

AUFBRUCH

LÖWENSTERN MAGAZIN



HEFT 1

ERFINDE DICH NEU

THEMEN



EDITORIAL	5
DEIN MOMENT ZUM AUFBLÄTTERN	5
AUFBRUCH	7
ERFINDE DICH SELBST NEU UND LEBE DEINEN TRAUM	7
REISEN	12
EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN	
TEIL 1: „VEDI MACHU PICCHU E POI MUORI!“	12
FINANZEN	19
VERMÖGEN MIT SYSTEM – TEIL 1	19
GESUNDHEIT	22
BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG	23
WACHSTUM	26
NEUANFANG: DER MUT, WIRKLICH DU SELBST ZU SEIN	26
SELBSTFÜHRUNG BEGINNT BEI DIR	30

KRIMI	35
DIE VERSCHWUNDENE INFLUENCERIN – TEIL 1	35
LEBENSTIPPS	40
WALDBADEN – KRAFTQUELLE NATUR	40
DIE DANKBARKEITSLEITER	44
FENG SHUI	47
WEIL DEIN RAUM IMMER WIRKT	47
BÜCHERECKE	51
MOBBING FÜR FORTGESCHRITTENE	51
KUNST	52
WET LOLLIPOPS	52
HUMOR	56





DEIN MOMENT ZUM AUFBLÄTTERN

Du hältst gerade etwas ganz Neues in den Händen. Etwas, das dich zum Nachdenken bringt. Zum Lächeln. Und vielleicht sogar dazu, dein Leben ein kleines bisschen zu verändern.

Willkommen zur allerersten Ausgabe unseres brandneuen LöwenStern Magazins!

Ab sofort gibt's jeden Monat Inspiration zum Mitnehmen – kostenfrei, aber ganz sicher nicht umsonst. Denn dieses Heft steckt voller Ideen, die dir guttun. Texte, die

EDITORIAL

berühren. Gedanken, die bewegen. Und Tipps, die du sofort in deinem Lebens- und Business-Alltag anwenden kannst.

Wir schreiben nicht für die Masse, sondern für Menschen wie dich – die mehr vom Leben wollen als nur zu funktionieren. Die neugierig geblieben sind. Die sich selbst und die Welt mit anderen Augen sehen möchten.

Freu dich auf Interviews, Impulse, echte Geschichten, kluge Fragen und kreative Lösungen. Manchmal leichtfüßig. Manchmal tiefgründig. Aber immer mit Herz und eindeutiger Positionierung.

Dies ist erst der Anfang. Und du bist dabei.

Schön, dass du da bist!

Herzlichst

Dein Team vom LöwenStern Magazin







ERFINDE DICH SELBST NEU **UND** LEBE DEINEN **TRAUM**



AUFBRUCH



von Renate Wettach

DEIN LEBEN – DEINE REGELN!

Kennst du das Gefühl, dass irgendetwas nicht mehr stimmt? Dass der Alltagstrott dich mehr bremst als beflügelt, die Arbeit dich nicht mehr erfüllt oder du dich in deiner eigenen Haut einfach nicht mehr richtig wohlfühlst? Das ist ein Signal. Ein Ruf nach Veränderung. Ein Flüstern deiner inneren Stimme, die dir sagt: Es ist Zeit für einen Neubeginn.

Viele von uns glauben, unsere Identität sei etwas Festes, in Stein Gemeißeltes. „So bin ich eben“, sagen wir dann und zucken mit den Schultern, als wäre unser Charakter ein unveränderliches Schicksal. Aber was, wenn ich dir sage, dass das nicht die ganze Wahrheit ist? Was, wenn du der Architekt deiner eigenen Identität sein könntest?



DU BIST NICHT – DU WIRST: DIE FREIHEIT DER SELBSTGESTALTUNG

Der berühmte Soziologe Niklas Luhmann hat mit seiner Systemtheorie eine faszinierende Perspektive auf uns Menschen entwickelt. Er gehörte zu den Vertretern des Radikalkonstruktivismus und argumentierte, dass unsere Identität nichts ist, das von vornherein feststeht. Sie ist kein fertiges Produkt, das uns bei der Geburt mitgegeben wird. Vielmehr ist sie das Ergebnis einer ständigen Entwicklung, einer fortlaufenden Konstruktion, die wir maßgeblich selbst beeinflussen können.

Stell dir vor, dein Leben ist kein vorgezeichneter Pfad, sondern eine Landschaft, die du selbst gestaltest. Jeder Gedanke, jede Entscheidung, jede neue Erfahrung ist wie ein Pinselstrich, der dein Bild von dir selbst und deiner Welt verändert. Das bedeutet nicht, dass wir keine Prägungen haben oder dass unsere Vergangenheit keine Rolle spielt. Aber es bedeutet, dass wir nicht auf ewig an sie gebunden sind. Du hast die Macht, neue Kapitel aufzuschlagen und die Regie in deinem eigenen Leben zu übernehmen.



DER ERSTE SCHRITT: DIE EHRliche BESTANDS-AUFNAHME

Ein Neubeginn startet oft mit einer leisen Unzufriedenheit. Vielleicht fühlst du dich wie Lisa, eine Marketingmanagerin, die jahrelang erfolgreich im Job war, aber innerlich immer leerer wurde. Der äußere Erfolg passte nicht mehr zu ihrem inneren Kompass. Sie spürte, dass sie etwas Grundlegendes ändern musste, wusste aber nicht, was und wie.

Der erste Schritt für Lisa – und vielleicht auch für dich – ist eine ehrliche Bestandsaufnahme:

- Was stört mich wirklich? Ist es der Job, die Beziehung, der Wohnort, meine Gewohnheiten oder ein Gefühl der Sinnlosigkeit?
- Was gibt mir Energie, was raubt mir Energie?
- Wovon träume ich insgeheim? Welche Wünsche habe ich vielleicht schon lange unterdrückt?

Schreib deine Gedanken auf, sprich mit einem vertrauten Menschen darüber oder suche dir professionelle Unterstützung. Es geht darum, Klarheit zu gewinnen.



DIE MACHT DER KLEINEN VERÄNDERUNGEN

Ein Neubeginn muss nicht immer ein radikaler Bruch mit allem Bisherigen sein. Oft sind es die kleinen, bewussten Veränderungen, die eine große Wirkung entfalten. Luhmann würde sagen, dass schon kleine Irritationen im System (also in deinem Leben) neue Entwicklungen anstoßen können.

Nehmen wir Max, einen Softwareentwickler, der sich in seiner Freizeit immer mehr für Nachhaltigkeit und ökologischen Landbau interessierte. Er kündigte nicht sofort seinen gut bezahlten Job. Stattdessen begann er, einen kleinen Gemüsegarten anzulegen, besuchte Workshops zum Thema Permakultur und engagierte sich ehrenamtlich auf einem Biohof. Diese kleinen Schritte öffneten ihm neue Türen, er knüpfte Kontakte und entwickelte nach und nach eine Geschäftsidee für eine eigene kleine Gärtnerei. Der Neubeginn kam schleichend, aber kraftvoll.



Was könnten deine kleinen Schritte sein?

- Ein neues Hobby ausprobieren.
- Einen Online-Kurs zu einem Thema belegen, das dich schon immer fasziniert hat.
- Regelmäßig Zeit in der Natur verbringen.
- Ein Dankbarkeitstagebuch führen, um den Fokus auf das Positive zu lenken.
- Neue Menschen kennenlernen, die andere Perspektiven haben.

DIE UMWELT ALS RESONANZBODEN

Luhmann betont, wie wichtig die Umwelt für die Entwicklung eines Systems ist. Wir definieren uns immer auch in Abgrenzung und in Beziehung zu unserem Umfeld. Wenn du dich verändern möchtest, kann es unglaublich hilfreich sein, auch dein Umfeld zu verändern oder zumindest neue Impulse von außen zuzulassen.

Das hat auch Anna erfahren. Sie fühlte sich in ihrem Freundeskreis oft missverstanden und in alte Rollen gedrängt. Als sie begann, sich für Persönlichkeitsentwicklung zu interessieren, suchte sie gezielt nach Seminaren und Gruppen, in denen sie auf Gleichgesinnte traf. Dieser neue soziale Kontext gab ihr den Mut und die Bestätigung, ihren eigenen Weg zu gehen und sich von alten Mustern zu lösen.

Überlege dir:

- Welche Menschen in deinem Umfeld unterstützen dich und deine Entwicklung?
- Gibt es Orte oder Gemeinschaften, die dich inspirieren?
- Bist du bereit, dich von Beziehungen zu lösen, die dir nicht mehr guttun?

DIE EIGENE GESCHICHTE NEU ERZÄHLEN

Wir alle erzählen uns Geschichten darüber, wer wir sind und was wir können. „Ich bin eben



schüchtern“, „Ich war noch nie gut in Mathe“, „Für einen Neuanfang bin ich zu alt“. Diese Glaubenssätze wirken wie selbsterfüllende Prophezeiungen. Doch auch hier gilt: Du kannst das Drehbuch umschreiben!

Wenn du deine Identität als einen Entwicklungsprozess begreifst, erkennst du, dass diese alten Geschichten nicht in Stein gemeißelt sind. Du kannst beginnen, dir eine neue Geschichte zu erzählen. Eine Geschichte, in der du mutig bist, lernfähig und voller Potenzial.

Stell dir vor, du möchtest beruflich etwas ganz Neues wagen, hast aber Angst zu scheitern. Anstatt dich von dieser Angst lähmen zu lassen, könntest du dir sagen: „Ich bin neugierig und probiere das jetzt aus. Jeder Schritt, auch ein vermeintlicher Fehler, ist eine Lernerfahrung.“ Dieser Perspektivwechsel kann enorme Kräfte freisetzen.

