

Sperrfrist
bis
05.10.2023

PUDEL NACKERT



Lila Sauerschnig
Stefanie Scharaweger

www.lovesisters.love

office@lovesisters.love

Agentur & Presse: Anja Koeseling Agentur SCRIPTZZ



Über die Autorinnen

Lila Sauerschnig, 1986 & Stefanie Scharaweger, 1979;

Single-Coaches für Frauen, Liebes- und Beziehungsberaterinnen, Dipl. Psychologische Beraterinnen, Gründerinnen der LoveSisters & des Pudelnackert-Podcasts.

Mit ihrem langjährigen Wissen, ihrer Kompetenz und vor allem mit ihren großen Herzen führen sie Frauen zurück in ihre natürliche, feminine Anziehungskraft und unterstützen sie dabei, mit Leichtigkeit den Richtigen anzuziehen.

Mit viel Liebe & Leidenschaft haben sie tausende Frauen mit ihren Coachings, Seminaren, Workbooks und ihrem Podcast „Pudelnackert“ auf ihrem Weg in eine erfüllte Partnerschaft begleitet.

Sie sind zutiefst davon überzeugt, dass es für jeden Menschen den richtigen Partner gibt.



37K+

FOLLOWERS



3M+

PEOPLE REACHED/YEAR



1M+

DOWNLOADS



10K+

HAPPY CLIENTS

Pudelnackert

Mach dich verletzlich und bereit für die Liebe

ÜBER DAS BUCH



240 Seiten
Taschenbuch
ISBN 987-3-8338-9006-2

ET: 05. Oktober 2023

Viele Singlefrauen haben die Hoffnung nach dem Richtigen bereits aufgegeben. Im Dschungel der Dating-Apps verlieren sie nicht nur den Glauben an die wahre Liebe, sondern irgendwann sich selbst.

In diesem Single-Ratgeber der etwas anderen Art zeigen Lila Sauerschnig und Stefanie Scharaweger pointiert und warmherzig, wie ihre Leserinnen wieder bereit werden für die Liebe. Sie erfahren, wie sie mit Enttäuschungen, unerwidelter Liebe und der Single-Einsamkeit umgehen können. Vor allem aber führt ihr Weg zu einer erfüllenden Partnerschaft über Selbstakzeptanz und Verletzlichkeit, die echte Nähe erst möglich macht - man macht sich quasi "pudelnackert" für die Liebe.

Die Leserinnen lernen, innere Blockaden und alte Muster aufzulösen und die Göttin in sich selbst zu entdecken, die sich weder von Bröselverteilern becirren, noch von WhatsApp-Briefreudern zutexten lässt, sondern selbstbewusst ihr Herz für den Richtigen öffnet.

ÜBER DEN VERLAG

GRÄFE UND UNZER - Der Verlag für Ratgeber von bekannten Autoren, die das Leben bereichern

Seit 2007 erscheinen im Verlag auch Bücher unter dem Label „Gräfe und Unzer“. Der Verlag eröffnet sich damit die Möglichkeit, Autoren und Themen unabhängig von Form und Genre zu publizieren.

Unter den Autoren finden sich prominente Namen und Bestsellerautoren wie z. B. Johann Lafer, Steffen Henssler, Susanne Fröhlich, Ursula Karven, Nina Ruge, Marie Bäumer, Sarah Wiener, Ruediger Dahlke, Jan Weiler und Johanna Paungger-Poppe.

Das Programm hat das klare Ziel, Bestseller zu generieren. Im Fokus liegen besondere Ratgeber, die stark von der Persönlichkeit des Autors oder durch eine Instanz geprägt werden und qualitativ hochwertig gefasst sind. Das Programm von Gräfe und Unzer soll Überraschungen auslösen. Autorenpersönlichkeiten erhalten hier eine verlegerische Plattform, die den Lesern originelle Einsichten, eine neue Sicht der Dinge, aber auch Unterhaltung vermittelt.

Pudelnackert

Mach dich verletzlich und bereit für die Liebe

DIE MOTIVATION DER AUTORINNEN DIESES BUCH ZU SCHREIBEN

Als Coaches für Single-Frauen erleben die beiden Autorinnen tagtäglich in ihrer Praxis, wie verzweifelt nach dem Richtigen gesucht wird und wie belastend sich dies auf das ganze Leben auswirkt. Dating wird in der heutigen Zeit oftmals als sehr anstrengend empfunden. Und genau das wollen sie ändern.

