

ROCK

your curves!

Angelina
Kirsch



*Lerne
deine
Kurven
lieben!*

GRÄFE
UND
UNZER

- INHALT -

Eine Reise zu deinem neuen Körpergefühl	8
Meine Story	11

Rock your Mind!

Raus aus den Mustern	20
Du bist schön, du bist einzigartig!	20
Übung: Was ich an mir schön und liebenswert finde	23
Übung: Ich-liebe-mich-Altar	24
Checkliste: Übung Spiegel	25
Schmeiß die Waage in die Tonne	26
Wenn Worte wie Schwerter wirken: Tschüss, schlechte Freunde	26
Mein großes Vorbild ist meine Mutter!	28
Checkliste: Wer sind deine Vorbilder?	30
Rock your Mind – mit Meditation	32
Übung: Meditation »Liebe mich«	35
Übung: Glaubenssätze	38
»Ich fasse zusammen«	42

Rock your Style!

Heute zeige ich Figur	46
Wir sind kurvig, aber keine XXL-Frauen	48
Zipfel sind der Gipfel	49
Curvy ist nicht nur sexy	51
Gib mir kein A!	51
Bitte keine Murmel	54
Zum schönen Schwan	55
Haltung!	56
Zeigt her eure Arme	56
Weniger oder mehr	57
Hallo, Taille! Lange nicht gesehen	58
Zeig mir deinen Po	60
Eine Frage der Optik	61
Sie tragen uns durchs Leben	62
Zur Sache, Mädels!	65
Der perfekte BH	66
Höschen, Schlüpfen	68
Shape me, Baby!	68
Achtung, Panne – Humor hilft!	70

- INHALT -

Der Kleiderschrank-Check	74
Bitte nicht!	76
Styling-Tipp Alltag: Fühl dich wohl!	78
Styling-Tipp fein: Der besondere Termin	81
Styling-Tipp Gala: Der große Auftritt	82
»Ich fasse zusammen«	84

Rock your Beauty!

Schönheit kommt durch Lebensfreude	88
Ich liebe mich, wie ich bin	94
Leicht und frisch am Tag	98
Ausdrucksvolle Augen	100
Zum Küssen	102
Alles eine Frage der Kontur	103
»Ich fasse zusammen«	105

Rock your Body!

Diäten machen dick	108
Zähl keine Kalorien	113
Gesund und glücklich ohne Pillen und Shakes	114
Sei es dir selbst wert	117
Der Kühlschranks-Check	118
Nie richtig	120
Und wenn alles blöd ist?	122
»Ich fasse zusammen«	127

Rock your Moves!

Ich tanze durch mein Leben	130
Dein Start in ein bewegtes Leben	131
Finde heraus, was du liebst!	133
Work-out mit Angelina	136
»Let's start!« Work-out 1 – Einsteiger	138
»Get going!« Work-out 2 – Fortgeschrittene	144
»Ich fasse zusammen«	150
Was ich dir wünsche	152
Danke	154
Anregungen, Inspiration & Hilfe	156
Nützliche Adressen	157

ROCK YOUR MIND!

Egal, wie alt du bist – ein paar Jahre sind jedenfalls schon zusammengekommen in Sachen Körpergefühl, und eine negative Wahrnehmung lässt sich nicht gleich wegzaubern. Aber ich verspreche dir, dass es trotzdem möglich ist, deinen Blick zu verändern. Sei geduldig und liebevoll mit dir. Gib den Dingen etwas Zeit. Ja, es dürfen große Schritte sein, aber auch viele kleine führen zum Ziel. Wichtig ist, dass du einfach anfängst!





Suche dir einen ruhigen Ort mit einem bequemen Sitz. Oft fühlt es sich anfangs besser an, wenn du dich anlehnen kannst. Wenn es beim Sitzen nicht die ganze Zeit zwickt und zwackt, fällt es dir leichter, dich zu konzentrieren und deine Gedanken zu fokussieren. Vielleicht kaufst du dir auch ein schönes Meditationskissen und richtest dir, als Symbol für deinen Neubeginn, einen Platz zu Hause ein.

Egal, wofür zu dich entscheidest: Fang einfach an. Nimm ein paar tiefe Atemzüge durch die Nase und atme auch mit geschlossenem Mund wieder durch die Nase aus. Prüfe in Gedanken deinen Sitz und spüre, wie du mit dem Boden verbunden bist: Wo berührt dein Körper die Sitzfläche, wo den Boden? Verwurzel dich in Gedanken mit diesen Stellen und fühle dich stabil und sicher. Beobachte deinen Atem, achte darauf, wie der warme Luftstrom durch die Nase in deinen Körper gelangt, durch ihn strömt und ihn wieder verlässt. Wenn jetzt Gedanken kommen – wahrscheinlich sind sie schon da –, dann sei liebevoll und sag zu ihnen »Jetzt nicht!«. Oder schiebe sie einfach weiter wie die Wolken am Himmel.

