

Kira Geiss



Du bist
*kostbar &
wunderschön*

Wie du deine
Einzigartigkeit entdeckst
und lernst, sie zu feiern

adeo

Was dich erwartet:

EINHEIT 1

Wie gelingt es mir, mich schön zu fühlen?	13
Der rote Faden	18
Was ist Schönheit?	22
Dein Körper ist ein Tempel	26

EINHEIT 2

Worüber definierst du deinen Wert?	33
Geliebte Tochter	37
Der innere Garten	41
Die Kraft der Komplimente	45

EINHEIT 3

Der Lüge den Kampf ansagen.....	54
Ein Gott, der dich sieht	58
Für andere kostbar sein	63
Deinen Neid in die Schranken weisen	67

EINHEIT 4

Tiefer graben	74
Gespür für Schönheit	78
Versteck dich nicht	81
Leere Leinwand.....	86

EINHEIT 5

Die Notwendigkeit der Würde	93
Vergebung als Herzenshaltung	97
Schönheit trotz Zerbruch	100
Zwanglos schön	105

EINHEIT 6

Kenne deinen Wert	112
Was dich kostbar macht	116
Innere Schönheit	120
Die Schönheit deiner Emotionen	124

EINHEIT 7

Überflutung im Kopf	131
Die Kunst, das Leben zu genießen	136
Du bist gewollt	140
Die Schönheit der Stille	144

EINHEIT 8

Liebeserklärung an deinen Bauch	153
Die Facetten deiner Schönheit	157
Perspektivwechsel	161
Dich bei dir zu Hause fühlen	165

EINHEIT 9

Die Schönheit eines dienenden Herzens	173
Mach's dir schön	177
Fürchte dich nicht	181
Date mir dir selbst	185

Hey du Liebe,

ich bin Kira und es ist mir ein Privileg, in diesem Buch einige Gedanken mit dir zu teilen, die mir zum Thema „Schönheit“ wichtig geworden sind.

Ich war 12 Jahre alt, als ich mich das erste Mal so richtig hässlich gefühlt habe. Seit diesem Moment habe ich viele Kämpfe gegen meinen Körper ausgefochten, ihn gehasst und verachtet und mir gewünscht, ihn gegen einen anderen Körper austauschen zu können. Heute weiß ich, dass ich kostbar und wunderschön bin. Aber es verging einige Zeit, bis ich an diesen Punkt kam. Es musste viel in mir passieren, damit sich meine Perspektive auf mich selbst änderte.

Vielleicht kennst du ebenfalls diese vernichtenden Gedanken über dich selbst und hast immer wieder mit ihnen zu kämpfen. Dann wünsche ich mir von Herzen, dass dieses Journal dir dabei hilft, Stück für Stück deine Perspektive auf dich selbst, auf deinen Körper und deinen Wert zu verändern.

Heilung ist ein Prozess und häufig braucht es mehr als einige Impulse oder Reflexionsfragen. Dennoch bin ich der Meinung, dass es einen Punkt geben muss, an dem man sich bewusst Zeit nimmt, um die eigene Perspektive auf sich selbst zu reflektieren und im besten Fall eine Veränderung anzustoßen. Und was ist dafür besser geeignet als ein Journal!?

Das Journal enthält 36 Einheiten, in denen es um unterschiedliche Aspekte von „Schönheit“ geht. Du wirst dich mit deinem Körper, deinem Umfeld, aber auch deinem inneren Ich auseinandersetzen. Nach jeweils vier Impulsen gibt es immer eine Reflexion zu den vergangenen Inhalten und eine leere Seite für wich-

tige Gedanken und Notizen. Diese kannst du nutzen, um deine Erkenntnisse oder Gefühle der letzten Zeit festzuhalten.

In welchem Zeitraum du das Buch durcharbeitest, ist dir überlassen. Du kannst jeweils eine Einheit in einem Monat durcharbeiten und somit jede Woche einen Impuls durchlesen. Hier würde ich dir empfehlen, dass du dir einen festen Tag in der Woche aussuchst, an dem du bewusst zur Ruhe kommst und dir 15-20 Minuten Zeit nimmst, um dir Gedanken zu den Inhalten und Fragen zu machen.