Deswegen ist ihnen dieses Buch ein absolutes Herzensanliegen und möchten den Frauen da draußen zeigen, dass Liebe für wirklich jeden möglich ist. Jeder ist liebenswert und beziehungsfähig und der Schlüssel liegt immer in uns selbst.

"Pudelnackert" nimmt die Leserin mit auf eine Reise und unterstützt sie dabei, mit ihrer weiblichen Energie den richtigen Partner in ihr Leben zu ziehen. Sie lernt ganz zu sich selbst zu stehen und ihr Herz wieder für die Liebe zu öffnen.

Es gibt vielleicht schon viele Bücher zum Thema Liebe, Beziehung & Dating, aber keines, das auf gesamt 20-jähriger Coachingerfahrung aufbaut. Lila und Stefanie teilen darin genau die Geheimnisse, die zahlreichen ihrer Klientinnen geholfen haben, in einer glücklichen Partnerschaft anzukommen - und das mit einer riesigen Portion Liebe & Herzlichkeit, genau der richtigen Dosis salziger Finger und einer guten Prise Wiener Schmah.

Mit diesem Dating-Ratgeber der etwas anderen Art bekommen Frauen kraftvolle Werkzeuge an die Hand, wie sie mit Enttäuschungen, Ghosting, unerwidelter Liebe und der Single-Einsamkeit umgehen können.

Nach diesem Buch weiß die Leserin, dass sie richtig ist, wie sie ist, dass sie alles verdient, was sie sich wünscht und wie sie den Mann fürs Leben findet.



Pudelnackert

Mach dich verletzlich und bereit für die Liebe

INTERVIEW MIT SINGLECOACHES, PODCASTERINNEN UND BUCHAUTORINNEN VON „PUDELNACKERT – MACH DICH BEREIT UND VERLETZLICH FÜR DIE LIEBE“ LILA SAUERSCHNIG UND STEFANIE SCHARAWEGER

Gute Nachricht für alle Singlefrauen, die sich sehnlichst einen Partner wünschen: In ihrem ersten Buch zeigen die Psychologischen Beraterinnen und Coaches Lila & Steffi, wie die Suche nach Mr. Right endlich ein Ende hat. Den Richtigen gibt es nicht? Alle guten Männer sind doch schon vergeben? Auf gar keinen Fall, meinen die beiden Österreicherinnen. Egal, wie alt du bist, egal, wie lange du schon suchst, egal, wie oft du schon enttäuscht wurdest – es gibt ihn. Und das Allerbeste daran: Du musst nichts tun, um ihn zu finden. Nicht mal onlinedaten. Dein Richtiger ist bereits da und er sehnt sich genauso sehr nach dir, wie du nach ihm. Es geht rein darum, den Platz für ihn bereit zu machen. Die österreichischen Single-Coaches und Autorinnen zeigen in ihrem ersten Buch exakt, wo es bei vielen Singles noch hapert: Sie geben sich mit dem Minimum zufrieden, halten ihre Standards nicht und denken, dass es keine guten Männer mehr gibt. Sie fügen sich diesen Glaubenssätzen und verlieren sich in der krampfhaften Suche im Onlinedating-Dschungel. Dating soll Spaß machen? Absolute Fehlanzeige. Doch dabei geht es genau darum. Wer positiv an die Sache (und an den Mann) herangeht, das Herz offen hält und weiß, was frau will, zieht viel schneller das an, was zusammen passt. Und zwar mit Leichtigkeit und ganz von selbst. Zu schön, um wahr zu sein?

Keineswegs. Eher zu einfach, als uns bewusst ist. Die beiden Autorinnen erklären authentisch, mutmachend und mit einer riesigen Portion Wiener Schmä, wie leicht es wirklich geht und warum der Richtige gleich um die Ecke stehen kann. Wir haben die Autorinnen gefragt, warum sie sich so sicher sind, dass es den Richtigen gibt, wie man diesen findet und was auf diesem Weg noch blockieren könnte:

Was ratet ihr Frauen, die nicht mehr an die Liebe glauben?

