

Leon Hartwig

101 Dinge die Frau mit 40 nicht mehr machen muss

Das Geschenkbuch für Frauen
Vom Pflichtbewusstsein befreit, von
Erwartungen erlöst & jede Menge
Gründe zum Genießen

Copyright 2025
1. Auflage
DLE Unlimited

101 DINGE die Frau mit **40** **NICHT** mehr machen muss



FREIHEIT BEGINNT IM ALLTAG – UND IM KOPF

Es beginnt beiläufig:

Du sagst ab – und merkst, dass nichts zusammenbricht. Du antwortest nicht sofort – und genießt die Ruhe. Du bleibst sonntags im Schlafanzug – und fühlst dich herrlich leicht. Erst glaubst du, es sei Zufall. Eine Phase. Doch plötzlich erkennst du: Es tut dir gut. Immer öfter. Und irgendwann weißt du: Das ist kein Rückzug, das ist Aufbruch.

Du wachst auf und stellst fest: Heute musst du nichts. Kein Outfit, das zwickt. Kein Termin, der dich zwingt. Kein Pflichtprogramm, das deine Energie raubt. Stattdessen entscheidest du selbst, ob dein Tag bunt, leise, laut oder gemütlich wird. Du hörst auf, dich zu vergleichen, dich zu entschuldigen, dich kleinzumachen. Dein Leben folgt nun deinem eigenen Takt.



Denn die Wahrheit ist: Jahrzehntelang hast du funktioniert. Tochter, Mutter, Partnerin, Kollegin, Nachbarin – alles auf einmal. Du hast Erwartungen erfüllt, Kompromisse geschlossen, dich angepasst, oft überfordert. Doch jetzt ist Schluss damit. Jetzt bist du die Hauptrolle deiner eigenen Geschichte.

Du brauchst keine Zustimmung mehr. Keine Likes, keine Belehrungen, keine Ausreden. Du gehst allein ins Kino und genießt es. Du kaufst dir die guten Pralinen – nur für dich. Du verlässt Gespräche, die dir Energie rauben, und bleibst dort, wo du dich wohlfühlst. Nicht aus Trotz. Aus Klarheit.

Mit 40 beginnt kein Ende – es beginnt ein Anfang. Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an die Freiheit, Dinge nicht mehr tun zu müssen. Eine Sammlung von 101 Gründen, die dich entlasten, stärken und zum Schmunzeln bringen. Gründe, die dir zeigen: Dein Leben gehört dir – und das Beste kommt jetzt.

Mach es dir bequem, gönne dir ein Glas Wein oder einen starken Kaffee – und genieße dieses Kapitel voller Freiheit, Gelassenheit und ganz viel Du.



NUMMER 1

BEI JEDEM TREND MITZIEHEN

Früher warst du bei jedem neuen Hype dabei, egal ob es um Plateauschuhe, Detox-Tees oder Ziegenyoga ging. Heute entscheidest du selbst, was dich begeistert - und was nur nach Zeit- und Geldver-schwendung riecht. Du musst dich nicht mehr an der Mode anderer orientieren, sondern kleidest dich so, wie es dir passt. Trends vergehen schneller, als der Sommerurlaub gebucht ist, und du investierst lieber in Dinge, die dir Freude machen.

Wenn das bedeutet, dass du im Lieblingspulli ins Café gehst, während andere in glitzernden Fashion-Experi-menten frieren, dann genießt du diesen Triumph.



NUMMER 2

DICH FÜR DEINE LIEBLINGSSERIEN RECHTFERTIGEN

Es gibt keine Pflicht mehr, nur anspruchsvolle Filme oder preisgekrönte Serien zu schauen. Wenn du Lust auf kitschige Weihnachtsfilme mitten im Juli hast, dann ist das dein gutes Recht. Früher hast du noch überlegt, ob du das jemandem erzählst, heute machst du dir einfach Popcorn und genießt es. Menschen, die meinen, du solltest „mal wieder etwas Niveauvolles sehen“, dürfen gern allein vor dem Fernseher sitzen und die Welt verbessern.

Du hast gelernt, dass Unterhaltung nicht immer schlau, aber immer schön sein kann – und das reicht völlig, um dich glücklich zu machen.



YOU CAN
DO IT!

**NR. 3: UNBEQUEME
SCHUHE SIND KEIN
OPFER FÜR STIL
MEHR**



NUMMER 4

SMALLTALK MIT NERVENSÄGEN

Du bist nicht mehr gezwungen, jede belanglose Unterhaltung tapfer zu ertragen. Ob in der Schlange beim Bäcker, im Wartezimmer oder auf der Familienfeier – du entscheidest, wie viel Zeit du dafür opfern willst. Früher hast du aus Höflichkeit zugehört, wenn jemand endlos vom Wetter oder seiner dritten Knie-OP erzählt hat. Heute nickst du freundlich, ziehst innerlich den Stecker und gönnst dir die Freiheit, das Gespräch sanft zu beenden.

Dein Leben ist zu kurz für Hamstergeschichten von Fremden. Und das Beste: Du hast keinerlei schlechtes Gewissen mehr dabei, sondern genießt die Stille danach.



NUMMER 5

DICH IN UNBEQUEMEN SCHUHEN QUÄLEN

Die Zeiten, in denen du auf jeder Feier in schmerzhaften High Heels durchgehalten hast, sind vorbei. Du weißt, wie sich Blasen, Druckstellen und Zehen anfühlen – und dass niemandem damit geholfen ist. Heute wählst du Schuhe, die passen: bequem, schön und für lange Tage geeignet. Wenn du Absatz trägst, dann nur, weil du es möchtest, nicht, weil ein Dresscode es vorschreibt. Mode ist kein Grund mehr, sich selbst zu bestrafen.

Und wer denkt, flache Schuhe seien weniger attraktiv, kann gern mal einen Tag in deinen 12-Zentimeter-Pumps verbringen – Grinsen wirst du nicht aus dem Gesicht bekommen.



NUMMER 6

DICH FÜR DEIN ESSEN ENTSCULDIGEN

Ob Pizza am Dienstag oder Schokokuchen zum Frühstück - du brauchst niemandem mehr zu erklären, warum du isst, worauf du Lust hast. Früher hast du versucht, den Salat zu nehmen, um nicht schief angesehen zu werden. Heute weißt du, dass Genuss wichtiger ist als Kalorienlisten. Du hörst auf deinen Körper, nicht auf Ernährungstrends. Wer dir ungefragt seine Diättipps ins Ohr flüstert, bekommt ein Lächeln und die volle Aufmerksamkeit deines nächsten Bissens.

Essen ist für dich Freude, nicht Rechtfertigung. Und die schmeckt einfach besser, wenn man sie in Ruhe genießt - gern auch mit extra Käse.