Du kannst dich aber auch jeden Tag mit einem Impuls befassen und die Fragen dazu beantworten. In diesem Fall würdest du fünf intensive Wochen mit dem Journal arbeiten.

Das Buch kannst du allein, gemeinsam mit einer Freundin oder einer Mädelsgruppe durcharbeiten. Von Herzen ermutige ich dich, dass du dir genug Zeit für deine Gedanken nimmst. Wenn du möchtest, bete vor jedem Impuls und bitte Gott, dir eine liebevolle Sicht auf dich selbst zu schenken.

Ich wünsche dir viel Freude mit dem Journal! Fühl dich gedrückt!
Deine Kira



Kira Geiss

liebt Croissants, Chai Latte und Fashion
und arbeitet als Journalistin. @kira.geiss

Frauen, die ich bewundere

Weil Schönheit meiner Meinung nach ein subjektives Thema ist und von jeder anders empfunden wird, war es mir wichtig, noch weitere Perspektiven in das Journal einzubauen als meine eigene. Die wundervollen Frauen, die ich dir gleich vorstelle, bereichern die verschiedenen Einheiten des Buches durch kurze Videos, in denen sie ihre Geschichten und Ratschläge mit dir teilen. Jede von ihnen bewundere ich von tiefstem Herzen und ich hoffe, dass dir ihre Gedanken genauso guttun wie mir! Um die Videos zu sehen, musst du einfach nur den QR-Code am Ende einer Einheit abschnappen. Enjoy!



Larissa McMahon (Lary) ist Sinnfluencerin, freie Journalistin und Kleiderschrank-Coachin. Auf Instagram teilt sie Gedanken zu den Themen „Body Image“, „Overthinking“ und „Selbstliebe“.

@larytales



Roberta ist eine Wortakrobatin und liebt es, schwierige Themen mit einem liebevollen Blick anzusprechen.

@königlichtpoetry



Dajana Piwowarski ist laut, wild, bunt und unglaublich kreativ! Sie ist Autorin, Modedesignerin und hat das schönste Lachen der Welt.

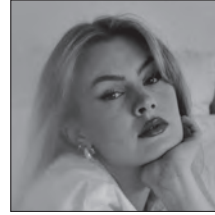
@dajadiary



Rebekkah Pohl
ist Sprecherin, Psychologin und Autorin. Sie erzählt leidenschaftlich gerne davon, wie sie Gott in ihrem Leben erlebt hat.
@bekkahray



Luisa Josenhans
ist eine der coolsten Frauen, die ich kenne! Sie ist Yogalehrerin, Gesundheitswissenschaftlerin und teilt bei Instagram die besten Rezepte.
@luisajosenhans



Vanessa
schreibt Songs mit berührenden Liedtexten und hat eine wunderschöne Stimme.
@vu.anesa



Tini Brüning
ist eine, die tiefer gräbt. Sie arbeitet als Journalistin und schaut Menschen immer direkt ins Herz.
@tini_burning



Tina Tschage
ist Theologin, Autorin und Coachin und liebt es, Menschen ein Stück ihres Lebensweges zu begleiten.
@tina.tschage



Christin Stöcker
hat ein ansteckendes Lachen, strahlt Lebensfreude aus und ermutigt dazu, sich selbst liebevoll anzunehmen.
@christinstable



Tabitha Bühne
ist TV-Moderatorin und
Autorin.
Durch ihre humorvolle
und herzliche
Art gewinnt sie leicht
die Herzen
ihres Publikums.
@tabithabuhne



Nelli Kronwald
ist Psychologin und
Speakerin. Ihr Herz
brennt dafür, Menschen
zu unterstützen,
die in einem religiösen
Umfeld schwierige
Erfahrungen machen
mussten.
@nelli.kronwald



