



Presseinformation

Annalena Zurhorst, Eva-Maria Zurhorst

Wenn ich mich nicht liebe, wie soll mich jemand anders lieben?

So fühlst du dich wieder wertvoll, selbstsicher und glücklich

Umfang: 192 Seiten

Format: 13,3 x 18,8 cm, Hardcover

Preis: 16,99 € (DE)/ 17,50 € (AT)/ 23,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7852-7

Erscheinungsdatum: März 2021

 Auch als eBook erhältlich.



Das wirklich Tolle an meinem Leben ist eben nicht, dass alles von Anfang an einfach glatt lief, sondern dass ich unfassbare Sachen gelernt habe, um aus allen möglichen Löchern und jeder Menge Frust wieder herauszukommen. Und genau das wünsche ich dir auch!

(Annalena Zurhorst)

Annalena erzählt ihre persönliche Geschichte – ehrlich, offen und mutmachend für alle Frauen da draußen

Schon als junges Mädchen erlebte Annalena Mobbing und fühlte sich alleine und nicht dazugehörig. Später in der unverbindlichen Datingwelt von Tinder und Ghosting mitten in der „Generation Beziehungsunfähig“ suchte sie lange vergeblich nach einem Weg, echte und ehrliche Begegnungen und die Liebe zu finden.

Beide Male zeigte ihr ihre Mutter einen ungewöhnlichen Weg, ihre Angst zu überwinden, die Liebe und die eigene Schönheit in sich zu entdecken und sich schließlich klar und sicher beim Daten und in Beziehungen mit anderen zu fühlen. Sie lehrte sie eine besondere und moderne Art der Meditation. Und das veränderte ihr ganzes Leben: Aus dem verschüchterten Mädchen wurde eine selbstbewusste und erfolgreiche junge Frau. Heute helfen beide anderen Frauen dabei, wie sie aus sich heraus wieder wertvoll, selbstsicher und glücklich fühlen und liebevolle Beziehungen finden und führen können.

Der ganz besondere Weg zweier Frauen zum selbstbestimmten Glückhsein

In **Wenn ich mich nicht liebe, wie soll mich jemand anderes lieben?** zeigen Tochter Annalena und Mutter Eva-Maria Zurhorst jungen Frauen, dass alles da draußen – Männer, Glück, Erfolg und die Liebe – immer nur eine Antwort ist, auf das, was man tief im Herzen über sich selbst glaubt:

Wenn ich lerne, meine eigene Gefühlswelt in mir in Ordnung zu bringen, dann kommt auch meine Welt da draußen in Ordnung. Wenn ich lerne, mich anzunehmen, wie ich bin und auch so zu zeigen, dann treffe ich auch Menschen, die mich lieben, so wie ich bin. Egal, ob in Schule, Uni, Job, beim Daten oder in einer Beziehung.



Meditation: das eigene Leben gestalten, bestimmen und verändern

Als Mutter und Tochter haben sie einen Weg gefunden, die eigenen Ängste zu verstehen und zu überwinden. Sie erzählen nicht nur ehrlich von sich selbst, sie teilen auch ihre besten Lösungsstrategien und Tipps:

Wichtigstes Werkzeug ist eine moderne Form der Meditation, mit der wir jederzeit allein und in Stille ein Gefühl von Selbstwert in uns aufbauen und dadurch unser Lebensgefühl sowie unsere Ausstrahlung auf andere verändern können.



Eva-Maria Zurhorst gehört zusammen mit ihrem Mann Wolfram seit über 20 Jahren zu Deutschlands erfolgreichsten Beziehungscoaches. Die Bücher der Bestsellerautorin wurden weltweit in 17 Sprachen übersetzt und über eine Millionen Mal verkauft. Der Podcast *Liebe kann alles*, den das Ehepaar gemeinsam hostet, hat über eine Millionen Downloads. 2017 hat sie mit *Liebe kann alles* ein Onlinetraining und Selfempowerment-Programm entwickelt, das bereits Tausende von Frauen durchlaufen haben. In ihrem neuesten Ausbildungsprojekt *Ich bin Liebe* lehrt sie einen kraftvollen, weiblichen Selbstentwicklungs- und Transformationsprozess. Regemäßig nutzt sie die Heilkraft der Meditation in Großmeditationen mit mehreren Tausend Frauen.

Annalena Zurhorst meditiert seit mehr als zehn Jahren und hat einen intensiven Selbstentwicklungsweg mit Trainings unter anderem bei Tony Robbins, Chuck Spezzano und Dr. Joe Dispenza durchlaufen.

Sie ist in England und der Schweiz zur Schule gegangen und hat ihr internationales Baccalaureat in Berlin, ihren internationalen Bachelor in BWL in München und anschließend ihren Trainee in Deutschlands führender Content-Marketing & PR Agentur abgeschlossen.

Heute arbeitet sie als Live-Coach innerhalb ihrer Generation und ist gleichzeitig bei *Zurhorst und Zurhorst* für Marketing und Social Media zuständig. Durch Meditation hat sie einen bewussten Umgang mit schwierigen Gefühlen erlernt und wie wichtig es ist, zuerst in sich selbst für Wandel und Heilung zu sorgen, wenn man sich Entwicklung und Erfolg wünscht.

Und genau aus dem Grund ist es ihr großes Anliegen, ihre Erfahrungen mit anderen ihres Alters zu teilen – um sie zu ermutigen, die Kraft in sich selbst zu finden, die sie oft im Außen suchen, zu ihren Gefühlen zu stehen, ihren eigenen Selbstwert zu entdecken und auch zu leben.