ABSCHIED UND NEUAUS- RICHTUNG

Ein Neubeginn bedeutet oft auch, Abschied zu nehmen. Abschied von alten Gewohnheiten, von überholten Vorstellungen, manchmal auch von Menschen oder Orten. Das kann schmerzhaft sein, ist aber oft notwendig, um Raum für Neues zu schaffen. Wie ein Gärtner, der alte Äste zurückschneidet, damit die Pflanze kräftiger wachsen kann.

Erinnere dich an Luhmanns Idee: Du bist nicht, du wirst. Jeder Abschied ist auch eine Chance zur Neuausrichtung, zur Weiterentwicklung deiner Identität.

DU BIST DER SCHÖPFER DEINES LEBENS

Ein Neubeginn ist kein magischer Moment, sondern ein Prozess. Ein Prozess, der Mut erfordert, Selbstreflexion und die Bereitschaft, alte Pfade zu verlassen. Aber die gute Nachricht ist: Du hast alles in dir, was du dafür brauchst. Die Theorie von Niklas Luhmann kann uns daran erinnern, dass unsere Identität formbar ist und wir die Fähigkeit besitzen, uns immer wieder neu zu erfinden.

Es ist dein Leben, deine Leinwand. Nimm den Pinsel in die Hand und beginne, das Bild zu malen, das deiner wahren Natur entspricht. Es ist nie zu spät für einen Neubeginn.

Zum Weiterdenken:

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“ Dieses Zitat, oft Albert Einstein zugeschrieben, bringt es auf den Punkt. Wage den ersten Schritt, und du wirst sehen, wie sich neue Wege auftun. Du hast die Macht, dein Leben aktiv zu gestalten!

Renate Wettach





REISEN

EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN

**Teil 1: „Vedi Machu Picchu e
poi muori!“ *)**

SEHNSUCHTSZIEL MIT NEBEL- KRÖNCHEN

Machu Picchu, dieser sagenumwobene Ort in den Anden auf rund 2400 m Höhe, war schon lange mein ganz persönlicher Sehnsuchtsort. Ganz oben auf meiner Bucketlist: Einmal im Leben auf den Spuren der Inka wandeln und dieses Meisterwerk betreten, das so viel Geschichte und Magie verströmt.

Mitte März 2025 ist es so weit. Wir befinden uns im Ostteil der Anden, ziemlich genau auf dem 13. Breitengrad südlich des Äquators. Es ist noch Regenzeit – wie auch im peruanischen Amazonastiefland – und die Sonne steht fast senkrecht über unseren Köpfen. Die Luft ist schwer, die Wolken hängen tief wie Deckenlampen. In den

Foto links: Machu Picchu – Postkartenpanorama live

letzten Wochen hat es kräftig geregnet. Wie damals, als der lang gehegte Traum meiner Tochter buchstäblich weggespült wurde – die Wege waren unpassierbar, die Ruinenstadt wurde kurzerhand gesperrt. Und so legt sich eine leise Nervosität über mich: Werde ich diesen heiligen Ort der Inka wirklich zu Gesicht bekommen?

KEIN TREKKING, KEIN LAMA – WIR FAHREN ZUG

Der Moment ist gekommen, unser Aufbruch ist real. Kein Wunsch mehr, sondern Wirklichkeit. Kein ferner Gedanke – sondern ganz nah, gleich greifbar.

Wir – das sind 23 unternehmungslustige Seniorinnen und Senioren – haben uns für den gemütlichen Weg entschieden. Noch vor Morgengrauen

von Bernhard Hutterer

machen wir uns mit dem Bus auf nach Ollantaytambo, etwa 70 km nordwestlich von Cusco. Hier endet die Straße nach Machu Picchu – ab hier heißt es: Zug oder Wanderschuhe.

Damals wie heute ist hier Endstation. Die Spanier wussten nichts von Machu Picchu – und auch

**) In Anlehnung an das berühmte „Vedi Napoli e poi muori!“ – angeblich ein Zitat von Johann Wolfgang von Goethe. Frei übersetzt: „Neapel sehen und sterben!“ Für Machu Picchu trifft das mindestens genauso zu. Denn als ich hoch oben zwischen Himmel und Anden stand und diesen sagenumwobenen Ort mit eigenen Augen sah, da wusste ich: Das Leben hat mir gerade eines seiner großartigsten Bilder geschenkt.*

die Einheimischen hielten dicht. So blieb dieser heilige Ort jahrhundertlang unentdeckt – bis ein gewisser Hiram Bingham 1911 zufällig über ihn stolperte.

 **Video 1: Ollantaytambo – mit dem Bummelzug ins Abenteuer**

DURCH DEN DSCHUNGEL

In Ollantaytambo tuckert der Zug gemächlich los, wir gleiten schmalspurig durch den Bergdschungel. Kein Wunder, dass Machu Picchu den Spaniern verborgen blieb – zu versteckt ist seine Lage. Links von uns tost der Rio Urubamba, leider sitze ich auf der rechten Seite: Dort drücken sich senkrechte Bergwände dicht ans Fenster und versperren mir jede Aussicht.

Nach gut 90 Minuten erreichen wir Aguas Calientes, auch bekannt als Machu Picchu Pueblo – das Tor zu Machu Picchu, ein Ort, der ausschließlich für Touristen existiert: Hotels, Restaurants, Andenkenstände und eine überlaufene Hauptstraße.

Geduldig wie Lamas reihen wir uns ein, um einen der Shuttlebusse zu ergattern. Alle paar Minuten geht es serpentinenförmig bergauf – 25 Minuten lang, vorbei an spektakulären Abgründen und immergrüner Vegetation. Und dann – endlich – stehen wir am Eingangstor.

WILLKOMMEN IM WELTWUNDER

Leider komme ich ein paar Jahre zu spät. Früher, so erzählen sich die alten Hasen, war ein Besuch in Machu Picchu ein entspannter Tagesausflug – ganz ohne Hürden.

Heute dagegen: Massenandrang, Schutzmaßnahmen, strikte Organisation. Alles ist durchgetaktet: Zeitfenster, feste Rundgänge, keine freien Wege mehr. Nur mit Guide, nur auf vorgegebenen Routen – und ohne Reisepass läuft hier gar nichts. Toiletten gibt's nur draußen, und wer das Gelände verlässt, kommt nicht wieder rein.

Sehr schade, aber verständlich. Denn nur so wird diese historische Stätte nicht plattgetrampelt.

DER MOMENT, DER ALLES WERT IST

Die Führung beginnt. Es ist neblig. Und es regnet. Leicht, aber stetig. Nicht ideal. Doch dann – beim ersten steilen Anstieg – passiert das, worauf ich gehofft hatte: Machu Picchu schält sich aus dem Nebel. Stück für Stück. Wie ein Gemälde, das langsam freigelegt wird. Und plötzlich stehe ich davor – atemlos, ehrfürchtig, still.

Jeder kennt das Bild. Aber mittendrin zu sein, ist wie in eine andere Welt einzutreten.

 **Video 2: Sonnentempel – unterwegs im Herzen von Machu Picchu**

RUINEN MIT RÄTSELN

Warum wurde Machu Picchu gebaut? Niemand weiß es genau. War es ein Pilgerort, ein Refugium für Auserwählte, ein Rückzugsort vor den Spaniern? Oder doch die Sommerresidenz des Inka-Herrschers Pachacútec und seiner Elite? Theorien gibt es viele, Fakten wenige – und keine schriftlichen Zeugnisse. Nicht einmal der ursprüngliche Name der Stätte ist überliefert. Und

so bleibt Machu Picchu – trotz aller Forschung – ein geheimnisvoller Ort.

Sicher ist, es war eine Stadt mit vielen Funktionen: ein religiöses Zentrum mit Tempeln und Kultplätzen, ein Zentrum der Macht und der Verwaltung. Es gab Wohnviertel, Werkstätten und – im Außenbereich – die typischen Terrassen für den Ackerbau. Beeindruckend ist die Bauweise: riesige Steinquader, millimetergenau verzahnt – ohne Mörtel, ohne Verankerung. Ein ausgeklügeltes Wasser- und Drainagesystem durchzieht das Gelände, die Hauptquelle liegt auf 2500 Metern.

DURCHGESCHLEUST UND TROTZDEM DANKBAR

Unsere Führung dauert gut zwei Stunden. Der Regen bleibt unser treuer Begleiter, der Nebel hat sich größtenteils verzogen. Am Ende fühle ich mich ein wenig wie auf dem Laufband der Geschichte – durchgeschleust, ohne Luft zum Staunen. Ich hätte mir gewünscht, einfach mal verweilen zu dürfen. Schauen. Atmen. Aufnehmen. Machu Picchu wirken lassen.

Doch auch so bin ich überwältigt von den Ein-

Foto unten: Gartenbau à la Inka – die Terrassen von Machu Picchu





drücken und dankbar, dass ich diesen Ort erleben durfte. Und ich nehme mit: Machu Picchu ist ein Juwel – und doch ist es nur ein kleiner Teil eines riesigen Inka-Mosaiks.

Die Reise durch Peru geht weiter, mehr darüber in den nächsten Ausgaben.

Bernhard Hutterer

Foto oben: Stein auf Stein – Inka-Architektur zum Staunen



Video 3: Mystik pur, wenn sich Machu Picchu im Nebel zeigt

Foto unten: Tiefblick mit Gänsehaut – die Urubamba-Schlucht



ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE: DAS REICH DER INKA



WER?

Die Inka waren die Big Player Südamerikas, bevor die Spanier auftauchten und alles auf den Kopf stellten. Ihr Reich, das „Tawantinsuyu“ genannt wurde (heißt auf Quechua so viel wie „Vier Teile, ein Herz“), war das größte Imperium im präkolumbianischen Amerika.

WO?

Von Kolumbien bis Chile – einmal die Anden rauf und runter. Hauptstadt: Cusco, der „Nabel der Welt“. Angeblich so perfekt geplant, dass selbst moderne Stadtplaner neidisch wären.

WANN?