Xiyue Zhou (Xile)
ist sympathisch,
tiefgründig und ehrlich.
Sie ist Content
Creatorin und postet
auf Social Media unter-
haltsame Videos und
spricht offen über
tiefgründige Themen.
@xilezhou



Milka Loff
ist Autorin und
Fernsehmoderatorin,
nimmt kein Blatt vor
den Mund und macht
sich für Frauenrechte
stark!
@milkalofffernandes



**Sanata
Doumbia-Milkereit**
ist Psychologin
und Autorin und
setzt sich für
Menschen- und
Frauenrechte ein.
@suis_sanna



Caro Munz
arbeitet als Jugend-
pastorin, hat ein
riesiges Herz und
ist die am besten
gekleidete Frau,
die ich kenne!
@carolinamunz



Anna Aurelia Heinz ist Medizinstudentin und Influencerin. Sie hat ein wunderschönes Lächeln und einen besonderen Blick für Schönheit und Ästhetik.

@annaaurelia



Sarina Deitigsmann ist Gestalttherapeutin und geistliche Mentorin. Ihr Wunsch ist es, Frauen dabei zu helfen, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln.

@sarina_deitigsmann



Cornelia Kindsvater ist die begabteste Fotografin, die ich kenne, und hat nicht nur ein wunderschönes Herz, sondern auch einen unglaublichen Blick für Ästhetik.

@corneliakindsvater



Lissy möchte durch ihre Musik Menschen berühren und ihnen die Liebe Gottes zeigen. Wenn man ihr beim Singen zuhört, bekommt man Gänsehaut.

@lissygifty



Daniela (Jele) Mailänder ist Autorin und Speakerin. Sie liebt Natur, Bewegung, Abenteuer und Momente des Aufbruchs.

@jelemailaender



Sina Wagner schreibt wunderschöne Poetries, ist unglaublich lustig und spricht offen über ihre ADHS-Diagnose.

@sinawagn



Hülya Marquardt
hat in jungen Jahren
beide Beine verloren
und zeigt, wie wunder-
schön das Leben sein
kann! Sie ist Mama
und Influencerin
und setzt sich für
Inklusion ein.

@huelya_dennis



Joy Beck
ist von ganzem
Herzen Schwäbin,
als Schauspielerin
unterwegs und
spricht offen über
ihre Endometriose.

@spatzemitsoos



Michal Schacht
ist eine Abenteurerin
bei heart, eine wunder-
volle ZuhörerIn und
hat immer ein Lächeln
auf den Lippen.

@schachtnovelle

Woche 1

Wie gelingt es mir, mich schön zu fühlen?

In meinem Kleiderschrank hängt ein Kleid, das perfekt ist. Es ist hellrosa mit Stufen, schmeichelt meiner Figur, passt zu all meinen Schuhen, hat die optimale Länge, ist bequem und sitzt so gut, dass man denken könnte, es wäre extra für mich angefertigt worden. Obwohl ich viele Klamotten besitze, die ich in den letzten Jahren sorgfältig zusammengetragen habe und sehr liebe, würde ich behaupten, dass dieses Kleid mein liebstes Kleidungsstück ist. Aus einem simplen Grund: Sobald ich es anziehe, fühle ich mich wunderschön. Mein Bauch ist aufgebläht? Kein Problem! Ich fühle mich unwohl in meiner Haut? In Rosa gehüllt geht es mir schon besser! Ich hatte einen schlechten Start in den Tag? Macht nichts! Dieses Kleid ist mein Wohlfühloutfit für miese Tage.

Das Problem ist: Immer, wenn ich es abends wieder ausziehe, verspüre ich einen leichten Stich im Herzen. Denn wenn ich den angenehmen rosa Stoff von meiner Schulter streife und in meinen Schlafanzug schlüpfe, fühlt es sich so an, als würde ich auch meine Schönheit von mir abstreifen. Denn eigentlich fühle ich mich noch immer unwohl in meiner Haut. Der miese Start in den Tag liegt mir nach wie vor schwer im Magen und auch der aufgeblähte Bauch wird wieder sichtbar. Das ungute Gefühl, die negativen Gedanken und das „Problem“ mit meinem Körper oder mir selbst waren nie weg – ich habe sie einfach nur mit etwas Schönerem überdeckt.