Mit der Zeit lernst du, dich besser zu fokussieren. Um das zu üben, kannst

du auch deinen Atem zählen. Atme ein – eins, atme aus – eins, atme ein – zwei, atme aus – zwei. Wenn du dich verzählst, fängst du einfach wieder von vorn an. Es gibt keine Zeitvorgabe für eine Meditation. Je mehr du das üben kannst, umso besser wird es funktionieren. Du kannst auch auf dem Weg zur Arbeit oder in Gesellschaft immer wieder üben, dich auf deinen Atem zu konzentrieren und dich gedanklich zu fokussieren. Das geht ebenso mit offenen Augen. Viele Studien haben ergeben, dass man sich durch regelmäßige Meditationen seelisch und körperlich stabiler fühlt. Selbst bei Schlafproblemen helfen diese Achtsamkeitsübungen. Geführte Meditationen durch einen Lehrer und Musik können ebenfalls ein Weg sein. Es gibt auch verschiedene Apps und Programme, die dir dabei helfen.

In die Stille zu kommen und den Geist zu beruhigen, ist eine Möglichkeit. Verbindest du das zusätzlich mit einem Anliegen, kann dich die Meditation dabei unterstützen, dein Ziel zu erreichen.

Meine Meditationen sollen dazu führen, dass du dich wohler in deinem Körper fühlst und liebevoller zu dir selbst bist. Daher habe ich die passenden Leitsätze jeweils in den einzelnen Kapiteln für dich formuliert.



MEDITATION »LIEBE MICH«

Zünde eine Kerze an, schließe die Augen, atme mehrmals tief ein und aus, lasse deinen Atem nun ruhiger und gleichmäßiger werden. Denke intensiv an diese Worte:

- Ich bin richtig,
- alles an mir ist gut,
- ich habe eine schöne Seele,
- ich werde geliebt,
- ich liebe mich.

Egal, wie oft du meditierst oder dir bewusst Zeit nimmst, um die Leitsätze zu verinnerlichen, du wirst merken, dass es sich gut anfühlt, etwas nur für sich zu tun. Dieser Moment gehört dir, um dein Inneres zu spüren und zu stärken.

Glaubenssätze

Worte können sich ins Herz und ins Gehirn einbrennen wie in die Festplatte eines Computers. Sie werden manchmal nebenbei fallen gelassen, manchmal sollen sie bewusst verletzen. Manchmal ahnen die Menschen, die sie in die Welt bringen, gar nicht, was sie damit anrichten. Manchmal versteckt sich hinter einem Satz noch eine zweite Botschaft. Wir alle kennen diese Glaubenssätze. Auch mir wurde gesagt, dass ich zu dick sei. Nicht immer werden diese Worte so klar ausgesprochen. Manchmal verstecken sie sich hinter anderen Aussagen.

Oft spüren wir sofort ein Unbehagen, manchmal erst etwas später. Vertraue auf deine Intuition – das Gefühl ist oft richtig. Nicht immer meinen es Angehörige oder Freunde böse. Manchmal steckt eine Absicht, ein Schutz oder auch nur Gedankenlosigkeit dahinter. Kommt einer dieser Sätze, sag einfach »Stopp!« und mache dein Gegenüber darauf aufmerksam, dass dich diese Worte verletzen.





OUR
CURVES

FÜHL DICH WOHL!

Wenn ich mir morgens das Outfit für den Tag raussuche, stelle ich mir immer zwei Fragen:

1. Was habe ich vor?
2. Welche Kleidung passt zu meiner aktuellen Stimmung?

Das Wichtigste für meinen Alltagslook ist zudem, dass er praktikabel und bequem sein muss. Je nachdem, was an diesem Tag ansteht, wähle ich mein Outfit. Also erst mal den Kalender befragen und nachschauen, ob chillen, arbeiten, spazieren gehen, Sport oder Möbel schleppen draufsteht. Dementsprechend fällt die Wahl dann aus. Da ich beruflich viel unterwegs bin, greife ich an solchen Reisetagen meist zu Hosen. Am liebsten trage ich eine tolle Jeans, die richtig sitzt, und dazu ein Oberteil, in dem ich mich gut bewegen kann. Habe ich einen Modeljob, achte ich darauf, dass die Kleidung

keine Abdrücke auf meiner Haut hinterlässt. Hier kommt also eher die lässige Joggpant zum Einsatz.

Es gibt noch einen weiteren wichtigen Punkt bei meiner Wahl: Egal, was ich vorhabe, ich möchte jeden Tag mit einem Hauch Glanz versehen. Wenigstens ein Teil, das ich trage, hat eine Besonderheit. Das kann eine knallige Farbe sein, ein ausgefallenes Muster, Applikationen oder Volants.

