

**Melanie Pignitter**

**Als ich lernte, meinen Hintern zu lieben, war mein Leben eine runde Sache  
Außergewöhnliche Tipps zur Selbstliebe**

**„Selbstliebe macht das Leben runder – nicht den Hintern“**

Melanie Pignitter, eine bis dahin gesunde junge Frau, wurde plötzlich von starken Schmerzen erfasst, die jeglicher Medikation standhielten: 24 Stunden täglich litt sie an Kopfschmerzen. Obwohl sie unzählige Ärzte konsultierte und tausende Euro in Therapien investierte, konnte ihr niemand helfen. Nach mehr als 600 Tagen Schmerz und Depression beschloss sie, ihr Leben radikal zu ändern und ihre Genesung selbst in die Hand zu nehmen. Dafür wählte sie einen ungewöhnlichen Weg, über den sie in ihrem Buch „Als ich lernte, meinen Hintern zu lieben, war mein Leben eine runde Sache – Außergewöhnliche Tipps zur Selbstliebe“ erzählt.



**Der Sinn des Schmerzes**

Von einem Tag auf den anderen landete Melanie Pignitter mit voller Wucht in ihrer bislang größten Lebenskrise. Aufgrund einer chronischen Krankheit litt sie an durchgehenden Kopfschmerzen. Die ersten sechshundert Tage nach ihrer Erkrankung wurde ihr Alltag von Schmerz, Depression und Arztbesuchen dominiert. Melanie Pignitter ließ nichts unversucht und investierte ihr gesamtes Vermögen in Besuche bei Ärzten, Heil- und Alternativmedizinerinnen; doch eine einheitliche Diagnose erhielt sie nicht. „Während dieser Zeit wurde mir bewusst, dass chronischer Schmerz dann entsteht, wenn gewisse Nerven durch lang anhaltenden, extremen Stress beschädigt werden“, sagt die Autorin. „Ich bin eine begnadete Psychosomatikerin, und eines Tages wurde mir klar: Mein Schmerz muss einen Sinn haben.“

**Ungewöhnliche Lebensfreude-Aktionen**

Ihr Schmerz wies Melanie Pignitter darauf hin, dass sie unter Dauerstress stand. Sie begriff, dass er gekommen war, um sie auf etwas Wesentliches hinzuweisen und begann, ihn anstatt als Feind als Freund anzuerkennen und sich mit ihm zu unterhalten. Und bald wurde ihr klar: Nicht nur ihr Schmerz, auch sie selbst sehnte sich nach Anerkennung und bedingungsloser Liebe. Ab diesem Zeitpunkt begann ihre große Liebesgeschichte – Melanie Pignitter verliebte sich in sich selbst. Dabei halfen ihr Mentaltechniken und ihre ungewöhnlichen Lebensfreude-Aktionen, die sie sich ausgedacht hatte: Sie verteilte Blumen an Passanten, die ihr ein Lächeln schenkten oder befüllte ihre Wohnung mit unzähligen aufgeblasenen Luftballons. „Selbstliebe ist genial“, schreibt die Autorin. „Sie macht in der Regel nicht deinen Hintern, sondern dein Leben runder.“

**Melanie Pignitter**

Melanie Pignitter wurde 1984 in Graz geboren und lebt in Wien. Sie ist diplomierte Mental- und Kommunikationstrainerin. Von 2010 bis 2015 reiste sie als Trainerin und Business-Coach quer durch Österreich. 2015 wurde sie von einer seltenen Schmerzkrankheit erfasst: 24 Stunden täglich litt sie an Kopfschmerzen. Nach über 600 Tagen Schmerz fasste sie einen Entschluss und veränderte ihr Leben

grundsätzlich. Durch mentale Werkzeuge und die Kraft der Selbstliebe eroberte Melanie Pignitter ihre Lebensfreude zurück. Was von vielen Ärzten für unmöglich gehalten wurde, gelang ihr durch Mentaltraining aus eigener Kraft. Nach mehr als zwei Jahren Krankheit erlebte sie das erste Mal wieder schmerzfreie Tage. Wesentlich für ihren beharrlichen Weg waren die von ihr so genannten „Honigperlen des Lebens“. In ihrem gleichnamigen Blog [www.honigperlen.at](http://www.honigperlen.at) beschreibt sie, wie sie sich trotz der Schmerzen mit den guten und schönen Dingen des Lebens beschäftigt. Außerdem schildert sie mentale Techniken zur Förderung von Selbstliebe und Lebensfreude.

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

**Melanie Pignitter**

**Als ich lernte, meinen Hintern zu lieben, war mein Leben eine runde Sache**

**Außergewöhnliche Tipps zur Selbstliebe**

Hardcover 158 S.

16,95 Euro

ISBN Print: 978-3-99060-068-9

ISBN E-Book: 978-3-99060-069-6

**Erschienen im Goldegg Verlag**

**Pressematerial**

<http://www.goldegg-verlag.com/book/als-ich-lernte-meinen-hintern-zu-lieben-war-mein-leben-eine-runde-sache/?tab=presse>

**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)