Die Inka begannen ihren Aufstieg im 13. Jahrhundert. Richtig groß wurde das Reich aber erst im 15. Jahrhundert – bis die Spanier 1533 auftauchten und Francisco Pizarro „¡Hola!“ sagte ...

WAS KONNTEN SIE?

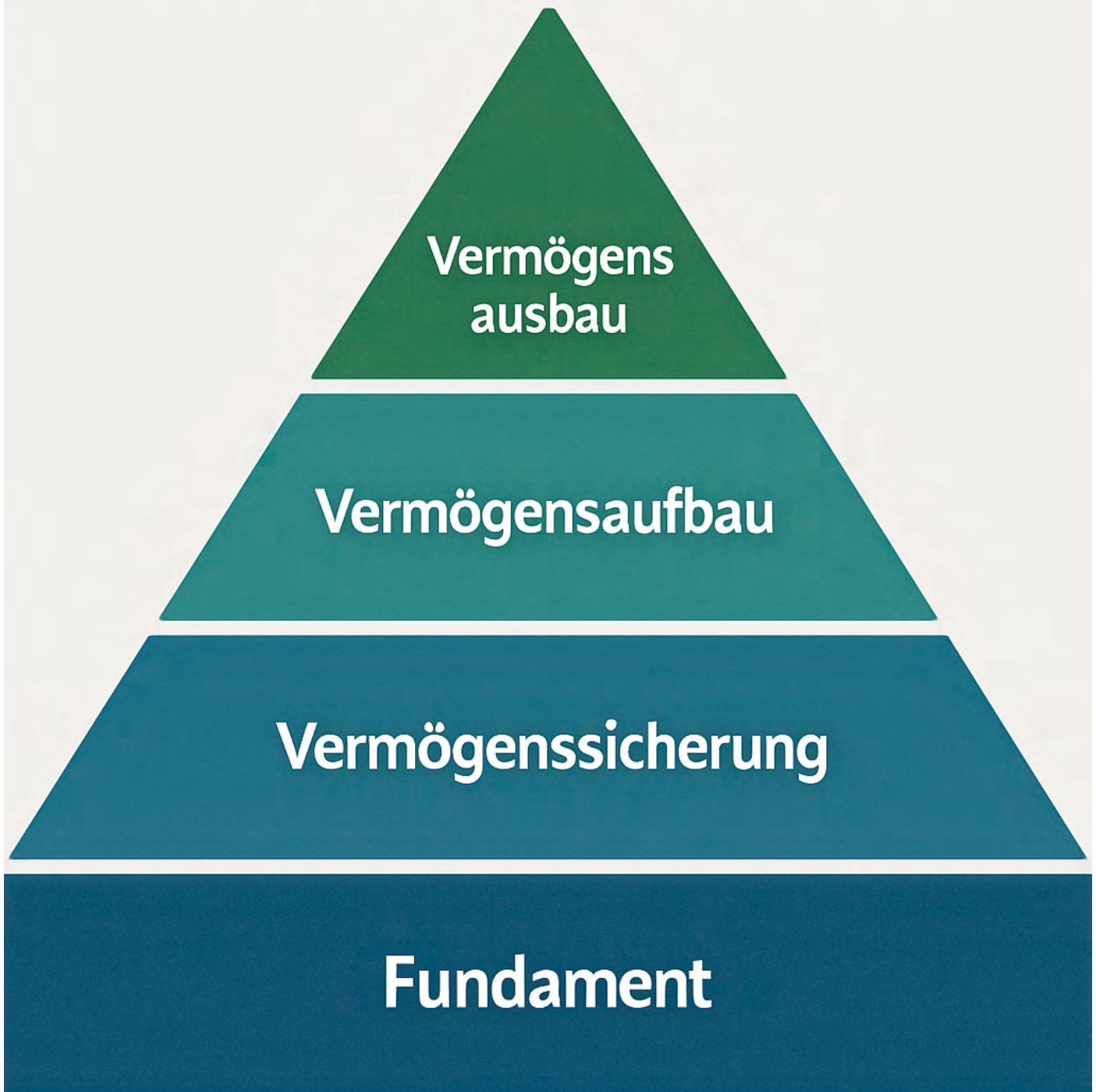
- Straßenbau vom Feinsten – über 30.000 km Wegenetz, ganz ohne Rad und Ross.
- Ackerbau auf Anden-Art – sie terrassierten Berge, als wären es Legosteine.
- Quipus – Knoten in Schnüren als Buchhaltungssystem. Excel 0.1, aber analog.
- Machu Picchu – ein architektonisches Meisterwerk.

**Technik und
Marketing
sollen dir
nicht den
Schlaf
rauben!**

**Komm in den
LöwenBusiness Club:
loewenbusiness.de/club**



Vermögenspyramide



VERMÖGEN MIT SYSTEM – TEIL 1

FINANZEN

von Claudia Augustin

WARUM VERMÖGENS- AUFBAU IMMER UNTEN BEGINNT

Stell dir vor, du willst ein Haus bauen. Nicht irgendeines, sondern dein Lebenshaus. Stabil soll es sein. Funktionell. Sicher. Am besten auch noch schön.

Was wäre das Erste, das du in Angriff nehmen würdest? Genau: das Fundament.

Und genau so funktioniert auch Vermögensaufbau. Ohne Fundament wird aus deinem Geld kein stabiles System, sondern ein wackeliger Turm aus gut gemeinten Einzelteilen. Denn das Fundament sichert alle oberen Schichten ab – oder anders gesagt: Wenn das Fundament fehlt oder wackelt, kann alles kippen, was du oben aufbaust.

Viele starten direkt mit Aktien, ETFs oder Kryptowährungen. Klar, das klingt spannend. Aber ist es sinnvoll? Was passiert, wenn du plötzlich nicht mehr arbeiten kannst? Oder dein Auto kaputtgeht, der Hund krank wird, dein Umsatz schwankt? Dann brauchst du mehr als Rendite: Dann brauchst du Sicherheit.

Wie weit du absichern solltest, das sollte zu dir und deiner Lebenssituation passen. Der eine braucht den Vollschutz, der andere kann mit einem kalkulierbaren Risiko leben. Diese Schicht schafft Stabilität und ein gutes Gefühl in deinem Lebenshaus.

Dann kommt der Vermögensaufbau. Hier zeigt sich dein Mindset noch deutlicher: Wie möchtest du dein Geld anlegen? Mit wie viel Risiko oder Sicherheit?

Und ganz oben: der Ausbau. Das Dach. Viele starten direkt dort. Klingt aufregend – aber ohne Unterbau? Eben nicht besonders klug.

DIE VERMÖGENSPYRAMIDE: DEIN FAHRPLAN FÜR FINANZIELLE KLARHEIT

Die Vermögenspyramide ist kein Investment-Trick. Sie ist ein Denkmodell. Und sie zeigt dir, worauf es wann ankommt. Von unten nach oben:

1. Fundament – Sicherheit & Schutz
2. Vermögenssicherung – Stabilität schaffen
3. Vermögensaufbau – Werte entwickeln
4. Vermögensausbau – Chancen nutzen

Und ja, die Reihenfolge ist wichtig. Denn dein Vermögen ist wie ein Haus: Ohne tragfähiges Fundament kannst du oben nichts ausbauen. Also sei gespannt auf die nächsten Artikel – wir gehen alle vier Bereiche gemeinsam durch.

WAS GEHÖRT INS FUNDAMENT?

Dein Fundament besteht aus allem, was dich finanziell absichert und ruhig schlafen lässt.

Was genau das im Detail ist, das erfährst du im nächsten Artikel – denn dieser Bereich ist so wichtig, dass er seinen eigenen Raum verdient.

Doch eines ist jetzt schon entscheidend: Dein Mindset.

ZWEI MINDSETS, DIE DEIN FUNDAMENT STÄRKEN

1. „Ich darf mich absichern, ohne Angst zu haben.“

Viele Menschen empfinden Absicherung als Schwäche oder als Geldverschwendung, wenn der Versicherungsfall nicht eintritt. Doch das Gegenteil ist der Fall: Wer vorsorgt, übernimmt Verantwortung – für sich selbst, für seine Familie, für das eigene Unternehmen. Und vor allem: Wer abgesichert ist, kann ruhig schlafen. Denn es ist alles geregelt.

2. „Wer den Pfennig nicht ehrt, ist der Mark nicht wert.“

Heute reden wir von Cent und Euro – aber die Bedeutung ist geblieben: Wertschätzung beginnt im Kleinen. Wenn du lernst, achtsam mit kleinen Beträgen umzugehen, entwickelst du ein Bewusstsein, das auch bei größeren Summen trägt. Es geht nicht um Geiz, sondern um Aufmerksamkeit. Um Verantwortung. Und um den Respekt vor dem, was du dir aufbaust.

UND WAS KOMMT DANACH?

Im nächsten Teil schauen wir uns an, wie du aus diesem Fundament eine stabile Struktur machst: mit der Vermögenssicherung.

Es geht um konservative Anlagen, kluge Rücklagen und den ersten gezielten Aufbau von Vermögen.

Doch bevor wir dahin gehen: Schau heute mal ehrlich auf dein Fundament.

Was steht schon stabil? Wo brauchst du Stütze?

Denn alles Große beginnt unten. Auch dein Vermögen.

Claudia Augustin





Claudia Augustin

Financial Consultant

Am Ihlsee 25b
23795 Bad Segeberg

www.augustin.ovb.de
caugustin@ovb.de

www.claudiaaugustin.de
office@claudiaaugustin.de

Mobil: +49 173 6174789



GESUNDHEIT

Sind Sie mit Ihrer Haltung zufrieden? Erfüllen Sie sich Ihre geheimen Wünsche? Haben Sie schon immer das Gefühl, Sie könnten mehr, als Sie sich im Moment zutrauen? Würden Sie gerne leichtfüßig das Tanzbein schwingen? Oder vielleicht mit schwungvoller Hüfte den Boulevard entlangschlendern?

