

**Christine Oesterreicher**

**Endlich ich!**

**Wie ich mein altes Leben losließ und zu mir fand**

**„Wenn der Zeitpunkt reif ist, sind Veränderungen möglich.  
Heute bin ich endlich ich“**

Warum bin ich, wie ich bin? Diese zentrale Frage stand am Beginn einer Reise, die Christine Oesterreicher unternahm. Die Frage, die sie letztlich zum Kern ihres Wesens führte und ihr Leben grundlegend veränderte, hatte sie davor lange Zeit verdrängt. In ihrem Buch „Endlich ich! Wie ich mein altes Leben losließ und zu mir fand“ erzählt sie ihre Geschichte.



**Das kann doch noch nicht alles gewesen sein?**

In der Mitte des Lebens werden viele Menschen von der Frage eingeholt, welchen Sinn ihr Leben hat; ob sie es ausgeschöpft haben, bereits alles erlebt haben, was es zu bieten hat. War es genug? Habe ich etwas versäumt? „Noch vor gar nicht langer Zeit hätte ich nicht für möglich gehalten, dass sich mein Leben so verändern kann“, schreibt Christine Oesterreicher, leidenschaftliche Nordic-Walkerin und Autorin. Viele Menschen haben das Gefühl, dass ihr Leben zwar in Ordnung, aber nicht erfüllend ist. Doch sie fürchten sich, darüber zu reden. Der Blick von außen sagt: Es läuft doch alles auf Schiene. Christine Oesterreicher hat ein schönes Heim, eine liebe Familie, einen fürsorglichen Ehemann und materielle Sicherheit. Sie soll doch zufrieden sein! Doch so einfach ist das nicht, wenn irgendetwas im Inneren für Unruhe sorgt.

**Ich will mehr vom Leben!**

„Ich war immer für andere da, habe funktioniert“, erzählt die Autorin. „Es war mir wichtig, dass alles wie am Schnürchen läuft. Das Leben war in Ordnung. Aber irgendwie habe ich zwischen all den Terminen, unter all der Verantwortung für andere, auf die Verantwortung mir gegenüber vergessen. Meine innersten Wünsche, meine Sehnsüchte, spielten für mich keine Rolle. Ich habe sie verdrängt.“ Das Gefühl, mehr für andere zu leben als für sich selbst, kennen viele Menschen. „Es war ein schleichender Prozess, aber irgendwann war mir klar: Ich will mehr vom Leben!“, stellt Christine Oesterreicher fest. „Nur, was und wie, und ob das in meinem Alter überhaupt noch möglich ist, war mir zu dem Zeitpunkt noch nicht klar.“ Allein dieses „Mehr“ zu identifizieren war schwierig. Was für die eine zu wenig ist, ist für andere ein erstrebenswertes, geradezu perfektes Leben. Christine Oesterreicher begab sich auf eine ehrliche, teils schmerzhafteste Spurensuche zu sich selbst. Sie erkannte, was dazu geführt hatte, dass sie zu dem Menschen wurde, der sie war. Und: Sie beschloss, etwas zu ändern.

**Es ist nie zu spät, sein Leben zu verändern**

Was sie sich nie hätte vorstellen konnte, trat ein: Christine Oesterreicher verwandelte ihr Leben von Grund auf. Es kam ein Prozess in Gang, der alles veränderte. Sie orientierte sich beruflich neu, schaffte eine dauerhafte Gewichtsreduktion, begann mit Sport, und es gelang ihr sogar, mit knapp fünfzig Jahren ihr Körperbild auf eindrucksvolle Weise zu straffen. Neue Freunde, eine neue Karriere und eine völlig neue Freizeitgestaltung eröffneten ihr Perspektiven, die sie davor nicht gesehen hatte. Sport wurde ein neuer, bestimmender Bereich ihres Lebens. Auf Anhieb gewann sie den Fünf-Kilometer-Bewerb des Frauenlaufs 2014 in Österreich und wiederholte diesen Erfolg ein Jahr später. Bei weiteren nationalen und internationalen Sportbewerben gelangen ihr Platzierungen in den höchsten Rängen. Doch das Wichtigste ist, dass Christine Oesterreicher erkannte: „Wenn der Zeitpunkt reif ist, sind Veränderungen möglich. Heute kann ich sagen: Ich bin endlich ich!“

**Christine Oesterreicher** führte ein „normales“ Leben als Mutter, Hausfrau und Angestellte in der Firma ihres Mannes. Es war ein gutes Leben, aber irgendetwas fehlte. Eines Tages beschloss sie, etwas zu ändern. Sie erforschte, wie ihr Leben verlaufen war und warum, und legte ihre innersten Bedürfnisse frei. Schritt für Schritt machte sie sich auf den Weg: Sie holte die Berufsmatura nach, widmete sich ihrem Gewicht und ihrem Aussehen, nahm 30 Kilo ab, stellte ihre Ernährung um, betrieb intensiv Sport und nahm neue berufliche Projekte in Angriff. [www.christine-oesterreicher.com](http://www.christine-oesterreicher.com)

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

**Christine Oesterreicher**

**Wie ich mein altes Leben losließ und zu mir fand**

Hardcover 176 S.

19,95 Euro

ISBN Print: 978-3-99060-057-3

ISBN E-Book: 978-3-99060-058-0

**Erschienen im Goldegg Verlag**

**Pressematerial** <http://www.goldegg-verlag.com/book/endlich-ich/?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)