

I'M FIRST

**Wild. Weise. Wach - Tierische Impulse, um echt &
frei zu leben**

Impressum

„I'M FIRST – Wild. Weise. Wach - Tierische Impulse, um echt & frei zu leben“

© 2025, Andrea Huber

Herausgeber:in: Andrea Huber

Umschlaggestaltung: Dream Design – Cover and Art

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschniede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großebersdorf, Österreich

www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99181-521-1 (Paperback)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der:s Autor:in unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis:

1.) Brüll, Löwe, brüll	1
2.) Kroko-Style: Mit mir nicht	5
3.) Adlerauge 2.0: Ziele im Visier	9
4.) Pfau-Power: Rock die Bühne	13
5.) Faule Katze = glückliche Katze	17
6.) Kamel-Karma: Last tragen, cool bleiben	22
7.) Elefantastisch! Kritik perlts ab	27
8.) Flamingo-Yoga: Und die Welt ist rosa	32
9.) Plansch dich frei: Otter-Style	36
10.) Klug, cool, sei Fuchs	42
11.) Klettermaxe mit Erfolgsfaktor: Nuss.	47
12.) Boss mit Hörnern – stor, stark, echt	51
13.) Beiß dich durch. Mit Biberkraft	55
14.) Faul? Nein, clever. Schildkröte	59
15.) Glühwürmchen deluxe	63

16.) Er bellt, ich folge. Best friend forever	67
17.) Eleganz auf Augenhöhe	71
18.) Zen oder Zähne? Werde zum Tiger	76
19.) KangaROO-Mindset: Jump into risk	80
20.) Mit Esel-Dickkopf zum Erfolg	84
21) Gestreifte Lebensfreude pur	89
22). Klein, krass, glücklich. Ameise	94
23.) Lebensfreude pur, eiskalt serviert	100
24.) Strauß dich durch – Kopf hoch	105
25.) Möwen-Guru: Klugheit mit Federn	110
26.) Bärenruhe statt Burnout	115
27.) Punkte? Klar, rock ich die	120
28.) Mustang Mindset: Galopp zum Glück	125
29.) Elster-Lifehacks: Klau dir dein Glück	130
30.) Sandbank – chillig zum Erfolg	135
31.) Schmetter dich flügelleicht	140
32.) Gacker dich groß	146

33.) Wurmisch gut: langsam, aber sicher 152

Schlusswort: Fr. Prof. Dr. Schnappzahn 159

Der Ruf ...

Grüß Gott, gestatten – Frau Prof. Dr. Schnappzahn, Krokodil, Mentorin und Grenzexpertin mit Stil.

Ich begleite dich auf deiner **Safari zurück zu deinem wahren Instinkt**, Kraft und wilder Klarheit. Denn, Hand aufs Herz:

Wer im Dschungel zögert, wird zur Beilage.

In diesem Buch triffst du **33 tierische Lehrer** – mit Geschichten, Wissen und kleinen Übungen, die dir helfen, dein inneres Tier wieder zu wecken:

Der Tiger zeigt Mut, das Zebra Wachsamkeit, und ich?
Nun, ich bring dir bei, wann Zähne zeigen hilft.

Tierische Aha-Momente, die dir helfen, **Selbstbewusstsein, Stärke, Mut, Leichtigkeit und Humor** zu entfalten.

Also: **Herz auf. Zähne zeigen. Los geht's.**

Ich begleite dich – zurück zu deinem echten, freien Ich.

I'M FIRST. Immer.

Frau Prof. Dr. Schnappzahn

Wildgeberin – hinter den Kulissen



Andrea Hubers sicherster Kindheitsanker hatte vier Beine. Zwischen Hund, Katze und Kuh lernte sie Treue, Mut und echtes „Da-Sein“. Sie erkannte, dass Tiere aus **Instinkt, Herz und Intuition** ein selbstbestimmtes, kraftvolles Leben führen können.

Diese Weisheit inspiriert ihr Buch: Menschen zu zeigen, wie sie ihr eigenes Potential entfalten – **echt, frei und voller Lebensfreude.**

Als Therapeutin, Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Sachbuchautorin vermittelt Andrea Huber ihre Lebenserfahrung mit Herz und Humor.

Unter anderem veröffentlichte sie auch Kinderbücher zu den Themen Mut, Selbstliebe und Frieden.

