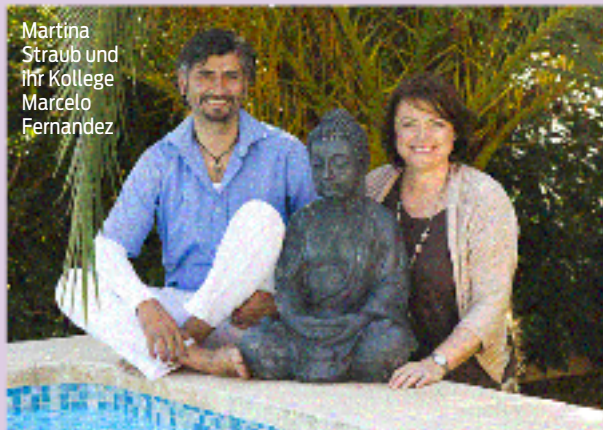
dürfnisse zurückzustellen. Das funktioniert jedoch nicht dauerhaft. Wenn wir etwa Glück, Erfüllung und Motivation ausschließlich aus unserer beruflichen Rolle ziehen, ignorieren wir gleichzeitig Sehnsüchte, die auch in uns sind. Darüber geraten Körper, Geist und Seele aus der Balance. Burn-out ist eine typische Folge, genauso Beziehungsprobleme.

**Wie gelingt es denn, wieder in ein Gleichgewicht zu kommen und die „Göttin“ in uns zu erwecken?**

Jeder Wandel beginnt mit Verstehen. Nur wenn wir wissen, was ist, können wir uns verändern. Deshalb beginnen wir mit Meditationen, mit Reisen nach innen. Dabei ist es wichtig, über >>>

## Die neue Weiblichkeit: Entdecken Sie die Göttin in sich!

Mehr Souveränität, mehr Energie, mehr Weiblichkeit – vielleicht hat Sie das Konzept von „Entdecke die Göttin in dir“ ja genau so neugierig gemacht wie die Redaktion. Willkommen im Club! FÜR SIE und



Martina Straub und ihr Kollege Marcelo Fernandez

Mentalcoach Martina Straub bieten Ihnen fünftägige Seminare „Entdecke die Göttin in dir“ an. Neben Meditationen, Tanz und Phantasie-Reisen geht es dabei um Mental- und Motivationsübungen. Unterstützt wird Martina Straub von ihrem Co-Trainer Marcelo Fernandez.

**Unsere Termine: 2. bis 6. Juli und 20. bis 24.**

**August in Cala Mandia auf Mallorca.** Dabei sein werden ausschließlich Leserinnen der FÜR SIE – maximal 12 können pro Kurs mitmachen.

**Die Kosten für das Seminar liegen inklusive Flug ab xxxxx, 6 Nächte im Hotel und Halbpension bei xxx Euro pro Person.** Ihr Partner kann gern mit nach Mallorca kommen, der Preis für ihn beträgt xxx Euro pro Person (Flug, Hotel und Halbpension, ohne Seminar). Bitte melden Sie sich **verbindlich** mit Angabe der Personenzahl **bis zum 20. Juni** an: [redaktion@fuer-sie.de](mailto:redaktion@fuer-sie.de)

**FÜR SIE  
Zeit für  
mich  
Exklusiv-  
Coaching**



Martina Straubs Seminare finden in der Bucht von Cala Mandia im Osten Mallorcas statt. Die Teilnehmer machen ihre Übungen oft auch am Strand

die Verstandesebene herauszukommen und zum Gefühl zu gelangen.

**Was hemmt uns auf diesem Weg?**

Gewohnheit kann eine mächtige Blockade sein. Oft verhalten wir uns nach tiefverankerten Mustern, die wir schon in der Kindheit gelernt haben und denen wir folgen, ohne es wirklich zu wollen. Auch Angst bremst uns. Wir wissen nicht, was alles in unserem Leben in Bewegung gerät, wenn wir Sehnsüchte zulassen und nicht mehr wegdrücken.