Lila: Nach einer emotionalen Verletzung kann es verständlicherweise schwierig sein, wieder an die Liebe zu glauben und das Herzerl zu öffnen. Es ist aber wichtig, sich daran zu erinnern, dass es möglich ist, sich wieder zu öffnen und Liebe zu empfangen und zu geben. Sei geduldig: Gib dir selbst Zeit, um zu heilen und das Vertrauen in die Liebe wiederzugewinnen. Vermeide es, dich unter Druck zu setzen oder um jeden Preis einen Partner finden zu wollen. Es ist klar, dass es Tage gibt, an denen man nicht mehr an die Liebe glauben möchte. Aber du selbst wählst, woran du glauben möchtest und wir versprechen dir: Liebe ist immer da und sie wünscht sich nichts anderes, als wahrgenommen zu werden. Und genau dazu darfst du dich immer wieder entscheiden. Entscheide dich für die Liebe und du ziehst Liebe an. Zweifel, Misstrauen und Ängste haben dann keine Chance mehr.

Pudelnackert

Mach dich verletzlich und bereit für die Liebe

Was macht euch so sicher, dass es für jede den Richtigen gibt?

Steffi: Gegenfrage: Wer sagt, dass es nicht so ist? (lacht) Ganz im ernst: Wir wissen es einfach. Nicht nur aus persönlicher Erfahrung, sondern auch aus unserer täglichen Arbeit mit Singlefrauen. Wir durften so viele Langzeitsingles in eine erfüllte Beziehung begleiten und wunderschöne Liebeserfolgsgeschichten erleben. Es gibt keinen Grund, daran zu zweifeln, dass es für jeden Menschen den richtigen Partner gibt. Übrigens: Je pudelnackerter du bist, desto leichter und entspannter wirst du deinen richtigen Partner anziehen. Wenn du authentisch und verletzlich bist, ermutigst du auch dein Gegenüber, sich auf dieselbe Weise zu öffnen. Das ist die Basis für eine tiefe Verbindung und für eine dauerhafte, glückliche Beziehung. Deswegen heißt unser Buch auch "Pudelnackert" - du darfst beginnen, dich bereit und verletzlich für die Liebe zu machen. Und zack, auf einmal steht er da.

Was bedeutet „pudelnackert“ für euch?

Lila: Wir können uns noch so gut an den Moment erinnern, als der Name für unseren Podcast geboren wurde. Das war ein wahrlich magischer Moment. Die Idee ist wie der Heilige Geist in uns gefahren und war bereit, von uns aufgegriffen zu werden. Wir wollten ein Wort für uns finden, das ausdrückt, wie wir sind und wie wir leben. Echt, authentisch, ungefiltert (von Filtern halten wir nämlich überhaupt nichts) und wunderbar österreichisch. Pudelnackert war geboren und bedeutet

so viel wie „völlig nackt“. Und genau so machen wir das. Wir lassen in unserem gleichnamigen Podcast die Hosen runter und machen uns seelisch nackt. Wir erzählen wirklich alles, halten nichts zurück und nehmen kein Blatt vor den Mund. Und wie klar ist es da, dass unser erstes Buch genau so heißen muss. Weil es auch in der Liebe genau darum geht. Um pudelnackerte Offenheit. Echtheit. Verletzlichkeit. Und eine Überdosis G´fühl.

Wieso habt ihr euch gemeinsam für diesen Job entschieden?

Steffi: Erstmal gibt es nichts Besseres als mit der Liebe zu arbeiten und zweitens nichts Besseres als all das auch noch mit der besten Freundin gemeinsam zu machen. In doppelter Liebespower, Frauen zu helfen, den Richtigen zu finden, ist wohl der allerbeste Job der Welt. Und dieser fühlt sich niemals nach Arbeit an. Wir fragen uns oft: Was kam bei uns zu erst? Wurde unser Hobby zum Beruf oder unser Beruf zum Hobby?

Was würde wohl passieren, wenn du dich auf „Alles ist möglich“ ausrichtest?