Solche Fragen stellte Moshé Feldenkrais immer wieder. Der Begründer der Feldenkraismethode war Physiker und Judomeister. Er wurde 1904 in Russland geboren, siedelte nach Israel und studierte in Paris.

Er war überzeugt, dass jeder so leben könnte, wie er es sich wünschte – doch mangelnde Selbsterkenntnis hindere uns oft daran.

Als junger Mann verletzte sich Feldenkrais beim Fußballspielen das linke Knie. Da Knieoperatio-

nen zu dieser Zeit noch nicht so selbstverständlich waren, verließ sich Feldenkrais auf sich selbst und lernte, mit seinem Knie umzugehen. Er beschäftigte sich intensiv mit Anatomie, Neurologie, Entwicklungsphysiologie, Psychotherapie, Sport und Bewegungstherapie. Durch seine eigenen Erfahrungen entwickelte er seine eigene Methode.

LERNEN, NEUE WEGE ZU GEHEN

Seine Devise: Lernen, zu lernen. Lernen, neue Wege zu entdecken und zu gehen. Lernen, wählen zu können zwischen verschiedenen Möglich-

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

von Betina Willaredt

keiten. Feldenkrais entschied sich für die Bewegung als Zugang zu mehr Bewusstheit über sich selbst – seinen Körper, seinen Geist und seine Seele.

„Um das zu tun, was wir möchten, brauchen wir mehr Wege als nur einen, den wir kennen – mag er auch an sich ein guter Weg sein.“ (Feldenkrais Moshé, aus dem Buch: Die Entdeckung des Selbstverständlichen, 1981)

ORGANISCHES LERNEN

Als Baby und Kleinkind folgen wir dem Prinzip des organischen Lernens. Wir lernen rollen, sitzen, stehen, laufen – um unserer selbst willen. Wir experimentieren, machen Fehler und lernen daraus. Es gibt kein Richtig und Falsch. Erst durch unsere gesellschaftlichen, sozialen und kulturellen Lehrer, die uns sagen, was wir zu tun und zu lassen haben, was richtig und falsch ist, erst durch ein Lernen, das nur auf Wissen basiert, schränken wir uns oft in unseren Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten ein. „Lernen sollte einfach und vergnüglich sein“, so Feldenkrais. (Feldenkrais Moshé, aus dem Buch: Die Entdeckung des Selbstverständlichen, 1981)

EIT

© Alle Fotos in diesem Artikel: GRÄFE UND
UNSER VERLAG GmbH, München, Bildproduk-
tion, Johannes Rodach, München





SPIELERISCHES EXPERIMENTIEREN

Genau hier setzt die Feldenkraismethode an. Durch spielerisches Experimentieren mit feinen und langsamen Bewegungsabläufen lernt das Nervensystem zu differenzieren. Zum Beispiel durch Fragen wie: Wie mache ich die Bewegung? Wie fühlt sie sich an? Ist sie leicht oder braucht sie viel Kraft? Gibt es einen Unterschied zwischen der rechten und der linken Seite? Durch diese Differenzierung entsteht echtes Lernen.

Unser Gehirn und unser Nervensystem sind von Bewegung abhängig. Die Plastizität des Gehirns, auch Neuroplastizität genannt, bezeichnet dessen Fähigkeit, sich strukturell und funktionell zu verändern. Durch alles, was wir sehen, hören, fühlen und erleben, bilden sich neue Verschaltungen. Das zentrale Nervensystem (ZNS) lernt ein Leben lang.

Im Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung“ wird mit verschiedenen Bewegungssequenzen in unterschiedlichen Ausgangspositi-

„Mehr Qualität in der Bewegung
ist mehr Qualität im Leben.“
Moshé Feldenkrais

onen experimentiert. Der Feldenkraislehrer leitet verbal durch eine Reihe von Bewegungsmöglichkeiten. Mit Hilfe der neu gewonnenen Alternativen lernt man, eingeschränkte Bewegungsmuster zu verändern und effizienter und leichter auszuführen.

Die zweite Variante nennt sich „Funktionale Integration“ und wird in Einzelarbeit meist nonverbal über Berührung und Bewegung durch den Lehrer vermittelt. Durch feine, direkte und präzise Bewegungsinformationen wird das Nervensystem angeregt, das eigene Bewegungsmuster wahrzunehmen und neue Möglichkeiten zu erkennen.

„Wie Menschen sich bewegen, wahrnehmen, verändern, ihre Muster erkennen und neue Möglichkeiten erwerben, hat einen direkten Einfluss auf ihr Befinden, nicht nur in körperlicher, sondern auch in psychischer Hinsicht.“
Moshé Feldenkrais

VERFEINERUNG DER SELBSTWAHRNEHMUNG UND DES KÖRPERBEWUSSTSEINS

Die Verbesserungsmöglichkeiten sind vielfältig – ob zur Verbesserung der Bewegungsqualität oder zur Verfeinerung der Selbstwahrnehmung und des Körperbewusstseins. Dies kann auch zur Stärkung der Resilienz beitragen – ebenso zur Verbesserung von Koordination und Flexibilität, zum Erlernen neuer und effizienter Bewegungsmuster sowie zur Reduzierung oder Vorbeugung von Schmerzen und Verspannungen.

Dementsprechend ist die Methode vielseitig einsetzbar: in der Therapie, Prävention, Rehabilitation, im Sport, in der Musik, im Tanz, in der Kunst oder auch in der Arbeitswelt. Sie ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Ihr Akzent liegt allerdings auf der Reorganisation und (Weiter-)Entwicklung des organischen Lernens und damit auf der Förderung der Bewusstheit. Sie kennt deshalb keine Patienten, sondern eher Lernende, und reiht sich somit in die Pädagogik ein.

Betina Willaredt





NEUANFANG: DER MUT, WIRKLICH DU SELBST ZU SEIN

Manchmal fühlt sich das Leben an, als würde jemand den Reset-Knopf drücken. Plötzlich stehen wir da – vor scheinbar unüberwindbaren Mauern. Verwirrt, unsicher, vielleicht sogar ein bisschen verloren. Und genau hier, mitten im gefühlten Chaos, liegt eine der kraftvollsten Chancen deines Lebens: der **Neuanfang**.

WACHSTU



WARUM EIN NEUANFANG KEIN SCHEITERN IST – SONDERN WACHSTUM

Viele von uns – gerade wir Selbstständigen, Coaches, Berater und Unternehmer – verbinden Neuanfänge erstmal mit Scheitern:

„Ich habe etwas nicht geschafft.“
„Ich fange wieder bei null an.“

STOPP!!!

Ein echter Neuanfang bedeutet nicht, dass du bei null stehst.

Er bedeutet, dass du mit all deinen Erfahrungen, deinem Wissen und deiner inneren Stärke **neu durchstartest**. Es ist wie beim Umbau eines Hauses: Du reißt nicht alles ab, weil du nichts kannst. Du tust es, weil du etwas Größeres, Schöneres, Wahrhaftigeres erschaffen willst.

DIE DREI PHASEN DES NEUANFANGS – UND WIE DU SIE FÜR DICH NUTZT

1. Die Innenschau

Bevor du neu losgehst, darfst du erst einmal stehen bleiben.

Welche Mauern willst du wirklich einreißen?

Welche Anteile von dir dürfen bleiben, welche dürfen gehen?

Hier geht es um Selbstannahme und Klarheit – entdecke all deine inneren Stärken, sie sind dein Fundament.

2. Der Befreiungsschlag

Jetzt wird's lebendig! Mit Mut und Selbstvertrauen beginnst du, alte Glaubenssätze und Blockaden loszulassen.

Du gehst raus aus dem inneren „Ich muss“ – und rein ins „Ich will“. Das fühlt sich manchmal an wie ein Sprung ins kalte Wasser.

JM

von Andrea Windus





Aber: Genau dieser Sprung schenkt dir die Erfrischung, die du brauchst, um neue Energie zu tanken.

3. Der bewusste Aufbau

Ein Neuanfang ohne Richtung ist wie ein Segelboot ohne Kompass.

Darum geht es jetzt um bewusstes Gestalten:

- Welche Werte sollen dein Business tragen?
- Welche Kunden möchtest du wirklich anziehen?
- Welche Version von dir selbst möchtest du leben?
- Wann fühlst du dich lebendig und kannst dich authentisch zeigen?

Hier entstehen **starke Visionen** – die Basis für echtes Wachstum und Erfolg.



UNTERSTÜTZUNG AUF DEINEM WEG

Ein Neuanfang ist kraftvoll – und manchmal braucht es genau hier ein bisschen Unterstützung:

- Zum Beispiel durch tiefe innere Arbeit, um emotionale Fesseln zu lösen.
- Durch die Stärkung von Selbstwert, Selbstliebe und Selbstvertrauen.
- Oder durch Tools und Strategien, die helfen, aus Unsicherheit Klarheit und aus Zweifeln Mut zu machen.

FAZIT: JEDER NEUANFANG TRÄGT DIE SAAT FÜR DEIN GRÖSSTES WACHSTUM

Dein Neuanfang ist kein Zufall.

Er ist deine Einladung, das Leben zu erschaffen, das wirklich zu dir passt.

Also:

- Schüttel die Last alter Zweifel ab.
- Richte deine Krone.
- Und starte gestärkt, zuversichtlich und mutig durch – diesmal wirklich mit Herz und Seele.

Andrea Windus

SELBSTFÜHRUNG BEGINNT BEI DIR

TEIL 1: DEINE ERSTEN SCHRITTE

WACHSTUM

von Andrea Sprengart

Kennst du das Gefühl, wenn dir plötzlich alles über den Kopf wächst – trotz Erfahrung, Verantwortung und Führungsstärke?

In diesem Beitrag stellen wir dir einen praktischen Selbstführungs-Hack vor. Er richtet sich an Führungskräfte, die immer wieder in Situationen geraten, in denen sie sich plötzlich überfordert fühlen. Solche Momente kennen viele Leader – wir bieten dir einen konkreten Weg, wie du dich gezielt daraus befreien und wieder handlungsfähig werden kannst.