**Was ist es, was wir vor allem vermissen?**

Oft dürsten wir nach mehr Liebe und Nähe. Wir sehnen uns nach Berührung und der Möglichkeit, unsere feminine Seite zu zeigen. Gleichzeitig ist unsere Arbeitswelt immer mehr auf Leistung und Konkurrenz ausgerichtet. Irgendwann können wir nicht mehr glauben, dass wir auf andere Menschen zugehen dürfen, ohne Angst haben zu müssen, abgewiesen zu werden. Das macht auch den Kontakt zum anderen Geschlecht für viele immer schwieriger.

**Wie lösen Sie das in den Seminaren auf?**

Am Anfang dachte ich, nur eine Frau könne das „Entdecke die Göttin“-Semi-

nar leiten. Inzwischen hat mein Kollege Marcelo Fernandez, der auch Tanzlehrer ist, einen Part übernommen. Frauen, die Präsentationen vor großen Kunden ohne eine Schweißperle hinbekommen, können gleichzeitig Angst haben, einem Mann in die Augen zu sehen. Nicht etwa als Chefin, Kollegin oder Verhandlungspartnerin, sondern als Frau mit einer Sehnsucht nach Liebe und Berührung. Um in der Arbeitswelt bestehen zu können, haben Frauen diesen Teil ihrer Weiblichkeit oft tief vergraben. In den Salsa- und Merengue-Elementen wollen wir anfangen, Berührungsängste und Verunsicherungen aufzulösen.

**Ist der Preis für weibliche Stärke, dass Frauen es schwerer haben, einen Partner zu finden?**

Frauen sollen ihre Stärke nicht aufgeben. Sie ist etwas Wunderbares, das zutiefst zu uns gehört. Das will auch kein Mann. Männer mögen starke Frauen. Aber es entsteht Leiden, bei Frauen und bei Männern, wenn Weichheit und Weiblichkeit nicht auch sein dürfen.



Seit acht Jahren coacht und begleitet Martina Straub Menschen, die das Leben mit mehr Leichtigkeit und Freude meistern und neue Facetten an sich entdecken möchten. In ihrer Lebensschule „Viva Fortuna“ auf Mallorca vermittelt die 45-jährige Lebensberaterin durch die Synergie von Entspannung, Motivationstraining, systemischem Coaching und Spiritualität, wie es gelingt, neue Perspektiven zu entdecken. Außerdem bietet sie eine „Viva Coach“-Ausbildung im Baukastensystem an. Mehr Infos: [www.inselentspannung.com](http://www.inselentspannung.com)



„Ich spüre plötzlich neue Power“

So hat **Susanne Walsleben** (stellv. Chefredakteurin) das Göttin-Seminar erlebt



Was für ein Stress! Nachts um drei aufstehen, damit ich um sechs den Flieger nach Mallorca kriege, mit dem Bus

nach Cala Mandia, schnell ins Hotel, dann zum Seminar. „Entdecke die Göttin in dir“ – ein himmlischer Titel, aber die Müdigkeit nimmt mir die Motivation. „Du gehst die Treppen runter zum Strand und auf der anderen Seite wieder hoch“, beschreibt Coach Martina Straub den Weg zur Lebensschule. Ich blicke auf **türkisgrünes Wasser** in einer schmalen Felsenbucht mit weißem Pudersand – traumhaft. Im Seminar ist gerade Pause, alle sind per Du. „Hola, Chicas“, sagt Marcelo Fernandez, der Co-Trainer, „jetzt gibt's **Salsa**. Hört auf die Musik, lasst eure Körper sprechen.“ Viele Frauen, erklärt er, würden ihre Weiblichkeit nicht mehr mit allen Sinnen spüren. Salsa macht uns locker, jetzt geht es an die meditative Arbeit: eine **Mantra-Übung**, wer will, singt mit. Ziel ist es, das Gedankenkarussell abzuschalten. Später am Nachmittag: **Atemübung** mit verbundenen Augen, die uns neue Lebensenergie geben soll. Ich atme in tiefen Zügen in den Bauch, in meinen Fingerspitzen prickelt es, dann werden sie taub. „Weiteratmen“, sagt Martina“, nicht stoppen.“ Das taube Gefühl verfliegt plötzlich, ich spüre neue Power, bin total entspannt. Am nächsten Morgen: **Herz-Chakra**. Der Blick von der Dachterrasse ist phantastisch: das Meer, grüne Gärten, der Strand. Wind streicht durchs Haar, wir bewegen uns zur Musik. Abends im Flieger zurück fühle ich mich – wie eine Göttin.