

## **Sarah Engels: Vom Pummelchen zum Marathon-Star - Ihr Weg zur Selbstliebe!**

Sarah Engels reflektiert über ihre Selbstzweifel und Karriere als Schlagersängerin, die mit "Deutschland sucht den Superstar" begann.

### **Köln, Deutschland -**

Selbstzweifel und Kampf um das eigene Ich: Sarah Engels, die im Jahr 2011 als Teilnehmerin von „Deutschland sucht den Superstar“ den Sprung ins Rampenlicht schaffte, offenbart in einem aktuellen Interview ihre inneren Kämpfe. Trotz ihrer erfolgreichen Karriere sieht die 32-jährige in der Vergangenheit eine Zeit voller Unsicherheiten, die bereits in ihrer Kindheit begannen. In den letzten Jahren hat sie jedoch gelernt, mit ihrem Körper und ihren Emotionen umzugehen und kann nun stolz auf ihre Erfolge zurückblicken.

Sarah, die sich als Kind oft unwohl fühlte und unter Gewichtsproblemen litt, reflektierte über ihre frühe Schüchternheit. „Ich war ein bisschen pummeliger, und man hatte das Gefühl, man ist irgendwie anders“, erzählt sie. Diese Unsicherheiten führten dazu, dass sie sogar vor guten Freunden und ihrer Familie nicht mehr singen wollte. Die Scham hinderte sie lange daran, die Bühne zu betreten und ihre Leidenschaft auszuleben, wie sie in der WDR-Talkshow „Kölner Treff“ berichtete. Glücklicherweise hat Sarah die Unterstützung ihrer Familie erfahren, die ihr half, Gesangsunterricht zu finanzieren, was als Wendepunkt in ihrem Leben galt und ihr Mut gab, sich weiterzuentwickeln.

# Ein neuer Umgang mit Selbstzweifeln

Trotz ihres heutigen Erfolgs sieht sich Sarah Engels immer noch mit Selbstzweifeln konfrontiert. In einem Interview gesteht sie: „Ich habe manchmal meine schwachen Tage, wo ich in den Spiegel gucke und denke, man bleibt einfach im Bett liegen, kann eh nichts und wird nichts.“ Dennoch hat sie es geschafft, diese negativen Gedanken zu überwinden und sich nicht länger von der Meinung anderer beeinflussen zu lassen. „Es gibt kein Richtig und kein Falsch und auch kein Schönheitsideal! [...] Du bist perfekt so wie Du bist“, ermutigt sie ihre Followerinnen in den sozialen Medien.

Heute ist Sarah sportlich aktiv und hat, gemeinsam mit ihrem Ehemann Julian, bereits mehrere Marathons erfolgreich bestritten. Der letzte Erfolg beim Kölnmarathon im Oktober 2024 wurde von ihr mit Stolz auf Instagram gefeiert: „Wir haben es geschafft. Ich bin einfach so unendlich stolz auf uns beide.“ Diese positive Entwicklung zeigt, dass Sarah Engels gelernt hat, mit ihren Zweifeln umzugehen und ihren Weg mit Stärke und Entschlossenheit zu gehen, so wie sie es mit ihren Erfahrungen erstmals im Interview mit RTL offenbart hat. Ihre Geschichte inspiriert viele und zeigt, dass Selbsterkenntnis und Selbstliebe die Schlüssel zu einem erfüllten Leben sind, ganz unabhängig von äußeren Meinungen.

Details	
<b>Ort</b>	Köln, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.krone.at">www.krone.at</a></li><li>• <a href="http://www.bunte.de">www.bunte.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**