

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 1: Fit statt dick

**Artikel:** Darf's auch mal "Prinzesschen" sein?  
**Autor:** Ross, Heidi Sonja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551420>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Darf's auch mal «Prinzesschen» sein?

oft genug sind wir Gewohnheitstiere. Einen Tag oder auch nur eine Stunde lang einmal etwas ganz anderes auszuprobieren als die gewohnte Rolle, fordert uns heraus und lässt uns neue Wege und Lösungen für Alltägliches finden.

Wir alle kennen ihn: den täglichen Trott. Was beim Spaziergang oder dem sams-täglichen Einkaufsbummel durch die Stadt einen beruhigenden Charakter hat («Welch ein Glück, alles noch am selben Platz!») kann beim Finden einer Lösung hinderlich sein und innerlich blockieren. Auf sehr vergnügliche Weise macht dies Christine Weiner in ihrem Buch und

Workshop «Diva, Zicke, kleines Luder» den Lesern und Kursteilnehmern deutlich. Überwiegend Frauen interessieren sich für dieses Thema. Sie sind auf der Suche nach neuen Lösungsmöglichkeiten und Lebensmustern. Zu lange haben sie immer gleich reagiert, gleich ausgesehen, gleich gehandelt. Nun soll etwas Frisches ausprobiert und gewagt wer-

den, und sei es nur für ein paar Minuten. Christine Weiner, 44 Jahre alt, weiss, wovon die Frauen sprechen. Auch sie kennt die Tücken des immer gleichen Handelns. An einem Silvestermorgen kam ihr die Idee, bestimmte Vereinbarungen mit sich zu treffen. «Ich nahm mir vor, das kommende Jahr als Luxusjahr zu betrachten. Die Verabredung war, mir mindestens ein Mal pro Monat bewusst etwas Luxus zu gönnen», erinnert sie sich. Die «Diva» war geboren. Danach folgten Jahre mit anderen Verabredungen und jetzt erschien zu diesem persönlichen Programm ein Buch. Selbst erfahren, selbst getestet und deswegen einfach gut. «Im Laufe der Zeit wandelte sich die Idee. Es ging nicht mehr allein um Gefühle, sondern ich nahm mir vor, verschiedene Situationen aus einer anderen Perspektive heraus zu betrachten. Nicht nur: was würde ich mir gönnen, sondern: auf welche Weise würde ich handeln, wenn ich eine Diva wäre?» Christine Weiner erzählt, wie es auf einmal nicht mehr ganz so selbstverständlich wurde, immer die gleichen Aufgaben zu übernehmen.

### Fröhlich und flexibel

Frauen scheinen weniger Angst davor zu haben, ein neues Verhalten auszuprobieren, als vielmehr vor dem Stress und den Reaktionen, die mit dieser Verhaltensänderung verbunden sind. Christine Weiner beschreibt dies in ihrem Buch anhand des Beispiels «extrovertiert sein». Natürlich, wer möchte das nicht: auf andere zugehen, Einladungen aussprechen oder um Kontakt bitten? Oft genug gleicht dieser Vorsatz aber einem Knebel. Einmal vorgenommen, muss er bis zum Lebensende halten. «Das macht keinen Spass», meint Christine Weiner. «Wenn ich ein neues Verhalten erlernen möchte, dann will ich nicht gezwungen sein, es bis ans Ende meiner Tage durchzuhalten. Ich will die Wahl haben, mal introver-

tiert, mal extrovertiert zu sein. Und außerdem, selbst härteste Bemühungen machen aus einem introvertierten Menschen keine Stimmungskanone, sondern vermitteln eher den Eindruck von Verbissenheit. Nicht auf jeden gleich zugehen zu wollen, hat ja auch seinen Sinn und ist gut so. Aber hin und wieder aus sich herausgehen, kann eine nette Abwechslung in der Begegnung mit anderen Menschen sein. Man wird dadurch flexibler, und fröhlich ist es auch.»

Und so ermuntert die engagierte Trainerin, es mit einem neuen Verhalten eher minuten- oder tageweise zu probieren. «Wie würden Sie handeln, reagieren, auf Menschen zugehen, wenn Sie beispielsweise eine «Zicke» wären?» fragt Christine Weiner. Wie, wenn die Rolle «Prinzessin», «Räuberin», «Blondchen» oder gar «Politikerin» hiesse? Wenn auch auf den ersten Blick vielleicht nicht ganz so amüsanter wie die Vorstellung, einmal das doofe Blondchen zu spielen, ist diese letztere Rolle der Autorin besonders wichtig. «Wenn ich in meiner Arbeitswelt neue Lösungswege finden will, ist natürlich die Neugier einer Abenteurerin sehr hilfreich, aber das strategische Denken einer Politikerin ein Muss.»

### Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.

Alte Volksweisheit

Neun verschiedene Rollen sind in dem Buch beschrieben. Christine Weiner bekennt dabei ihren Mut zur Lücke. Natürlich gibt es noch viel mehr Rollen, aber die liegen auch in dem inneren Fundus eines jeden Menschen selbst und wollen dort gefunden werden. Schnell haben das die Teilnehmerinnen des Trainings erkannt und inspirieren sich gegenseitig, wie eine Situation sich verändern würde, ist man einmal ein kleines «Blondchen», das sich dumm stellt,



Christine Weiner,  
«Diva, Zicke, kleines  
Luder». Kösel Verlag,  
2004, gebunden,  
207 S.  
CHF 27.30, EUR 14.95  
ISBN 3-466-30674-4

oder eine gerissene «Ganovin». Es wird viel gelacht an diesen Tagen, obwohl das Training als Workshop eines Unternehmens angeboten wird. «Auch Personalverantwortliche haben inzwischen erkannt, dass sich Gelerntes eher umsetzt, wenn der Zugang spielerisch und freudig ist. Wie erfolgreiche Schritte zur Lösung aussehen können, wie wir Ziele planen oder mit Veränderungsprozessen – in einer Abteilung oder im eigenen Leben – umgehen, muss nicht trocken auf Folien vermittelt werden. Das ist zwar auch ein Weg, aber in meinen Trainings und Beratungen verfolge ich einen anderen.»

Der Grundgedanke des Konzeptes erinnert auch ein wenig ans Verkleiden, wie wir es als Kinder gespielt haben. Schlüpfen wir da nicht auch in eine andere Haut, um die Dinge aus einer neuen Perspektive zu erfahren? Viele Frauen, die einen Räuberumhang tragen, werden tatsächlich für eine Zeitlang mutiger oder trauen sich mit der wilden Lockenperücke eher, einen Mann zum Tanzen aufzufordern.

Ein Kinderspiel soll es ja auch sein. «Wenn wir etwas auf leichte und fröhliche Weise vermittelt bekommen und noch dazu erfahren, dass die Umwelt gar nicht so erschrocken darauf reagiert, sondern vielleicht eher positiv, amüsiert und offen, dann werden wir das Verhalten, auch ohne Perücke, immer mal wieder einsetzen. Dieses ungezwungene ‹immer mal wieder› macht es einfach leichter.»

Oft sind es die eigenen Vorstellungen, die Phantasien über eine mögliche Reaktion, die Menschen davon abhalten, den bekannten Verhaltensweg zu verlassen. «Da hat man einmal die Erfahrung gemacht, dass ein Chef ärgerlich reagiert, weil man nach einem Tag Zusatzurlaub fragt, und schon verselbständigt sich das», so Christine Weiner. Der erschrockene Mensch geht davon aus, dass auch

der nächste und übernächste Chef auf Bitten dieser Art gleichermassen sauer reagiert. «Da können die Frauen das Unternehmen schon drei Mal gewechselt haben, Zusatzurlaub ist auf jeden Fall ein ganz schlechtes Thema.» Christine Weiner lacht. «Wenn Sie sich immer vorstellen, dass Ihr Chef oder Ihre Chefin ablehnend, ärgerlich oder gar wütend reagiert, dann werden Sie natürlich nicht fragen. Dabei, und das ist das eigentliche Thema: Es handelt sich bei den ganzen Spekulationen nur um Phantasien! Was uns bremst, ist die Tatsache, dass wir genau diese Annahmen wie unumstössliche Realitäten behandeln. Das hindert uns, aufzubrechen, etwas Neues zu wagen und lässt uns immer ähnlich reagieren.» Damit Leben erfüllt, bunt und reich an Erfahrungen werden kann, müssen wir uns ausprobieren und wandeln, damit es uns mit uns selbst nicht irgendwann zu langweilig wird. Die Überraschung liegt im Versuch. Das, was unmöglich erschien, erweist sich oft als harmlos und lapidar. Kaum jemand reagiert so sauer, wie man glaubte, und ein «Nein!» ist manchmal viel interessanter als das ewige «Ja».

