



**MAREN PETERS**

**DAS LEBEN IST ZU KURZ FÜR BILLIGE FRISCHHALTEFOLIE**  
**10 Dinge, von denen frau sich lieber heute als morgen befreien möchte**

224 Seiten, broschiert

ISBN: 978-3-86936-552-7

€ 19,90 (D) / € 20,50 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2014

Nervenaufreibende Affären, schwierige Familienverhältnisse, unnütze Diäten, schräge Beziehungen, das Älterwerden, und so weiter und so fort ... Frau sein ist manchmal nicht einfach. Für all diese Herausforderungen und noch einige mehr findet Maren Peters in ihrem Erstling *Das Leben ist zu kurz für billige Frischhaltefolie* eben diese Metapher: Den Kampf einer Frau mit der Tücke der „Frischhaltefolie“ – sie ist zu dünn, haftet nicht gut oder lässt sich nicht sauber abreißen ... Wir alle kennen die Ärgernisse mit der ineffizienten Küchenhilfe.

Die Wut über diesen und andere Kämpfe sperrt frau in einen emotionalen Käfig, aus dem es sich nur schwer wieder ausbrechen lässt. Wie das gelingen kann, erklärt Peters mit ihrem Weg zur Selbstakzeptanz. Frauen lernen mit diesem Buch nämlich, gute von schlechten Kompromissen zu unterscheiden, letztere nicht mehr einzugehen und so die Falle der emotionalen Käfige zu meiden.

Dieser Ratgeber ist ein Verbündeter, der durch insgesamt zehn vertrackte Lebenssituationen führt und Strategien an die Hand gibt sowie Blickwinkel eröffnet, die frau in der Situation selbst vielleicht nicht sieht. Tief greifende „Aha“- Erlebnisse, gepaart mit schnell umzusetzenden Denkanstößen, zeichnen das Buch aus. Die Leserinnen lernen, wie sie ab sofort ganz entspannt mit der Ex ihres Partners umgehen, wie sie das Single-Dasein besser meistern und dabei auch noch Spaß haben oder sich aus der Komfortzone herausbewegen, ohne direkt ihr ganzes Leben über den Haufen zu werfen.

Fazit: Durch freche Sichtweisen kitzelt Maren Peters aus jeder Leserin eine persönliche Art der Problembewältigung heraus. Hierbei ist ihr Ziel immer, neues Selbstvertrauen und ultimative Selbstakzeptanz zu vermitteln. Dabei wirkt sie nie besserwisserisch, sondern Mut machend und unterstützend. Ein Buch, das jede Frau weiter bringt!

**Maren Peters** ist in Deutschland geboren, studierte Englisch, Psychologie und Philosophie in London. Seit 2003 ist sie mit einer eigenen Life-Coaching-Praxis nördlich von London tätig, wo sie Seminare zur Persönlichkeitsbildung anbietet, in denen das Schlechte im Leben gut und das Gute im Leben noch besser wird. So hat sie bereits Hunderten von Rat suchenden Klientinnen zu einem zufriedeneren und vor allem selbstbewussteren Leben frei von emotionalen Käfigen verholfen.