# PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Herbst 2019



#### Christina Schmid Du bist am schönsten, wenn du du bist So lässt du deine innere Schönheit erstrahlen

#### Schön ist, wer souverän an den Erwartungen anderer vorbeispaziert

#### „Jede Frau soll sich einen Entzug von der Frage, wie sie bei anderen ankommt, gönnen“, empfiehlt Psychokinesiologin und Faceyoga-Expertin Christina Schmid. Diese Freiheit von Bestätigung und Anerkennung von anderen ermöglicht, ihre wahre Persönlichkeit zu erspüren. In ihrem neuen Buch „Du bist am schönsten, wenn du du bist“ vermittelt sie, was es braucht, um die innere Schönheit erstrahlen zu lassen.

##### Weniger Falten, mehr Liebe?

„Auch ich suchte einst mein Glück vor dem Spiegel und in den anerkennenden Blicken der anderen“, erzählt Christina Schmid, die mit ihrer „Chi statt Botox“-Methode in den sozialen Netzwerken sehr erfolreich ist. Dort zeigt sie, wie man Falten mit Gesichtsyoga und chinesischen Massagen glättet. Doch das Thema Schönheit betrifft nicht nur das Äußere, es hat auch einen starken seelischen Aspekt.

„Wir verwechseln diese Ebenen häufig und glauben, draußen etwas lösen zu können, was tatsächlich im Inneren passiert“, stellt die Autorin fest. Der Wunsch, durch Angepasstheit und das Verschwinden der Falten mehr Anerkennung, Zuneigung und Liebe zu erhalten, wird daher nie in Erfüllung gehen.

##### Die Wiederentdeckung der Weiblichkeit

In Ihren Seminaren und Coachings sieht Christina Schmid immer wieder in Frauenaugen, die an den Urteilen der Welt ihren Wert abzulesen versuchen. „Natürlich kann ich diesen Frauen helfen, ihre Falten loszuwerden. Aber ich spüre, dass sie etwas anderes suchen“, schreibt sie über ihre Arbeit und unterstützt diese Frauen dabei, ihre Kraft und eigene weibliche Natur zu entdecken, die in ihnen angelegt ist.

Die Sehnsucht nach Weiblichkeit ist groß – doch die Verwirrung, was denn diese Weiblichkeit ist, ist noch größer, weiß sie nach den vielen Begegnungen mit Frauen, die auf der Suche nach mehr Zufriedenheit und Lebendigkeit sind. Daher vermittelt sie ihren Klientinnen, dass die Erreichung eines Schönheitsideals nicht die Lösung ist und blickt mit ihnen gemeinsam tiefer in die Persönlichkeit.

##### Schön ist, wer innerlich frei ist

Frauen finden sich selbst nicht, indem sie auf andere Frauen schielen oder erahnen wollen, was Männern gefällt. Der Zugang liegt in ihnen selbst; sie müssen lernen, ihren eigenen Impulsen zu vertrauen. Für Christina Schmid war die Zeit ihrer Verunsicherung der Punkt, um Inventur in ihrem Leben zu machen. „Ich habe mich gefragt, wer ich eigentlich bin, wenn niemand zusieht. Wer bin ich abseits meines Berufs, meiner Ehe, meiner Kinder?“

Die Angst der Frauen, nicht mehr geliebt zu werden, wenn sie ganz sie selbst sind, ist unbegründet. „Es wird Zeit, dass wir unseren Blick vom Spiegelbild losreißen und der Welt ziegen, wie vielfältig Frausein sein kann, wie viele Gesichter die weibliche Kraft haben kann“, ist Christina Schmid überzeugt und begleitet Frauen auf diesem Weg in die innere Freiheit und zu wahrer Schönheit. Ihr Ziel: Selbstbestimmte Frauen mit Konturen. Frauen, die souverän und lebendig an den Erwartungen der anderen vorbeispazieren.

##### Die Autorin

**Mag. Christina Schmid**ist Beauty- & Personality-Coach, Face-Yoga-Expertin und Women‘s Life Coach. Sie hält Seminare für Firmen und Coachings für Einzelpersonen, hat internationale Kunden und verfasst Beiträge für verschiedene Magazine. Ihr Blog wird wöchentlich von Tausenden gelesen. Dem Buchhandel ist sie durch das erfolgreiche Werk „Chi statt Botox“ bekannt.

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

##### Bibliografie

**Du bist am schönsten, wenn du du bist**

So lässt du deine innere Schönheit erstrahlen

Christina Schmid

Softcover | 218 Seiten | 19,95 €

ISBN 978-3-99060-132-7

Erscheint am 18. 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)