STORY AUS DER PRAXIS

Thomas, 42, Geschäftsführer eines Dienstleistungsbetriebs mit 15 Mitarbeitenden, sitzt morgens um 6:30 Uhr mit einem Kaffee am Schreib-

tisch seines Unternehmens.

Um ihn herum:

- ein ständig vibrierendes Handy bereits um diese Uhrzeit
- eine neue WhatsApp des Azubis, der sich mal wieder krank gemeldet hat
- zwei Kundenanfragen sowie eine Beschwerde
- lauter rote Balken in seinem Kalender

Er murmelt – wie fast jeden Morgen:

„Ich mach das mal schnell selbst, dann ist's wenigstens gescheit erledigt.“


Was einst nach Effizienz klang, ist zur täglichen Selbstsabotage geworden.






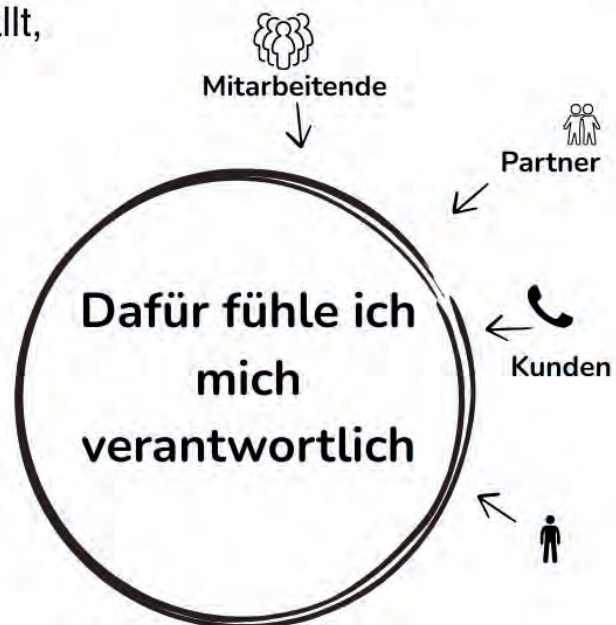
SELBSTFÜHRUNGS-TOOL:

DIE VERANTWORTUNGS-LANDKARTE

Ziel: Klarheit, wofür du wirklich zuständig bist - und was du loslassen darfst.

1. Nimm dir 15 Minuten Zeit und ein leeres Blatt Papier.
2. Zeichne einen großen Kreis auf das Blatt. Dieser Kreis repräsentiert dich.
 Schreibe in den Kreis: „Dafür fühle ich mich verantwortlich“.
3. Liste alles auf, was dir spontan einfällt, ohne die Einträge zu bewerten.
4. Markiere die Liste farblich:

-  **Was muss ich selbst erledigen?**
-  **Was sollte ich delegieren?**
-  **Was gehört eigentlich jemand anderem?**



5. Zeichne weitere Kreise für:



Mitarbeitende



Partner



Tools (z.B. Buchhaltungssystem, Chatbot, Virtueller Assistent)

6. Verschiebe die Aufgaben, die du loslassen willst, in die konkreten Kreise.

7. Entscheide konkret:



An wen?



Bis wann?



Mit welchem Ergebnis?



SELBSTFÜHRUNGS-TOOL:

DIE VERANTWORTUNGS-LANDKARTE

Beispiele:

✓ Grün = Muss ich selbst erledigen

- Strategische Ausrichtung des Unternehmens
- Mitarbeitergespräche führen (Kernführungsthema)
- Wichtige Entscheidungen (Investitionen, Partnerschaften)
- Persönliche Vision und Werte leben

● Blau = Sollte ich delegieren

- Angebote erstellen → an Vertriebsmitarbeiter / Assistent
- Social-Media-Posts schreiben → an Marketingassistentin oder Agentur
- Buchhaltung vorbereiten → an Steuerbüro oder Buchhalterin
- Maschinenwartung kontrollieren → an Vorarbeiter

✗ Rot = Gehört eigentlich jemand anderem

- Rechnungen bezahlen → gehört ins Buchhaltungssystem / Steuerbüro
- E-Mail-Postfach durchsehen → Assistentin filtern lassen
- Kundenakquise (Erstgespräche, Termine) → Vertriebsmitarbeiter



EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 1

KRIMI

von Angela Hausotter

DIE VER- SCHWUNDENE INFLUENCERIN

„Em, dein Artikel?“

Emilia „Em“ König starrte auf die halb gefüllte Word-Datei. Der Cursor blinkte höhnisch, als wollte er sie an ihre Unfähigkeit erinnern. Keine zusammenhängende Storyline, kein brillanter Gedanke – nur ein Flickenteppich aus Notizen, Zahlen und Fakten, die sich weigerten, Sinn zu ergeben. Ihr Artikel über krebserregende Zusatzstoffe in Kosmetika war so gut wie fertig. Die Recherche war wasserdicht. Studien, Expertenstatements, interne Dokumente – alles lag bereit. Normalerweise hätte sie aus diesen Zutaten eine investigative Story gezaubert, die sich las wie ein Thriller und ihren Chefredak-



teur zufrieden nicken ließ. Aber nicht heute. Heute fühlte sich ihr Kopf wie ein nebliges Moor, in dem Ideen versanken, bevor sie Gestalt annehmen konnten.

„Em, dein Artikel?“ Die Stimme ihres Chefs schnitt durch die Redaktion. Sie zuckte zusammen. „Gleich fertig!“ Das war gelogen. Nichts war fertig. Und sie hatte keine Ahnung, wie sie den verdammten Text in eine sinnvolle Struktur bringen sollte. Die Deadline war in einer Stunde, ihr Kaffee war kalt und ihr Hormonhaushalt ein Trümmerfeld. Sie massierte ihre Schläfen. Seit Tagen war ihr, als hätte jemand den Stecker gezogen. Kein Wunder, ihr Gehirn fühlte sich an wie ein matschiges Croissant. Ihr Körper wollte Ruhe, Schokolade und eine Höhle, in die sie sich verkriechen konnte.

Stattdessen saß sie hier, gefangen zwischen dem grellen Bildschirmlicht und dem lauernden Schatten ihres Chefs. Sie zwang sich, zu tippen. Die Finger bewegten sich über die Tastatur, aber statt einer knackigen Einleitung kam nur ein frustrierter Satz: „Männer, die glauben, Frauen funktionieren wie Roboter, sollten gezwungen wer-



den, drei Monate mit PMS zu leben.“ Sie lehnte sich zurück und starrte auf den Bildschirm. Dann auf ihre Hände. Dann wieder auf den Bildschirm. Scheiße.

Ein Räuspern hinter ihr ließ sie zusammenfahren. Sie drehte sich um und blickte direkt in das gerötete Gesicht ihres Chefredakteurs. „Emilia.“ Er ließ das Wort wie eine drohende Gewitterwolke über ihrem Kopf schweben. „Das ist eine ernsthafte Recherche, kein feministisches Manifest.“ Sie schluckte. Normalerweise hätte sie jetzt einen charmanten Spruch rausgehauen.

Normalerweise hätte sie souverän um eine Fristverlängerung gebeten.

Normalerweise wäre sie verdammt noch mal nicht in der Situation, dass ihr eigenes Gehirn sie sabotierte. Aber heute war nicht normal. Heute war sie gereizt, müde und absolut nicht in der Lage, sich irgendeinen Mist gefallen zu lassen. „Dann schreiben Sie den Scheiß doch selbst.“ Stille.

Das war's dann wohl. Tastaturen stoppten. Mäuse klickten nicht mehr. Irgendwo im Hintergrund nahm jemand





ein moralisches Dilemma.

„Mein Konto ist fast leer, meine Karriere liegt in Trümmern und ich bin hormonell gesehen ein wandelnder Atompilz.“

Lina nahm einen Schluck. „Weißt du, was dein Problem ist?“

„Oh, bitte. Erleuchte mich.“

„Du arbeitest gegen deinen Zyklus statt mit ihm. Wenn du das endlich kapierst, wird dein Leben zehnmal einfacher.“

Em hob eine Augenbraue. „Das ist jetzt nicht dein Ernst.“

geräuschvoll einen Schluck Kaffee. Ihr Chefredakteur öffnete den Mund. Schloss ihn wieder. Riss dann die Augen auf, als hätte sie ihn gehorft. Tja. Das war's dann wohl. Fünfzehn Minuten später saß sie mit ihrer Kündigung in der Hand auf der Straße. Der Wind zerrte an ihrem Mantel, ihr Herz klopfte in einem unregelmäßigen Takt. Sie war nicht wütend. Sie war nicht einmal traurig. Sie war ... leer. Ihr Handy vibrierte.

Lina: „Notfallplan: Kaffee. Jetzt. Ich zahle.“ Na wenigstens jemand, der wusste, was in Krisensituationen zu tun war.

Em seufzte und schob sich in die Richtung des kleinen Cafés an der Ecke.

Wenigstens gab es Schokolade. „Okay, fass es für mich zusammen.“ Lina rührte in ihrem Cappuccino, als hinge die Lösung aller Probleme am Boden der Tasse. „Du hast deinem Chef die Meinung gezeigt, wurdest fristlos gefeuert und jetzt sitzt du hier, als hätte dich jemand ausgespuckt?“ „So ungefähr.“

Em starrte auf ihr Schokocroissant, als wäre es

„Doch! Hör zu: In deiner lutealen Phase bist du reizbarer, impulsiver. Dein Cortisolspiegel ist hoch. Perfekte Zeit, um Dinge zu hinterfragen, aber nicht unbedingt, um dem Chef ins Gesicht zu schreien.“

Em verzog das Gesicht. „Also hätte ich mir lieber eine Notiz für nächste Woche schreiben sollen? ‚Chef anbrüllen – aber nur, wenn Östrogen steigt?‘“

Lina grinste. „Nicht ganz. Du hättest deinen Zyklus nutzen können, um anders mit dem Stress





umzugehen. Aber hey, weißt du was? Heute Abend ist ein Call mit meinem Unternehmerinnen-Zirkel. Wir sprechen genau über solche Dinge. Komm dazu.“ „Ich soll mit einer Gruppe wildfremder Frauen über meine Hormone plaudern? Klingt fantastisch.“ „Du kannst auch weiterhin gegen deinen eigenen Körper arbeiten und hoffen, dass es irgendwann besser wird.“

Em verdrehte die Augen. „Das ist emotionale Erpressung.“

„Das ist Hilfe zur Selbsthilfe.“ Der Schalk in Linas Stimme war nicht zu überhören.

