

Viele Leben, ein Magazin · [www.myself.de](http://www.myself.de)

■ WAHRES LEBEN ■ MODE ■ SCHÖNHEIT ■ DENKEN & FÜHLEN ■ GENIEßEN ■ ZUHAUSE ■ ENTDECKEN

# myself

FEBRUAR 2010  
3 €  
DEUTSCHLAND,  
ÖSTERREICH  
SFR 6 SCHWEIZ

# 126

*Lieblings-  
Looks fürs  
Frühjahr*

**Das beste  
Sex-Toy?  
Ihr Computer!**  
**Glücklich  
ohne Kind**  
Ja, das geht

*Besser essen,*  
**entspannt  
abnehmen**

- **Der 7-Tage-Plan fürs Büro**
- **Gewürze als Fatburner**

**Brustkrebs**  
Neue Therapien,  
hochwirksam und sanft

**3.3**  
Adressen,  
die das  
Leben leichter  
machen  
*(von Mietkoch bis  
Job-Coach)*



# Suche dringend einen Coach

Ein Wäscheberg ist so hoch wie der Mount Everest, der Babysitter krank und die Frisur endgültig hinüber. Na und? Lesen Sie den *Survival-Guide* für genervte Businessfrauen

Text Katja Dreißigacker und Petra Harms

**1** Zwei Stunden für Waschen, Schneiden, Strähnchen? In der Mittagspause kaum zu schaffen. Die Haarstylisten von [www.dierollendenfriseure.de](http://www.dierollendenfriseure.de) kommen nach Hause oder ins Hotel und verpassen Ihnen einen neuen Look. Von 8 bis 22 Uhr oder noch später. Bis jetzt gibt es den genialen Service in Karlsruhe, Hannover, Berlin, Mannheim und Heidelberg. Weitere Städte sollen folgen.

**2** Geschäftsfrauen, die es satt hatten, mit hässlichen Hotels, engen Sitzplätzen im Flugzeug und Ecktischen im Restaurant abgespeist zu werden, haben sich zusammengetan. Auf [www.journeywomen.com](http://www.journeywomen.com) verraten sie ihre besten Tipps.

**3** Die Kollegin wird Mutter, aber wer hat Zeit, zig Baby läden zu durchforsten? Das besondere Geschenk findet man auch auf [www.linodi.com](http://www.linodi.com). Très joli!

**4** Der heiße Draht – [www.mt-berater.ag](http://www.mt-berater.ag) bietet professionelles Job-Coaching, auch am Telefon. Vorteile: schnell, flexibel, kein Anreisestress.

**5** Oh Gott, gestern hatte Ihre Patentante Geburtstag und Sie haben's vergessen. Engagieren Sie [www.memotome.com](http://www.memotome.com). Kostenlos bekommen Sie Erinnerungsmails mit wichtigen Terminen, Geburts- und Jahrestagen. Wer eine „Don't forget“-SMS aufs Handy will, wählt einfach die kostenpflichtige Version.

**6** Kochen wirkt ja beruhigend. Bleibt die Frage, was in die Töpfe soll. Auf [www.kochideen.ch](http://www.kochideen.ch) kann man Wünsche eingeben, z. B. die Zubereitungszeit und wie oft es Fleisch, Fisch oder Süßes sein darf – und schon steht das Menü für nächste Woche.

**7** Spätestens donnerstags spürt man's: Nackenschmerzen aufgrund von langem Sitzen vor dem PC. [www.neckattack.net](http://www.neckattack.net) bietet deutschlandweit mobile Massagen an, auch am Arbeitsplatz. *Mens sana in corpore sano* – damit überzeugt man jede Chefin.

**8** „Harry, hol schon mal den Wagen...“ Über [www.eurocar.de](http://www.eurocar.de) kann man nicht nur ein Mietauto buchen, sondern den Chauffeur gleich dazu (Kosten ab 50 Euro). Vorteil: Er kennt den Weg und Sie haben Zeit, im Fond der Limousine das Meeting vorzubereiten. Fühlt sich gut an...

*Nur nichts überstürzen!  
Es gibt für alles eine Lösung!*