Sie lebt mit Ehemann und Hunden in der Rheinebene. Dort, wo die Felder bellen und die Luft nach Aufbruch riecht. Für frische Ideen geht's in die Berge oder an die Nordsee – da wirbelt der Wind alles durcheinander, auch die Gedanken.



1 – Brüll, Löwe, brüll!

Ach ja, der Löwe. Während wir uns noch höflich räuspern und überlegen, ob unsere Meinung überhaupt salonfähig ist, hat er längst gebrüllt. Der König der Tiere zeigt, was Sache ist – inklusive dramatischem Auftritt und Mähnenwehen. Der denkt sich nicht: „*Bin ich richtig, so wie ich bin?*“ oder: „*Mache ich es wohl allen recht?*“

Nee, der weiß, was er will.

Pieps-Leo war ein Löwe, klar. Große Mähne, krasse Präsenz – aber null Mumm, keine Löwenpower. Statt zu brüllen, was Sache ist, schnurrte er leise in seiner Höhle, während die Hyänen lachten und die Affen Bananenschalen nach ihm warfen. Ein König der Tiere, der sich selbst

degradierte und sich nichts zutraute. Lautes Brüllen – Fehlanzeige.

Eines Tages war genug. Seine innere Stimme flüsterte: „Wie lange willst du noch das Kätzchen spielen?“ Los, auf geht's, zeig, was du drauf hast. Du bist der Chef, der König aller Tiere.

Am nächsten Morgen schritt Pieps-Leo hinaus und brüllte das erste Zebra an, dessen schwarze Streifen augenblicklich blass wurden. Die Antilopen suchten rasch das Weite. Und die Hyänen? Die verstummten, als er ihnen klar machte: „Ab jetzt läuft's hier nach meinen Regeln!“

360-Grad-Wendung zu Brüll-Leo, der König der Löwen. So wie er immer sein sollte. Jetzt hatte er es geschafft.

Leo hat den Plan – zieh was draus:

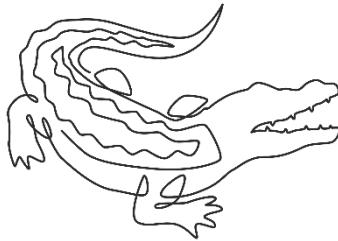
- Stehe fest. Unerschütterlich stark. Sei der Fels in der Brandung. Dein Selbstbewusstsein dankt es dir.
- Vertrete, was dir wichtig ist – klar, stark, ohne Kompromisse.

- Höre auf das Bauchgefühl – sei laut und stolz im Auftritt. Zeige Haltung. Gewinne Respekt – mit Stil und Ernsthaftigkeit

UrHerz-Übungen: Das Löwengebrüll

- Suche dir einen ruhigen, sicheren Ort, wo du ungestört sein kannst.
- Stehe aufrecht, Schultern zurück und Brust raus. Atme tief ein und aus. Dabei fühlst du, wie sich dein Körper mit Energie auffüllt.
- Beginne leise zu brüllen. Lass den Ton immer lauter werden. Nimm die Vibration deiner eigenen Stimme in dir selbst wahr.
- Brülle dir alles von der Seele oder schreie laut raus, was du schon immer sagen wolltest.
- Variiere gerne mit verschiedenen Tönen und Lautstärken. Ziehe die Körpersprache mit ein. Schlage mit den Armen, stampfe mit den Füßen, trommle mit den Fäusten.
- Verwende positive Affirmationen.
 - „Ich bin stark.“
 - „Ich habe das Recht, gehört zu werden.“

- „Heute erlaube ich mir, laut zu sein.“



2 – Kroko-Style: Mit mir nicht

Wow, scharfe Zähne! Das Krokodil sendet dir eine eindeutige Botschaft: Bis hierher und nicht weiter, sonst schnappe ich zu.

Kroko zeigt dir ganz klar, was Sache ist.

Nilkrokodil Bissbert relaxte im angenehm temperierten Wasser. Eine Horde rotzfrecher, schnatternder Nilgänse tauchte plötzlich auf. Mit der größten Dreistigkeit ließen sie sich genau vor seiner Schnauze nieder.

Sein erster Reflex? Natürlich, klar, zuschnappen, um Ruhe im Sumpf zu schaffen.

Aber Moment, das war nicht gerade schlau. Stattdessen öffnete Bissbert langsam sein Maul. Die beeindruckenden Zähne glitzerten im Sonnenlicht.