Em seufzte. „Fein. Ich höre mir das an. Aber nur, weil mein Abend ansonsten aus Wein und Selbstmitleid bestehen würde.“ „Wein kannst du auch während des Calls trinken.“ „Verkaufst du mir gerade ein Zyklus-Coaching als Happy Hour?“ „Nenn es, wie du willst. Hauptsache, du bist dabei.“

Online, aber nicht alleine.

Um 20 Uhr saß Em vor ihrem Laptop, das Weinglas in der einen Hand, die andere über der Maus schwebend. Der Link zum Zoom-Meeting war geöff-

net, aber ihr Finger zögerte. War das wirklich ihr Leben? Arbeitslos, am Boden und jetzt auch noch auf der Suche nach Antworten in einem Call voller Fremder? Lina hatte ihr bereits drei Nachrichten geschickt: „Wo bleibst du?“, „Los jetzt!“, „Ich sehe, dass du online bist!“

Em verdrehte die Augen und klickte auf „Teilnehmen“. Der Bildschirm füllte sich mit lachenden, diskutierenden Frauen. Unterschiedliche Altersgruppen, verschiedene Hintergründe – doch alle schienen sich zu verste-

hen. Sie hörte Schlagwörter wie „Zyklus-Power“, „Hormon-Coaching“ und „Burnout-Prävention“.

Gerade als sie sich entschied, den Call unauffällig wieder zu verlassen, passierte es. Eine Teilnehmerin, bekannt als „FemPower_Nina“, unterbrach sich mitten im Satz. Ihr Blick wurde starr. Dann ein dumpfes Geräusch – ihr Laptop kippte um. Stille. Dann ein Schrei. Der Bildschirm wurde schwarz.

🎵 [Hier kannst du dir den Krimi vorlesen lassen \(Klicken\)](#)



Vorschau auf die Fortsetzung im nächsten Heft:

Ein dumpfer Schlag.

Ein Schrei.

Dann – Schwarz.

Nina war weg. Nicht offline. Nicht ausgeloggt. Einfach verschwunden.

Mitten in einem Call über Zyklusgesundheit.

Em spürte es im ganzen Körper: Das hier war kein Zufall.

Doch worum geht es wirklich?

Folgen Sie Em und Lina in einem zweiten Teil voller Überraschungen.

HORMONE, HIRNNEBEL & HITZEWALLUNGEN IM KOPF

WARUM DU NICHT VERSAGST – SONDERN DEIN ZYKLUS EINFACH LAUTER SPRICHT ALS DEIN CHEF

Em sitzt vor ihrem Bildschirm. Der Cursor blinkt wie ein passiv-aggressiver Taktgeber für Selbstzweifel. Im Kopf: Nebel. Im Körper: Frust, Müdigkeit, Gereiztheit – und das Gefühl, gleich zu explodieren oder zu heulen. Oder beides.

Was da gerade passiert? Kein Burnout. Kein Faulheits-Gen. Sondern Zyklus pur. Willkommen in der lutealen Phase, auch bekannt als „Ich-hasse-alle-und-mich-am-meisten-Zeit.“

WAS PASSIERT IN EMS KÖRPER?

Die luteale Phase ist die zweite Hälfte des Zyklus – nach dem Eisprung, vor der Menstruation.

Hier sinkt der Östrogenspiegel, während Progesteron ansteigt – oder eben nicht genug ansteigt, je nach hormonellem Chaos. Das Ergebnis?

- Reizbarkeit (Cortisol lässt grüßen).
- Hirn wie Croissant (Konzentrationsstörungen sind hormonell, nicht charakterlich).
- Cravings, Rückzug, emotionale Kurzschlüsse.
- Und: erhöhte emotionale Reizschwelle. Ja, du kannst deinem Chef innerlich den Kopf abreißen – nur vielleicht nicht live.

PMS IST KEIN WITZ – ES IST EIN BIOLOGISCHER REALITÄTSCHECK

Ems Satz: „Männer, die glauben, Frauen funktionieren wie Roboter, sollten gezwungen werden, drei Monate mit PMS zu leben.“

Klingt überspitzt – ist aber gar nicht so weit weg von der Wahrheit. Denn viele Frauen erleben monatlich Mini-Burnouts, Entscheidungslähmungen oder emotionale Achterbahnen – ohne zu wissen, dass ihr Körper schlicht im Ausnahmezustand ist.

Und jetzt?

Wer lernt, mit dem Zyklus zu arbeiten statt gegen ihn, gewinnt Klarheit, Energie und Selbstmitgefühl:

- Kreative Tiefs? Kein Versagen. Vielleicht nur Progesteron.
- Emotionale Ausraster? Dein Cortisol tanzt gerade Samba.
- Konzentration im Keller? Willkommen im hormonellen Umbau.

Fazit: Em ist kein Wrack. Sie ist eine Frau in der lutealen Phase mit einem gutem Grund, sich überfordert zu fühlen.

Und du? Vielleicht auch. Hör auf, dich zu verurteilen – fang an, dich zu verstehen.

Dein Körper ist kein Problem.

Er ist ein Kompass. Du musst nur lernen, ihn zu lesen.

Angela Hausotter

🎵 [Hormone \(Sound-Datei\)](#)



von Regina Bolz

LEBENSTIP

WALDBADEN – KRAFTQUELLE NATUR

WAS IST WALDBADEN?

Waldbaden bedeutet, achtsam und mit allen Sinnen durch den Wald zu gehen – ganz bewusst, entschleunigt und offen für die heilsame Kraft der Natur. Ursprünglich stammt diese Praxis aus Japan, wo sie als traditionelle Naturheilmetho-

de unter dem Namen „Shinrin-yoku“ bekannt ist und sich als fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge etabliert hat.

WARUM IST WALDBADEN GESUND?

Bäume kommunizieren untereinander über sogenannte Terpene, die sie über die Luft austauschen.

Studien zeigen, dass diese Duftstoffe auch beim Menschen positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele haben.

Besonders hoch ist die Konzentration dieser Pflanzenbotenstoffe im Sommer sowie bei Nebel oder Regen – also genau dann, wenn der Wald besonders intensiv duftet.

WAS PASSIERT BEIM WALDBADEN KONKRET?

Das Einatmen der Terpene kann

- Stress reduzieren und das Risiko für Burnout mindern
- Stimmung heben und bei psychischen Belastungen helfen
- Abwehrkräfte stärken durch die Bildung von Immunzellen
- Blutdruck und Herzfrequenz senken und so vor Herzinfarkt schützen
- Atembeschwerden lindern und bei Lungenproblemen entlastend wirken

... und vieles mehr!

Alle Fotos zum Waldbaden stammen von Regina Bolz

GEH MIT OFFENEN SINNEN DURCH DEN WALD!

Damit sich die Wirkung der Terpene verstärkt, nimm die vielfältigen Sinneseindrücke wahr:

- Was siehst du? Grün der Blätter, Sonnenstrahlen im Nebel?
- Was riechst du? Duft der Tannennadeln, frischen Waldboden?
- Was hörst du? Zwitschern der Vögel, Rascheln im Gebüsch?
- Was schmeckst du? Feuchte Waldluft?
- Was spürst du? Zarten Windhauch auf der Haut, Laub unter deinen Füßen?

Wichtig: Waldbaden ist eine wunderbare Ergänzung, ersetzt aber KEINE medizinische Behandlung!

Fazit:

Waldbaden ist mehr als ein Spaziergang – es ist eine Einladung, sich selbst wieder zu spüren und mit der Natur in heilsame Verbindung zu gehen.

Es ist ein Geschenk der Natur – direkt vor unserer Haustür.

Regina Bolz

PS







DIE DANKBARKEITS- LEITER

von Isa Heinsen

Hier ist eine Dankbarkeitsleiter, die dich Schritt für Schritt zu immer größerer Wertschätzung führen soll. Die Idee ist, mit kleinen, greifbaren Dingen zu beginnen und dann langsam die Perspektive zu erweitern, um größere und tiefere Bedeutungen zu erfassen.

Jede Woche kannst du eine Stufe erklimmen, indem du alles, was schon auf dieser Stufe vorhanden ist oder was du in deinem Leben erwecken kannst, aufschreibst.

STUFE 1: SOFORTIGE KLEINIGKEITEN

Dankbarkeit für kleine, alltägliche Dinge: eine gute Mahlzeit, ein angenehmer Spaziergang, ein Lächeln eines Fremden.

„Ich danke für die kleinen Freuden des Lebens, die oft unbemerkt bleiben – für den Duft des Kaffees am Morgen, die Wärme der Sonne auf meiner Haut und die ruhigen Momente der Stille. Möge ich stets ein offenes Herz für die Wunder im Alltag bewahren.“

STUFE 2: PERSÖNLICHE BESITZTÜMER

Wertschätzung für Dinge, die dir Komfort bieten, wie dein Zuhause, deine Kleidung oder dein Lieblingsbuch.

„Danke für die Dinge, die meinen Alltag bereichern und mir Komfort schenken – für ein warmes Bett, ein sicheres Zuhause und all die Gegenstände, die mein Leben einfacher machen. Möge ich sie mit Wertschätzung nutzen.“

STUFE 3: GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Dankbarkeit für deinen Körper und Geist, für die Fähigkeit zu gehen, zu lachen und zu lernen.