Lasst uns ein wenig ins Datingthema eintauchen. „Wenn er sich nicht mehr meldet, ist er nicht der Richtige.“ - eine klare Aussage. Wie kommt ihr dazu?

Steffi: Auch, wenn das Herzerl bei diesem Satz oft weh tut, ist es einfach die Wahrheit. Beim Richtigen gibt es keine Fragezeichen und er hat von Anfang an spürbares Interesse.

Pudelnackert

Mach dich verletzlich und bereit für die Liebe

Eine erfolgreiche Beziehung basiert auf gegenseitigem Respekt, Ehrlichkeit und guter Kommunikation. Wenn jemand ghostet, zeigt er, dass er nicht bereit oder fähig ist, diese Werte zu erfüllen und eine echte Beziehung aufzubauen. Um die Krone wieder gerade zu rücken, helfen folgende Reflexionsfragen: 1. Möchte ich einen Mann, der sich einfach nicht mehr meldet? Und 2. Welche Art von Beziehung möchte ich wirklich? Je klarer Frauen zu ihren Standards stehen, desto mehr Herzschmerz ersparen sie sich. Dann ist auch Schluss mit Ghostern, Bad Boys und Bröserlverteilern.

Was regt euch auf, wenn es um Dating und Beziehung geht?

Lila: Zum einen Pseudocoaches mit ihren Pseudotipps, die Dating-Strategien an die Hand geben, bei denen es uns die Haare aufstellt.

Welche zum Beispiel?

Lila: Zum Beispiel: "Mach dich rar, wenn du für einen Mann interessant sein möchtest. Wenn er sich drei Stunden nicht meldet, darfst du dich danach auch mindestens drei Stunden nicht melden." Solche Tipps sind einfach Schwachsinn und lassen uns glauben, eine Rolle spielen zu müssen, damit sich jemand in uns verlieben kann. Dating-Strategien zielen darauf ab, bestimmte Ergebnisse oder Reaktionen von anderen Menschen zu bekommen, anstatt sich selbst treu zu bleiben und natürliche Beziehungen aufzubauen. Was

soll denn da bitte langfristig dabei rauskommen? Deswegen stehen wir so sehr dafür, authentisch, echt und ehrlich zu sein, auch wenn dies bedeutet, dass man sich verletzlich macht. Genau dadurch erschaffen wir die Beziehungen, die auf Vertrauen und tiefer Verbundenheit basieren, was auch langfristig zu erfüllenderen Beziehungen führt.

Und ja, wenn eine Frau einem Mann schreiben möchte, dann darf sie das machen, wann immer sie möchte. Sie muss da wirklich keine Regeln befolgen und darf entspannt bleiben. Ein wichtiger Herzenstipp von uns: Spüre immer gut hin, ob du etwas aus Liebe oder aus Angst machst. Wenn du denkst, etwas tun zu müssen, weil er sonst beispielsweise das Interesse verlieren könnte, handelst du aus Angst und dann lass es lieber bleiben.

Steffi: Was uns noch aufregt, sind Frauen, die sich selbst kleinhalten, indem sie in einer Art Opferenergie feststecken. Die ganze Welt ist Schuld an ihren Problemen und ohne dass sie es bemerkt, gibt sie mit diesem Mindset ihre ganze Macht und Power ab. Wenn sie beispielsweise den Ursprung ihres Single-Seins darin sieht, dass alle guten Männer vergeben und alle übriggebliebenen beziehungsweise gestört sind, dann macht dieser Glaubenssatz etwas mit ihrem realem Erleben. Nebenbei erwähnt ist das auch absolut nicht wahr, denn es gibt so viele tolle Single-Männer da draußen, die sich eine liebevolle Partnerin wünschen. Manchmal liegt es aber an uns selbst, sie auch zu sehen.

Pudelnackert

Mach dich verletzlich und bereit für die Liebe

In unserem Buch bezeichnen wir diese Opferenergie auch als "das Armutschkerl" und zeigen, wie wir wieder da raus- und in die entspannte Energie der "No Drama Banana" kommen und dadurch entspannte Beziehungen erleben können. Wenn wir Frauen erkennen, welche starke Schöpferkraft wir in uns tragen, dann ändert das alles. Wir können alles erschaffen, was wir uns wünschen. Auch ein richtig geiles, erfülltes Leben inklusive wunderschönem Liebesleben. Diese Kraft dürfen wir für uns nutzen - anstatt im Selbstmitleid zu versinken.