Die Wahrheit ist: Es ist viel leichter, sich mit gestylten Haaren, geschminktem Gesicht oder in einem schmeichelhaften Outfit schön zu fühlen. Dabei besteht aber die Gefahr, sich von genau diesen Dingen abhängig zu machen und damit das zu verlieren, was Gott dir geschenkt hat: bedingungslose Schönheit. **Denn deine Schönheit hängt nicht von Stoff, Make-up oder einer kleinen Zahl auf der Waage ab.** Lies das noch mal! Und jetzt noch ein letztes Mal laut.

Schönheit wurde dir von Gott mitgegeben, in dich hineingewoben, wie ein feiner, roter Faden, der sich durch deinen ganzen Körper zieht: von der Haarwurzel über deine Nasenspitze, von deinen Hüften bis zu deinem linken kleinen Zeh. Und diese Schönheit, die durch jeden Teil deines Körpers fließt – auch durch die Stellen, die dir vielleicht ein Dorn im Auge sind –, kann nicht abgelegt werden! Sie ist da. Immer. Du kannst sie unter keinen Umständen verlieren. Aber du kannst lernen, sie wahrzunehmen und wertzuschätzen.

Wohlfühlklamotten sind wunderbar. Sich zu stylen, kann gut tun. Aber an schweren Tagen – wenn du kein gutes Wort für dich übrig hast – geht es nicht darum, alles zu überdecken. Sondern dich der Sache zu stellen und dir bewusst zu machen: Deine negativen Gedanken über deinen Körper sind nicht Gottes Gedanken über dich.

Wenn du sagst: „Ich bin nicht gut genug“, sagt Gott: *„Weil du in meinen Augen kostbar bist und wertvoll und weil ich dich liebe, opfere ich Länder an deiner Stelle und Völker für dein Leben“* (Jesaja 43,4).

Wenn du denkst: „Ich hasse meinen Bauch, meine Beine, meine Schultern“, kontert er mit: „*Du bist wunderbar gemacht*“ (vgl. Psalm 139,14).

Wenn du dich gerne verstecken würdest, widerspricht die Bibel und sagt: „*Du bist so schön, [...], so makellos*“ (Hohelied 4,7).

Die Frage ist also nicht: „Was ziehe ich an, um zu überspielen, dass ich mich nicht schön fühle“, sondern: „Wie gelingt es mir, mich schön zu fühlen – ganz ohne Make-up, Wohlfühloutfit oder perfekter Zahl auf der Waage, sondern so, wie Gott sich mich gedacht hat?“ Und genau das wollen wir in den nächsten Wochen gemeinsam entdecken. Denn du bist kostbar und wunderschön!

Platz für deine Gedanken

Was ist dein „rosa Kleid“? Und wie viel Macht möchtest du dieser Sache über dein Selbstwertgefühl geben?

Was gefällt dir an deinem eigenen Körper überhaupt nicht – und warum?

In welcher Situation hast du dich zuletzt besonders schön gefühlt – und warum?

Welche Lügen glaubst du (bewusst oder unbewusst) über deinen Körper oder dein Aussehen?

Was wäre ein liebevoller Satz, den du heute zu dir selbst sagen könntest?

Welche Stimme hörst du öfter: deine eigene Selbstkritik – oder Gottes liebevolle Wahrheit über dich?

Was bräuchte es oder könntest du tun, damit Gottes Stimme in deinem Alltag lauter wird?

Was lenkt dich davon ab, Gottes liebevolle Stimme zu hören,
und gibt dir das Gefühl, nicht gut genug zu sein?

Welche Erkenntnis möchtest du für dein zukünftiges Ich
festhalten ?

Und jetzt noch mal von dir an dich: Schreibe einen kurzen Text
und sag dir selbst, was dich kostbar und schön macht.
Starte mit:

Liebe _____ , du bist _____