„Ich bin dankbar für die Gesundheit meines Körpers und meines Geistes, für die Fähigkeit zu sehen, zu hören, zu fühlen und zu sein. Möge ich sorgsam mit diesem Geschenk umgehen und es wertschätzen, jeden Tag leben zu dürfen.“

STUFE 4: BEZIEHUNGEN

Anerkennung für die Menschen in deinem Leben – Familie, Freunde, Kollegen – und die Bindungen, die euch zusammenhalten.

„Danke für die Menschen, die mir Liebe, Unterstützung und Freude schenken – für Familie, Freunde und alle, die mich auf meinem Lebensweg begleiten. Mögen diese Verbindungen stärker werden und mein Herz wärmen.“

STUFE 5: ERLEBTE ERFAHRUNGEN

Dankbarkeit für schöne Erinnerungen, Reisen, Herausforderungen, die dich stärker gemacht haben.

„Ich danke für die Wege, die ich gegangen bin – für die Höhen, die mich erfreut haben, und die Tiefen, die mich gelehrt haben. Möge ich mit Freude auf meine Erinnerungen blicken und mit Mut neue Erfahrungen suchen.“

STUFE 6: DIE NATUR

Wertschätzung für die Schönheit der Welt – die Sonne, die Luft, die Wälder, das Meer und die Sterne.

„Danke für die Schönheit der Natur um mich herum – für die Wälder, das Meer, die Berge und die Sterne. Möge ich stets die Erde achten, die uns so großzügig nährt und beeindruckt.“



STUFE 7: FREIHEIT UND MÖGLICHKEITEN

Dankbarkeit für die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, zu wachsen, zu lernen und dein Leben zu gestalten.

„Ich bin dankbar für die Freiheit, mein Leben zu gestalten, für die Entscheidungen, die ich treffen darf, und für die Möglichkeiten, die mir offenstehen. Möge ich diese Freiheiten klug nutzen und nie für selbstverständlich halten.“

STUFE 8: VERBINDUNG ZUR GEMEINSCHAFT

Anerkennung für das Gefühl der Zugehörigkeit in einer größeren Gemeinschaft – sei es lokal oder global.

„Danke für das Gefühl der Zugehörigkeit – in meiner Familie, meinen Freundschaften und in meiner Gemeinschaft. Möge ich ein unterstützender Teil von etwas Größerem sein und meinen Beitrag mit Liebe leisten.“

STUFE 9: SINN UND ZWECK

Dankbarkeit für die tieferen Bedeutungen, die du im Leben findest – deine Ziele, deine Werte, deine Träume.

„Ich danke für den Sinn, den ich in meinem Leben finde, für meine Werte und für meine Träume. Möge ich in jedem Schritt meines Weges Bedeutung und Freude suchen.“

STUFE 10: DAS GROSSE GANZE

Dankbarkeit für das Leben an sich, für die Zeit, die dir gegeben ist, und für die unendliche Vielfalt und Tiefe des menschlichen Daseins.

„Ich bin dankbar für das Geschenk des Lebens an sich – für die Vielfalt und Tiefe des Daseins. Möge ich mit Demut und Staunen auf die Welt blicken und meinen Platz darin mit Dankbarkeit erfüllen.“

Dankbarkeit ist die stärkste Kraft.

Isa Heinsen



FENG SHU

von Şenay F



JI

Paakkanen

DIE FENG-SHUI-KOLUMNE, WEIL DEIN RAUM IMMER WIRKT

Feng Shui wirkt – immer. Ob wir es bewusst gestalten oder nicht: Das Zusammenspiel von Raum, Zeit und Mensch beeinflusst unser Leben tagtäglich. Ist dieses Zusammenspiel stimmig, fühlen wir uns getragen, klar und kraftvoll. Ist es unausgeglichen, entstehen Unruhe, Spannungen oder Blockaden – ohne dass wir die Ursache benennen können.

Feng Shui bringt Ordnung ins Unsichtbare. Es macht die Umgebung zum Verbündeten und schafft Räume, die uns nicht nur umgeben, sondern stärken.

Mit dieser Kolumne lade ich dich ein, deine Räume neu zu erkunden. Ich möchte dir mit einfachen Impulsen und praktischen Tipps ein tieferes Bewusstsein für deine Umgebung schenken – damit du erkennst, wie viel Kraft, Harmonie und Lebensqualität in deinem Zuhause und in deiner Arbeitsumgebung schlummert. Für dich, deine Liebsten und für neue Perspektiven, die oft direkt vor deinen Augen beginnen.

WUSSTEST DU, DASS RÄUME SPRECHEN? HÖRST DU SIE?

Feng Shui ist mehr als Räucherstäbchen und Glücksbringer. Es ist eine jahrtausendealte fernöstliche Erfahrungswissenschaft, die sich mit dem unsichtbaren Zusammenspiel zwischen Mensch, Raum und Zeit befasst. Übersetzt bedeutet Feng Shui „Wind und Wasser“ – zwei Elemente, die das Leben formen. Genauso verhält es sich mit der Energie, die durch unsere Räume fließt: dem Chi. Das Chi bedeutet Lebenskraft, und diese Energie steckt in allem, was auf der Welt existiert, sichtbar und unsichtbar. Diese fernöstliche Wissenschaft wirkt weltweit gleichermaßen.

Alles, was aus unserer Umgebung heraus existiert und uns beeinflusst, wird mit Feng Shui bezeichnet, daher steigen wir gleich mit drei Fragen in das Thema ein.

WAS IST FENG SHUI?

Feng Shui ist die Kunst, Räume so zu gestalten, dass sie uns stärken, nähren, tragen. Es macht sichtbar, was wir meist nur unbewusst spüren: Ob ein Raum klar oder überladen wirkt, beruhigt oder stresst, unterstützt oder Energie raubt. Es verbindet Architektur mit Psycho-

PRAXIS-TIPP ZUM START: DER 3-MINUTEN-RAUMSCAN

Ein einfacher Einstieg in die Feng-Shui-Praxis ist der „Raumscan“. So funktioniert er:

1. Betritt einen Raum ganz bewusst, als würdest du ihn zum ersten Mal betreten.
2. Atme tief durch und frage dich: Wie fühlt sich dieser Raum an?
3. Gehe mit den Augen in Zeitlupe durch den Raum – was fällt dir auf? Gibt es Ecken, die du vermeidest? Zonen, die dich anziehen?

Notiere drei Dinge, die du verändern möchtest – sei es ein Stuhl, der nie benutzt wird, ein zu grelles Licht, ein leerer Fleck an der Wand. Und dann: Verändere einen davon.

Spür nach, was passiert.

logie, Ästhetik mit Gefühl, Intuition mit Struktur. Mit dieser Form von Architektur ist die komplette Struktur des Hauses, der Wohnung, des Zimmers gemeint, genauso wie die Landschaftsform der Umgebung, wie das Haus innerhalb der Umgebung eingebettet ist.

WANN BRAUCHT MAN FENG SHUI?

Oft denken wir, dass wir Feng Shui nur dann brauchen, wenn etwas aus dem Lot geraten ist oder wenn wir uns unwohl fühlen. Tatsächlich ist Feng Shui die immerwährende Kraft, die in unserer Umgebung wirkt. Daher wird es oft wie eine Maßnahme eingesetzt, immer dann, wenn etwas im Raum – oder im Leben – nicht rundläuft. Wenn Unruhe herrscht, obwohl alles schön eingerichtet ist. Wenn Schlaf fehlt, Erfolg stagniert, Beziehungen angespannt sind oder man sich einfach nicht mehr wohl fühlt. Feng Shui kommt dann ins Spiel, wenn wir spüren: Hier stimmt etwas nicht – aber ich weiß nicht, was.

WOBEI HILFT FENG SHUI KONKRET?

Feng Shui hilft, Klarheit zu gewinnen. Es zeigt energetische Blockaden auf und bietet prakti-

sche Werkzeuge, um Räume zu verändern – und damit auch das Leben. Es kann helfen, den Schlaf zu verbessern, Entscheidungen zu erleichtern, Kreativität zu fördern oder beruflichen Flow zu stärken. Vor allem aber hilft es, eine tiefere Verbindung zu dem Ort zu schaffen, den wir Zuhause oder Arbeitsplatz nennen.

Feng Shui ist als eine Einladung zu bewusstem Leben zu verstehen, damit das Leben, unsere Wünsche und unsere Ziele leichter gelingen.

BEOBACHTE MIT NEUEN AUGEN

Manche Räume empfangen uns mit offenen Armen. Andere lassen uns frösteln, obwohl die Heizung läuft. Wieder andere machen müde, obwohl sie hell und schön eingerichtet sind. Warum ist das so?

Feng Shui gibt darauf eine Antwort. Es ist die jahrtausendealte Kunst, Lebensräume so zu gestalten, dass sie unsere Lebensenergie – das sogenannte Chi – unterstützen statt hemmen. Und: Feng Shui beginnt nicht mit Möbeln oder Deko, sondern mit Bewusstsein. Mit der Frage: Wie fühlt sich dieser Raum wirklich an – für mich, für meine Familie, meine Gäste, meine Kunden, meine Klienten?

WAS IST FENG SHUI WIRKLICH?

Feng Shui ist kein Einrichtungsstil, sondern ein System, das den Energiefluss in Räumen sichtbar und spürbar macht. Es beruht auf Naturbeobachtungen und der tiefen Erkenntnis: Alles ist miteinander verbunden. Räume beeinflussen uns – körperlich, emotional, geistig. Und wir beeinflussen sie.

Die Grundlage von Feng Shui ist das Zusammenspiel von Chi (Lebensenergie), Yin und Yang (Polaritäten) und den fünf Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser). Alles, was wir aufstellen, weglassen, bewegen oder zulassen, wirkt auf dieses feine Zusammenspiel.