### Nicht immer nur ja sagen

Auch das ist ein häufiges Thema unter Frauen. Sie beklagen, sich nicht abgrenzen zu können. Sie nehmen Aufträge an, die sie lieber ablehnen würden und lächeln auch dann noch, wenn ihnen längst zum Heulen ist. Wie würde die Politikerin jetzt handeln? Kalt und distanziert? Ganz im Gegenteil, findet Christine Weiner. Die Politikerin würde wissen warum sie nein sagen möchte und hätte bestimmte Alternativen bereits durchdacht. Sie lässt sich nicht den Wind aus den Segeln nehmen, denn sie weiss um Seilschaften und wie stark Klarheit wirkt – Klarheit über sich, ihre Ziele und das, was es zu verändern gilt. Klarheit bedeu-

Informationen über Workshops und Trainings:  
[www.christine-weiner.de](http://www.christine-weiner.de).

Workshop-Termine:  
2. und 3. April 2005 in Mannheim:  
«Diva, Zicke, kleines Luder».  
19. bis 26. Juni 2005:  
«Über das eigene Leben schreiben».  
Ein Schreibworkshop in einer Gesundheitsfarm in Schweden.  
Neben verschiedenen Angeboten, wie Massagen, Nia und Atemtherapie, besteht die Möglichkeit, das traditionelle Midsommerfest zu feiern.

tet nicht «unterkühlt», sondern einfach «klarsichtig und durchdacht». Auch hier kommen häufig Phantasien ins Spiel, die Frauen hindern, so zu reagieren. «Wenn ich mir eine eiskalte, machtgierige Politikerin vorstelle, werde ich wenig Motivation für diese Rolle aufbringen können. Was aber, wenn die Politikerin in Ihrem Wesen zwar durchsetzungsfreudig ist, aber anderseits auch sehr zugänglich und um das Wohl der anderen bemüht? Macht an sich ist ja nichts Schlechtes; die spannende Frage lautet eher, wie Macht eingesetzt wird.»

### Aus eigener Erfahrung

Wo sind denn die Schwächen der Autorin, will ich nun noch wissen. Was muss Christine Weiner lernen? «Mehr als genug», gibt sie unumwunden zu. «Für mich bedeutet Leben: im Prozess sein. Alles wandelt sich, und zwar ständig. Ich möchte diesen Anforderungen gewachsen sein, auch durch eigene Wandelbarkeit und Flexibilität, will mich den Situationen und meinen Schwächen stellen. Was ich zum Beispiel gut gebrauchen kann, ist der Glaube an das Glück, wie ihn die «Glücksmarie» mich lehrt: Darauf vertrauen, dass Dinge sich auch von alleine zum Guten wenden können. Auch ohne dass ich ständig die Fäden in der Hand halte. Das bedeutet nicht, dass ich nicht wach und aufmerksam bin, sondern ein gelegentliches, bewusstes Auf-der-Bank-sitzen und sich sagen: ach, es wird schon alles werden! Das einmal zu üben, tut mir gut.»

### Nachsicht ist auch etwas Gutes

«Bewusstes Erleben» gehört zu den wichtigsten Aussagen in diesem Lernprogramm, denn natürlich schlüpfen wir auch sonst täglich in verschiedene Rollen. Je bewusster wir aber diese Situationen erleben, desto besser können wir abwägen, ob wir in Zukunft «so» weiter



machen wollen oder «anders». Für welchen Weg wir uns auch entscheiden, immer werden wir etwas dazulernen. Fehler gibt es in diesem Sinne nicht. Die sind für Christine Weiner eher eine Herausforderung, erneut über die Entscheidung nachzudenken. Sie behandelt sie wie ein «Projekt». In ihren Trainings und Workshops ist es ihr ein grosses Anliegen, die Teilnehmer zur Nachsicht zu bewegen: Nachsicht mit sich und mit anderen. Jeder Tag ist neu und wir können zu jeder Zeit etwas beginnen.

Darin ist das beste Vorbild für Christine Weiner ihre Mutter. «Die ist jetzt 81 Jahre alt und zeigt mir häufig, dass nichts so bleiben muss, wie es ist. Sie überrascht mich, wenn sie ganz anders denkt und handelt, als ich vermutet habe. Ihr persönliches «raus aus der Routine» entdeckte sie erst im hohen Alter.»

Warum sollten also Jüngere nicht gleich beginnen und zur Abwechslung mal ganz naives Rehlein sein oder sich auch einen Tag «Prinzessin» gönnen?

• Heidi Sonja Ross

Diesen Blick müsste man für die Rolle der «Diva» üben ...