Warum mir das überhaupt so wichtig ist? Das hat etwas mit Wertschätzung und Selbstliebe zu tun. Denn egal, wie mein Tag aussieht, ich möchte mich an dem, was ich trage, erfreuen – und mir auf diese Weise etwas Gutes tun. Und es macht mir richtig gute Laune, dieses besondere Etwas herauszusuchen. Unterschätzt nicht die Wirkung eurer Kleidung auf euch selbst, denn sie kann eure Stimmung zum Positiven wandeln.



Nie richtig

Für die einen bin ich zu dick und für die anderen zu dünn. Genau deshalb ist es wichtig, dass ich ganz bei mir selbst bin. Das wünsche ich mir auch für dich! Mir wird oft nicht geglaubt, dass ich mich liebe, wie ich bin. In jedem Interview werde ich wieder danach gefragt. »Für ein Curvy-Model bist du viel zu dünn«, lese ich oft, oder es wird mir ins Gesicht gesagt. Viele Menschen brauchen Schubladen, in die sie die anderen reinstecken können. Ab wann darf ich denn in die Curvy-Schublade? Ich trage Größe 42/44, was in Deutschland Übergröße ist – traurig, aber wahr. Ich habe ein relativ schmales Gesicht, daher stutzen viele und zweifeln meine Größe an. Sie verstummen dann mit einem Blick auf meinen Po und die Beine.

Während meiner Teilnahme bei *Let's Dance* gab es lustige Schlagzeilen, dass ich so viel abgenommen hätte. Nö, das sitzt alles immer noch da, wo es war! Natürlich verbrennt man bei so einer großen Kraftanstrengung jede Menge Kalorien. Hallo, da habe ich zwischen sechs und acht Stunden am Tag oder nachts trainiert! Dafür wird

man aber auch muskulöser. Man muss jede Menge Kalorien zuführen, um das kräftemäßig überhaupt durchzustehen. Zumal ich ja in dieser Doppelbelastung von zwei Fernsehsendungen steckte. Dabei war es sehr nice, dass ich meiner Schokoladenleidenschaft uneingeschränkt frönen konnte, ohne dass sich auch nur ein Riegel auf meinen Hüften ablegte. Ich brauchte das auch für die Nerven. Aber darum geht es nicht. Dieses »zu dick«, »zu dünn«, »zu so oder so« – sei einfach du selbst! Stopp die Schubladen, dieses »falsch« oder »richtig«. Jeder Mensch ist individuell gebaut. Lang, groß, breit, dünn, kräftig, zart, schmaler Oberkörper, kurze Beine, großer Busen, kleiner Kopf. Diese Vielfalt lässt sich nicht in Kilos oder Ideal-BMI pressen.

Vielleicht bin ich ja auch nicht mein Leben lang ein Curvy-Model. Wenn ich plötzlich eine Leidenschaft für Marathon entdeckte, würde ich mich sehr wahrscheinlich körperlich verändern. Auch das wäre okay, weil ich selbst entscheide, wie ich sein möchte, und mir das nicht vorschreiben lasse. Jetzt bin ich so, weil ich das so will.



A woman with her hair in two braids, wearing a dark green sleeveless top with a lace-up front, dark green leggings, and pink sneakers, is leaning against a light-colored wall with her arms crossed. She is smiling at the camera. The background is a simple studio setting with a white wall and a dark vertical element.

»LET'S START!«

Work-out 1 – Einsteiger

1**2**

PUSH-UPS AUF DEN KNIEN

Push-ups sind gut für die Bauch-, Rumpf-, Arm- und Brustmuskulatur – sozusagen eine Allzweckwaffe. Wir starten mit Push-ups auf den Knien. Nimm dazu den Vierfüßlerstand ein und stütze dich auf den Knien ab. Gehe dann in den Liegestütz. Versuche, eine gute Körperspannung zu erreichen, und berühre mit der Nase fast den Boden. Die Hände sind etwas mehr als schulterbreit aufgestellt. Die Übung kann man wahlweise mit

aufgestellten Händen oder Fäusten ausführen. Um die Knie zu schonen, streck die Beine am Anfang niemals durch, sondern halte die Knie immer in einem kleinen Winkel gebeugt. Du schaffst noch keine sieben oder acht Push-ups? Sei nicht traurig. Mach so viele du kannst. Wenn du meinst, dass es gar nicht mehr geht, versuche mindestens noch einen. Fortgeschrittene können die Übung mit durchgestreckten Beinen ausführen (siehe Seite 145).

Du bist perfekt, so wie du bist!

Angelina Kirsch zeigt dir, wie du lernst, deine Kurven zu lieben und es schaffst, dich in deinem natürlichen Körper endlich wohl zu fühlen.

Mit Tipps und Tricks zu Lifestyle, Fashion, Beauty, Ernährung und Fitness ist *Rock your Curves* der perfekte Begleiter auf dem Weg zu einem neuen Lebensgefühl.



*Curvy is
beautiful!*

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-6668-5



9 783833 866685