# PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Herbst 2019



#### Andrea Kühme Trau dich, Frau und frei zu sein Wie du deine Weiblichkeit und eigene Werte lebst

#### Eine Frau kann das Leben, das sie sich wünscht, lernen

**Als Andrea Kühme ein Kind war, fand sie Mädchen blöd, spielte Fußball, hatte kurzes Haar und besaß ein Jungenfahrrad. Mit ihrem Vater arbeitete sie gern in der Werkstatt. Warum ausgerechnet sie ein Buch über die Bedeutung der Weiblichkeit schreibt? Sie erkannte die Stärke, die ihr zugrunde liegt. In „Trau dich, Frau und frei zu sein“ plädiert sie dafür, Weiblichkeit und eigene Werte zu leben.**

##### Wenn eine Frau ihren Mann steht

Lange Zeit sah Andrea Kühme Weiblichkeit und Weichheit als absolute Schwäche an – bist sie in einem Seminar unter Frauen die Erfahrung machte, wie wunderbar es ist, eine Frau zu sein. Bis dahin hatte sie „ihren Mann gestanden“ und war recht hart durchs Leben gegangen. Als Moderatorin in der männerdominierten Speakerwelt verinnerlichte sie männliche Attribute und lernte, sie an den Tag zu legen.

„Das Konkurrenzdenken, Karriere- und Machtstreben und die Durchsetzungskraft der Männer hatte ich perfekt drauf“, erzählt Andrea Kühme. Als Speakerin zu Lebens- und Business-Themen steht sie auch weiterhin auf der Bühne, doch mittlerweile spricht, bewegt und kleidet sie sich viel weiblicher. „Heute bin ich in der weiblichen Welt angekommen – und es ist um so vieles schöner und leichter als zuvor.“

##### Abwesende Väter prägen ihre Töchter

Indem Frauen sich an die Anforderungen der patriarchalen Welt anpassen, unterdrücken sie ihre weiblichen Qualitäten. Die Ursache für die Identitätskrise des weiblichen Geschlechts sieht die Autorin in unserer kulturellen Prägung: „Nicht nur das Schweigen in Beziehungen und Familien belastet enorm, viele Existenzen scheitern auch an mangelnder Selbstliebe, die in unserer Kultur als Egoismus ausgelegt wird.“

Besonders leiden Frauen unter der Abwesenheit ihrer Väter, sind sich aber selten darüber bewusst. „Die erste Liebe eines Mädchens zu ihrem Vater bereitet viel vor“, erklärt Andrea Kühme, die veränderungswillige Frauen psychologisch berät. „In meinen Coachings erfahre ich immer wieder, wie sehr Frauen davon überzeugt sind, dass der Vater sie nicht liebte – denn sonst wäre er ja da gewesen.“ Durch Aufopferung für andere versuchen sie später, das Gefühl fehlender Liebe auszugleichen.

##### Wahrhaftig Frau sein

Um ihre Kraft in das wahrhaftig eigene Leben investieren zu können, arbeitet Andrea Kühme mit ihren Klientinnen mit dem Lebensrad – ein Werkzeug, das alle wichtigen Lebensbereiche umfasst und mit dem sich ihre Situation analysieren und veranschaulichen lässt. Wie steht es um die Beziehung zu mir selbst, zur Familie, zum Partner, zum Umfeld? Wie steht es um meine Spiritualität, Gesundheit, Finanzen, um meinen Beruf?

Kühme rät, nicht gegen sich selbst zu leben, nicht zu ertragen und zu erdulden, sondern gnadenlos ehrlich zu sich zu sein und auch einen Wertecheck zu machen. Wie will ich leben? Passsen meine Beziehungen, mein Job, mein Umfeld dazu? Respektieren andere meine Werte? Erst wenn sich Frauen darüber im Klaren sind, können sie lernen, das Leben zu leben, das sie sich tatsächlich wünschen.

##### Die Autorin

**Andrea Kühme** ist Kommunikationsexpertin und zertifizierter Personal- und Business-Coach. Basis ihrer Arbeit ist das systemische Coaching. Sie steht als Moderatorin und Speakerin zu Frauen-, Lebens- und Karrierethemen auf der Bühne.

Mit ihrem Coaching-Netzwerk „Allegria“ organisiert sie Seminarreisen und arbeitet gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen zu verschiedenen Lebensaufgaben.

Die Autorin steht für Interviews, Gastbeiträge und Medientermine zur Verfügung.

##### Bibliografie

**Trau dich, Frau und frei zu sein**

Wie du deine Weiblichkeit und eigene Werte lebst

Andrea Kühme

Softcover | 240 Seiten | 19,95 €

ISBN 978-3-99060-130-3

Erscheint am 19. September 2019 im Goldegg Verlag

##### Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH   
Mommsengasse 4, A-1040 Wien

Friedrichstraße 191, D-10117 Berlin  
F +43 1 505 43 76-46

M +43 699 14404446

[maria.schlager@goldegg-verlag.com](mailto:maria.schlager@goldegg-verlag.com)

[www.goldegg.verlag.com](http://www.goldegg.verlag.com)