***"Sei nicht überrascht,
wie schnell das Universum
dir alles schickt,
wonach du dich sehnst,
sobald du für dich die
Entscheidung getroffen hast,
dass du all das verdienst."***

***Wie steht ihr zum Thema Onlinedating?
Lässt sich auf normalem Weg überhaupt
noch ein Partner finden?***

Lila: Na unbedingt. Wir kennen die allerschönsten Liebesgeschichten, die im realen Leben entstanden sind. Auf einem Dorffest, im Einkaufscenter, beim Spaziergehen, bei der roten Ampel, der Postler (lachen). Alles ist immer möglich und wir dürfen dafür unsere Augen und natürlich unser Herz offen halten. Wichtig ist: Mach das, was sich richtig anfühlt. Wenn dir Onlinedating Spaß macht, dann los. Wenn es dich fast schon quält, dann musst du dir das wirklich nicht antun. Und wenn es dir schon nicht gefällt, wird sich auch dein Richtiger dort nicht herumtreiben.

Zum Abschluss: Was bedeutet der Richtige für euch?

Steffi: Wir möchten hier gerne aus unserem Buch zitieren: "Der Richtige ist die Verkörperung dessen, wonach wir uns alle so sehr sehnen. Er steht für die bedingungslose Liebe, nach der du suchst. Der Mensch, mit dem du dich „eins“ und angekommen fühlst. Und auch wenn du schon immer vollständig warst, wirst du im Zusammensein mit deinem Richtigen genau an dieses archaische Gefühl des Ganz-Seins erinnert. Der Richtige ist der Mann an deiner Seite, mit dem du herzhaft lachen kannst und auch mal schlechte Tage hast. Der Richtige ist der, mit dem du dein Essen teilst. Oder der, dem du das letzte Stück Pizza weg isst. Er ist der, mit dem du streitest und auch immer wieder einen Kompromiss findest. Er ist es, der dir während eurer gemeinsamen Liebesserie schmutzige Dinge ins Ohr flüstert. Und auch der, der dich mit unrasierten Beinen, Cellulite und all deinen so wundervollen Eigenarten liebt, genau so wie du bist. Er ist derjenige, der sich jeden Tag wieder für dich und eure Beziehung entscheidet, weil er nichts anderes möchte, als das ganze Leben mit dir zu verbringen. Und noch so viel mehr."



Pudelnackert

Mach dich verletzlich und bereit für die Liebe

5 DATING TIPPS, UM ENDLICH DEINEN MR. RIGHT ZU FINDEN:

1

Stehe ganz zu dir, damit der Richtige dich auch erkennen kann. Der will dich übrigens genauso, wie du bist und mit allem, was zu dir gehört.

2

Schenke dem ersten Date nicht zu viel Bedeutung. Nach dem ersten Date geht es rein darum, ob es von beiden Seiten ein zweites Treffen geben wird - oder nicht. Nimm den Druck raus und lass es entspannt fließen.

3

Google nicht nach Datingstrategien! Das nimmt dir die Freude des Entdeckens und führt dich weit weg von dir selbst. Du benötigst keine Strategie, um ihn von dir zu überzeugen.

4

Halte deine Standards hoch und deine Erwartungen niedrig. Je mehr du weißt, was du willst, desto klarer ziehst du das auch an. Lass dich nicht von deinen Erwartungen verunsichern. Nur weil er kleiner ist als du, heißt das nicht automatisch, dass er nicht der Richtige ist. Was jedoch immer zählt: Der Richtige ist bereit und frei für eine Beziehung (mit dir).

5

Folge der Freude und genieße dein Leben. Du musst nicht krampfhaft nach deinem Mr. Right suchen, denn er kommt sowieso ganz von selbst.



Lila Sauerschnig & Stefanie Scharaweger



Presse/Kontakt:

Anja Koeseling
Agentur SCRIPTZZ

Kieferndamm 82
15566 Schöneiche

E-Mail: anja.koeseling@scriptzz.de
Telefon: 0049 173-2335856