

## Es ist eine Kunst, als Frau glücklich zu sein – aber sie hat es in der Hand

„Wir haben es schwer“ – dieser Satz spukt in den Köpfen vieler Frauen herum und steuert ihr Leben. Doch die Frauen dieser neuen Zeit haben viel mehr Möglichkeiten, als sie glauben, um weiblich, selbstbestimmt und erfüllt zu leben, ist Autorin und Coach Katrin Zita überzeugt. In ihrem Buch „Die Kunst, eine glückliche Frau zu sein“ zeigt sie, wie das gelingen kann.

### Welches Leben hätten Sie denn gern?

„Wir Frauen haben so viel Freiheit wie nie zuvor und müssen so viele Entscheidungen treffen wie nie zuvor. Das ist wunderbar, macht uns gleichzeitig aber auch das Leben schwer. Deshalb ist es wichtig für uns Frauen, dass wir die Wege zu unserem Glück und unserer Erfüllung kennen“, schreibt Katrin Zita, psychosozialer Coach für Hochbegabte und Lebensberaterin. Frauen orientieren sich auch noch heute an Normen, die andere Frauen rund um sie als Vorbilder leben und gelebt haben. Das führt oft zu einem inneren Widerspruch zwischen der neuen Unabhängigkeit und den gesellschaftlichen Konventionen aus einer längst vergangenen Zeit, die heute nicht mehr zum eigenen Leben passen. Frauen übernehmen dennoch nach wie vor, was ihnen selbst gar nicht mehr entspricht, um Erwartungen anderer zu erfüllen. Dabei haben sie heute die Gelegenheit, selbstbestimmt zu leben: als Mutter oder kinderlos, alleinerziehend oder mit Familie, begeistert im Job oder zufrieden als Hausfrau. Die Autorin ermuntert daher jede Frau, sich eine entscheidende Frage zu stellen: Welches Lebenskonzept will ich für mich verwirklichen?

### Ich entscheide, wie ich leben will

Althergebrachte weibliche Überzeugungen führten Frauen bisher allzu oft auf Irrwege: Ich muss immer nett sein, verantwortlich sein und es allen recht machen. Ich kann nicht allein sein, muss immer etwas leisten und ein schlechtes Gewissen haben, weil ich nie genug bin. Damit darf in dieser neuen Zeit der Möglichkeiten Schluss sein. Im Gegensatz zu früheren Frauengenerationen, die oftmals ihre eigenen Bedürfnisse nicht einmal kannten, wissen heute die meisten Frauen insgeheim, was sie wirklich brauchen und leben wollen. Die neue Freiheit für Entscheidungen bringt oftmals eine innere Zerrissenheit mit sich, deren Hintergründe die Autorin beleuchtet und zeigt, wie Frauen andere Entscheidungsstrategien finden können.

### Meine Intuition, meine Vision, meine Mission

Katrin Zita fordert Frauen dazu auf, zu leben, wie sie sind: „Erkennen Sie an, dass Ihr Körper einzigartig ist, dass er Zyklen und hormonelle Berg- und Talfahrten durchmacht. Dafür können wir Frauen Leben schenken und haben eine immense schöpferische Kraft. Finden Sie Ihre persönliche Vision und Mission, Ihren persönlichen Stil und Ihr Ziel. Fragen Sie sich, welche Erfahrungen Sie weitergeben, welche Spuren Sie als Mentorin für anderen Frauen hinterlassen wollen.“ Die untätige Rolle, wie etwa auf den Prinzen zu warten, der sie glücklich machen soll, haben die meisten Frauen heute bereits hinter sich gelassen. „Wir Frauen können uns mit Leichtigkeit selbst gut durchs Leben und zu unserer Erfüllung führen“, so Zita. „Darin liegt die Kunst, eine glückliche Frau zu sein.“

Die Kunst, eine glückliche Frau zu sein  
weiblich, selbstbestimmt und erfüllt

Katrin Zita

Hardcover, 232 S.

erscheint im November 2015

ISBN 978-3-902991-75-1 | € 19,95

ISBN E-Book 978-3-902991-76-8 | € 9,99



Foto: Ela Angerer



**Katrin Zita** lebt und arbeitet in Wien und Berlin. Nach vielen Jahren in der Architektur- und Medienbranche berät sie heute als psychosozialer Coach für Hochbegabte sowie als Lebensberaterin eine Vielzahl an Klienten mit den Schwerpunkten High-Potential, Leadership und Individual-Career. Ebenso bietet sie Onlinekurse zu wichtigen Lebensthemen und Coachings in Wien, Berlin und via Skype an.

Für ihre Bestseller „Die Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen“ und „Die Kunst, gemeinsam zu reisen und bei sich selbst zu bleiben“ hat Katrin Zita zuletzt ihre Profession als Reisejournalistin und Coach miteinander verwoben.

[www.katrinzita.com](http://www.katrinzita.com)

**Die Autorin steht für Interviews und Medientermine zur Verfügung.**

[Pressematerial zum Download](#)

### Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-46 Fax -20

Mobil +43 699 1440 4446

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

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