Die Nilgänse machten kehrt, ein paar watschelten unsicher zurück ins Wasser. Die Mutigeren gaben vor, sich nichts anmerken zu lassen. Aber ihre Blicke wanderten immer wieder zu seinen gefährlichen Zähnen. Sie wussten: Er könnte, wenn er wollte.

Genau das war der Punkt:

Bissbert musste nicht zuschnappen, um sich zu behaupten. Sein Auftritt reichte völlig. Die Botschaft lautete: keine Verletzung anderer. Nein, nur anzeigen, dass ER Respekt verdient hat.

Ruhe und Gelassenheit zogen von nun an wieder im Moor ein. Bissbert flachste trocken:

„Wer sich nicht abgrenzt, landet schnell im falschen Sumpf.“

Bissbert hat den Plan – zieh was draus:

- Ein starkes Lächeln, deutliche Worte, eine unmissverständliche Körpersprache – das reicht oft, um dein Revier abzustecken.

- Nach außen vermittelst du dabei Klarheit und Respekt.
- Du zeigst dir selbst: Ich bin wichtig, an mir kommt niemand einfach so vorbei.
- Grenzen vermitteln Halt, Stabilität und Sicherheit. Geborgenheit und Schutz innerhalb deiner eigenen Person.
- Schutz vor Ausbeutung: Du sagst Nein, wenn die Richtung nicht passt.

UrHerz-Übungen: Zähne zeigen

- Stelle dir vor, dein persönlicher Raum ist dein Sumpf.: Wenn jemand in deinen „Sumpf“ eindringen will, ohne dass du es möchtest, zeig deine Zähne! (Kann ein inneres „Nein!“, ein kurzes Stopp-Zeichen mit der Hand oder ein deutliches Wort sein.) Sei direkt und klar.
- Lege dir einen kurzen, klaren Satz zurecht. Dieser sollte deine Grenze ausdrücken. Beispielsweise: „Nein, das will ich nicht.“ Übe dich darin, keine Rechtfertigung auszusprechen.

- Wenn du „Nein“ sagst, bleibe konsequent. Auch wenn die Gesprächspartnerin dich vom Gegenteil überzeugen möchte.
- Bestimme einen sicheren Rückzugsort (z. B. dein Zimmer, Auto, Spaziergang). Wenn deine Grenzen verletzt werden, gehe bewusst dorthin, um dich zu schützen.



3 – Adlerauge 2.0: Ziele im Visier

Hey, jetzt kommen Stärke, Freiheit, Weitsicht und Ziel-Entschlossenheit.

Adlerauge, sei wachsam. Zieh deine weiten Kreise am Horizont. Der Adler hat einen außergewöhnlich scharfen Blick, um seine Beute zu erkennen.

Weite ...

Weiter ...

Am weitesten ...

Adler-Girl Leny verlor sich in Tagträumen. Mal flog sie hierhin, mal dorthin. Denn sie hatte meist keinen richtigen Plan.

Sonntagmorgens criste sie, wie so oft, planlos herum. Dabei beobachtete Leny einen alten, weisen Adler, der die beeindruckendsten Kreise am fernen Horizont zog.

„Wow, das sieht aus, als wüsste er, was er tut“, murmelte sie beeindruckt. „Den muss ich doch glatt mal fragen, wie man so ein cooler Looping-Künstler wird.“ Der alte Adler kicherte und meinte: „Mein Jungchen, das ist ganz einfach: Du brauchst ein Ziel, sonst bist du ein Fähnchen im Wind. Und du musst wissen, wohin du willst. Sei auch bereit, für dein Ziel zu kämpfen!“

Leny kratzte sich verwirrt am Kopf. Ein Ziel? War das nicht was für Spießer-Vögel? Irgendwie hatte der Alte recht. „Hm, wie könnte denn mein Wunschziel aussehen? Vielleicht ... die fette Maus im ganzen Revier fangen?

Gesagt, getan und geschafft!

Das vorherige „Planlos-Girl“ mauserte sich zur Zielle-Diva. „Ziele sind wichtig, plan- und machbar. Ich fokussiere meine Vorhaben und glaube fest an deren Erfüllung“, verkündete Leny, während sie weiterhin ihre Bahnen am endlosen Himmelsblau zog.