DER RAUM ALS SPIEGEL

Ob Wohnzimmer, Küche oder Arbeitszimmer – jeder Raum erzählt etwas über unser inneres



Erleben. Der chaotische Schreibtisch spiegelt oft den übervollen Kopf. Der kahle Eingangsbereich kann auf einen Wunsch nach Rückzug hindeuten. Wenn wir lernen, diese Sprache zu lesen, können wir gezielt Einfluss nehmen. Feng Shui ist dabei kein Regelwerk, sondern ein Werkzeug der bewussten Raumwahrnehmung – mit Wirkung.

FAZIT

Feng Shui beginnt mit dem Hinhören. Mit kleinen Fragen, die große Veränderungen ermöglichen: Wie geht es mir in meinem Raum? Was erzählt

er mir? Und was will ich darin neu entstehen lassen? Welche Wünsche sollen hier gelebt werden?

Bewusstes Wahrnehmen schafft neue Räume und einen tieferen Austausch mit deiner Umgebung. Herzlich Willkommen im neuen Kraftfeld.

Im nächsten Beitrag tauchen wir tiefer ein – in das Prinzip von Yin und Yang, und wie du damit Räume in Balance bringst.

Şenay Paakkanen



Mobbing für Fortgeschrittene

Wie du dein Leben wieder
in den Griff bekommst

Renate Wettach

Mit speziell für das
Selbst-Coaching
entwickeltem
**Analyse- und
Übungsteil**

RAUS AUS KRANKEN STRUKTUREN!

BÜCHERECKE

In diesem Buch geht es im Grunde nicht um **Mobbing** alleine, es geht um weitaus mehr! Es geht darum, dass du erkennst, was du kannst und wo du wirklich stehst! Es geht darum, dass du dich nicht mehr kleinmachen lässt von Scheinargumenten, sondern anhand der Übungen dein Leben so reflektierst, dass du erkennst, **welches dein wahres Potenzial ist**.

Sobald du das erkannt hast, knickst du nicht mehr ein, wenn dich jemand unberechtigt kritisiert. Du suchst nicht ständig die Schuld bei dir, wenn etwas nicht so gelaufen ist, wie ein anderer es sich vorgestellt hat. **Du ziehst dir nicht mehr jeden Schuh an, den irgendwer für dich hingestellt hat.**

Menschen, die sich „gemobbt“ fühlen, sehen sich oftmals am Arbeitsplatz oder in ihren Beziehungen krank machenden Strukturen ausgesetzt, unter denen sie leiden. Viele leiden still vor sich hin, anstatt sich zur Wehr zu setzen, weil sie nicht wissen, was sie tun könnten.

Dieses Buch will aufrütteln und Klarheit reinbringen. Gönn dir einen Neubeginn mit neuer Kraft und neuem Mut!

LOEWENSTERN-VERLAG.DE/
MOBBING



Calypso
Blous

WET LOLLIPOPS

von Raphaela Wettach aka Calypso_Blous

FRAUEN – ZWISCHEN STÄRKE, ALLTAG UND DEM UNSICHTBAREN DRUCK

Frauen leisten Tag für Tag Außergewöhnliches – oft, ohne dass es jemand laut ausspricht. Sie stehen früh auf, bringen Kinder in die Schule, gehen zur Arbeit, kümmern sich um den Haushalt, organisieren Termine, hören zu, trösten, stärken, pflegen – und funktionieren dabei in einem Tempo, das sie selbst manchmal kaum glauben.

Im Beruf kämpfen sie nicht nur mit Aufgaben, sondern auch mit Erwartungen: freundlich sein, kompetent, belastbar, durchsetzungsfähig, aber bitte nicht „zu fordernd“. Zuhause sollen sie emotional präsent sein, die Familie zusammenhalten, alles im Blick haben – selbst dann, wenn sie innerlich erschöpft sind. Die sogenannte „Mental Load“, also die ständige unsichtbare Denkarbeit, lastet in vielen Familien noch immer auf den Schultern der Frauen.

Und trotz all dem: Frauen zweifeln oft an sich. Weil sie gelernt haben, dass Perfektion der Maßstab ist. Weil die Gesellschaft Versagen oft anders bewertet – bei einer Frau wird es schneller zur „Schwäche“, wo es bei einem Mann als „Kampfgeist“ gilt. Dabei ist es kein Versagen, wenn sie an Grenzen kommen. Es ist menschlich. Es zeigt, dass sie geben, tragen, fühlen – und auch fallen dürfen.

KUNST

Was Frauen leisten, ist nicht selbstverständlich. Es ist stark, vielschichtig, tief und manchmal auch still. Es ist höchste Zeit, das nicht nur zu sehen, sondern auch zu würdigen – ohne Romantisierung, sondern mit Respekt. Für all die Rollen, die sie tragen. Für all die Kraft, die sie aufbringen. Und für den Mut, weiterzugehen – selbst dann, wenn sie zweifeln.

20.04.2024



FREIFALTER 

RAUS AUS DER ÜBERLASTUNG!

Gratis-Workshop für

- Klarheit
- Struktur
- Ruhe im Business

Sehen wir uns?

WWW.ANDREASPRENGART.DE

- Erkenne Deine **STÄRKEN**
- überwinde Deine **BLOCKADEN**
- entfalte Dein volles **POTENZIAL** mit


Andrea Windus

Die Stärkenfinderin

Gratis Orientierungs- & Stärkungsgespräch unter:
www.andreawindus.com

FAMILIE RETTEN

Schau Dir das Video an und erfahre, wie kleine Missverständnisse unsere Beziehungen scheitern lassen

<https://youtu.be/BqeB07L7lts>



Silvia Lichtenthäler
www.diewerteakademie.com

**Freude
Leichtigkeit
Freiheit**

Transformiere mit mir deine Ängste + Selbstzweifel

 www.reginabolz.de 





Bernhard Hutterer
Autor
freier Lektor
TeX/LaTeX-Profi

Lektorat/Korrektur

(auch direkt in TeX/LaTeX)

- **wissensch. Texte, Sachbuch**
(Mathem., Naturwissensch.,
Wirtschaft, Geografie)
- **Reisebericht, Reisebuch**
- **Thriller, Entwicklungsroman**

www.buchoase-lektorat.de

PLATT, GEREIZT, VERGESSLICH?

**DAS SIND NICHT DEINE MACKEN,
SONDERN DIE WECHSELJAHRE**

STARTE KLEIN UND ABSOLUT WIRKSAM:

Mein Wechseljahr-Kochbuch zeigt dir Rezepte, die deine Hormone entlasten, dein Nervensystem beruhigen und deine Energie zurückbringen. Lecker, einfach, alltagstauglich.



**HOL DIR DEIN
EXEMPLAR UND
MACH DEN ERSTEN
SCHRITT RAUS
AUS DEM CHAOS**

WECHSELJAHR- UND ADHS-BERATUNG
Angela Hausotter
Tel.: 0171 839 06 35
menoklar@angela-hausotter.de
<https://menoklar.de>

Du willst wissen, wie Du
wirklich profitierst?
30 Minuten nehme ich mir
für Dich und Deine Fragen.
Trage Dich jetzt ein.



*Der erste
Satz
verändert
alles*

Sichere dir
Renates Onlinekurse
„Von der Idee
zum Buch“ und
„Vom Buch zum Business“

[https://communi.com/
dein-buch-deine-wunderwaffe](https://communi.com/dein-buch-deine-wunderwaffe)

**HIER
KÖNNTE
DEINE
WERBUNG
STEHEN**

Ich glaub, mein
Lebenslauf ist eher
ein Irrgarten.



Dann schreib doch
einfach die Fortset-
zung. Ein Buch ist der
einzige Neuanfang,
der am Ende sogar
ins Regal kommt.



HUMOR

Wow. Ich schreib
ja gar nicht nur
ein Buch. Ich bau
mir 'ne Zukunft!



löwen-
stern
verlag

von Renate Wettach

Die Community hinter dem Magazin

**Ideen teilen.
Impulse bekommen.
Gemeinsam wachsen.**

Hast du Lust, tiefer einzutauchen?
Hinter die Kulissen zu schauen? Teil
einer lebendigen Community zu
werden, in der Selbstständige, Kreative
und Neugierige zusammenkommen?
Dann komm in die Community
"Löwengebrüll" – dem Ort, an dem wir
Gedanken weiterdenken, Texte
diskutieren und uns gegenseitig
inspirieren.

👉 Wir freuen uns auf dich!

<https://communi.com/loewengebruell>



IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Herausgeberin: Renate Wettach, LöwenStern Verlag
Fotos und Grafiken: Wenn nicht anders angegeben, stammen alle Abbildungen von den jeweiligen Autoren oder sind durch eine Bildgebungs-KI erzeugt worden.

ISSN 3053-4674 (Digitale PDF-Ausgabe)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach,
Frankfurt am Main 2025, 1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:
Renate Wettach, LöwenStern Verlag
Anschrift: Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt
E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de
www.loewenstern-verlag.de



WOFÜR WIR STEHEN. UND WARUM.

Wir sind nicht hier, um leise zu sein.

Wir sind hier, um Muster zu sprengen, die uns kleinhalten, und um laut zu sagen, was andere nur denken.

Selbstständigkeit ist für uns ein Akt der Freiheit – gegen Abhängigkeit, gegen Bevormundung, gegen Systeme, die auf Angst setzen.

Doch wir gehen diesen Weg nicht allein. Wir glauben an Gemeinschaft statt Ellenbogen, an Zusammenarbeit statt Konkurrenz. Zusammen bewegen wir mehr – weil wir Brücken bauen, wo andere Mauern errichten.

Unsere Community ist kein Kaffeekränzchen. Wir kratzen, wir funken, wir fordern heraus. Wir zeigen: Unabhängigkeit bedeutet nicht Isolation, sondern Verantwortung – für uns selbst und für einander.

Wir bringen den Funken.

Die Flamme wird stärker, wenn wir sie gemeinsam weitertragen.