

# SELBST-BE- STIMMUNG

LÖWENSTERN MAGAZIN



HEFT 2

ENTSCHEIDE FREI

# THEMEN



<b>FREI ENTSCHIEDEN. KLAR POSITION BEZIEHEN. DISKUTIEREN.</b>	<b>5</b>
<b>SELBSTBESTIMMUNG – DAS FUNDAMENT FÜR UNTERNEHMERISCHEN ERFOLG</b>	<b>7</b>
<b>ABGESCHOBEN – SCHÜLERHEIME DER 1960ER-JAHRE</b>	<b>10</b>
<b>EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN – TEIL 2 IM HEILIGEN TAL DER INKA</b>	<b>12</b>
<b>WILLKOMMEN IM ERSTEN SCHRITT DER VERMÖGENSPYRAMIDE, DEM FUNDAMENT</b>	<b>21</b>
<b>BEGINNE DEN TAG MIT EINEM LÄCHELN</b>	<b>23</b>
<b>BEZIEHUNGEN: ES GEHT AUCH ANDERS – WIR MÜSSEN NUR WISSEN WIE</b>	<b>24</b>
<b>FAMILIE RETTEN – TEIL 1</b>	<b>26</b>

<b>DAS NEIN, DAS NIE GESPROCHEN WURDE – UND DER STILLE ORT, AN DEM ALLES BEGANN</b>	<b>30</b>
<b>WIE SELBSTSTÄNDIGE IN NUR EINER MINUTE DEN FOKUS ZURÜCK- GEWINNEN</b>	<b>34</b>
<b>KRIMI – TEIL 2</b>	<b>42</b>
<b>ZITRONE, DU WUNDERFRUCHT!</b>	<b>44</b>
<b>DIE FENG SHUI KOLUMNE– DAS PRINZIP VON YIN UND YANG</b>	<b>51</b>
<b>BÜCHERECKE</b>	<b>55</b>
<b>HUMOR</b>	<b>58</b>
<b>WOFÜR WIR STEHEN. UND WARUM.</b>	<b>60</b>





# FREI ENTSCHEIDEN. KLAR POSITION BEZIEHEN. DISKUTIEREN.

Willkommen zur zweiten Ausgabe unseres Magazins! Zuerst ein großes Dankeschön: Euer Interesse und euer Feedback zum ersten Heft haben uns überwältigt und gezeigt, dass wir mit unserem Projekt einen Nerv treffen. Das motiviert uns sehr – und nun geht es weiter mit

# EDITORIAL

einem neuen, spannenden Schwerpunkt: Selbstbestimmung.

Dieses Thema bewegt nicht nur im Privaten, sondern auch in Gesellschaft, Politik und Business. Was heißt es, wirklich selbstbestimmt zu leben und zu arbeiten? Wo endet die Freiheit des Einzelnen und wo beginnt die Verantwortung für das Ganze? In dieser Ausgabe findet ihr wieder eine Mischung aus inspirierenden Artikeln, praktischen Tipps für den Alltag und Texten, die Widerspruch provozieren dürfen.

Denn wir wollen ins Gespräch kommen – mit euch. Schreibt uns, teilt eure Gedanken, gerne auch kritisch oder kontrovers. Wir planen, künftig ausgewählte Leserbriefe im Heft zu veröffentlichen. Denn durch Vielfalt an Perspektiven bleibt unsere Gesellschaft lebendig.

Herzlichst

Dein Team des LöwenStern Magazins



A complex collage of faces and abstract shapes in shades of blue, red, and black. The faces are fragmented and layered, creating a sense of depth and movement. The text 'I DO IT MY WAY' is prominently displayed in white, bold, sans-serif font on the left side of the image.

# I DO IT MY WAY

von Renate Wettach



# SELBSTBESTIMMUNG

von Renate Wettach

## SELBSTBESTIMMUNG – DAS FUNDAMENT FÜR UNTERNEHMERISCHEN ERFOLG

Viele Selbstständige starten mit einem klaren Traum: frei sein, das eigene Ding machen, endlich bestimmen, wie gearbeitet wird. Keine Chefs, keine Vorgaben, kein Stundenzettel. Doch irgendwann stellt sich die unbequeme Frage: „Bin ich wirklich selbstbestimmt – oder hat mein Business längst die Kontrolle übernommen?“



## FREIHEIT IST MEHR ALS NUR SELBSTSTÄNDIG SEIN

Selbstbestimmung bedeutet nicht, von 9-to-5 ins eigene Hamsterrad zu wechseln. Sie bedeutet, bewusste Entscheidungen zu treffen, die zu den eigenen Werten passen. Wer ständig Aufträge annimmt, die nicht zum Kern passen, merkt schnell: Der Kalender ist voll, aber die Freude leer.

Viele Unternehmer spüren irgendwann: Sie haben zwar die Selbstständigkeit gewählt, aber die Selbstbestimmung aus den Augen verloren. Dann heißt es, innezuhalten und sich neu zu fragen: Was will ich eigentlich wirklich?

## ENTSCHEIDUNGEN AUS DEM EIGENEN KERN

Selbstbestimmte Unternehmer treffen Entscheidungen nicht aus Angst oder Mangel, sondern aus Klarheit. Jeder Auftrag, jedes Projekt, jedes Posting sendet eine Botschaft. Und diese Botschaft sollte lauten: „Ich stehe für etwas Bestimmtes.“

Selbstbestimmung bedeutet, den eigenen Kompass nicht aus der Hand zu geben – auch wenn



der Markt, Kunden oder Trends locken. Wer weiß, was er will, kann bewusst wählen. Und wer bewusst wählt, gewinnt an Stärke und Wirkung.

## DIGITALE ABHÄNGIGKEITEN ERKENNEN

In einer Welt, die von Algorithmen gesteuert wird, ist Selbstbestimmung oft gefährdet. Unternehmer verlieren leicht den eigenen Kurs, wenn sie ihr Handeln an Likes, Reichweite oder Bewertungen ausrichten.

Die entscheidende Frage lautet: Nutze ich die Plattformen – oder nutzen sie mich?

Wer hier Klarheit findet, kann digitale Werkzeuge souverän einsetzen, ohne von ihnen abhängig zu sein.

## SELBSTBESTIMMUNG WIRKT MAGNETISCH

Es ist kein Zufall, dass starke Marken meist von Menschen geführt werden, die wissen, wer sie sind. Diese Klarheit zieht die richtigen Kunden an und stößt die falschen automatisch ab. Selbstbestimmung schafft damit nicht nur Freiheit, son-



den wird zu einem Erfolgsfaktor im Marketing.

Unternehmer, die ihren eigenen Kurs halten, wirken anziehend. Sie stehen für Verlässlichkeit, Authentizität und Stärke. Das ist die Art von Klarheit, nach der Kunden suchen.

## **SELBST-CHECK: BIN ICH WIRKLICH SELBSTBESTIMMT?**

Stelle dir regelmäßig diese Fragen:

- Treffe ich Entscheidungen aus Überzeugung oder weil „man das so macht“?
- Passt mein Geschäftsmodell zu meinen Lebenszielen?
- Habe ich den Mut, auch Nein zu sagen?
- Bin ich finanziell so aufgestellt, dass ich unabhängig entscheiden kann?

Selbstbestimmung ist ein Prozess. Sie verlangt Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, sich immer wieder neu auszurichten.

## **FAZIT**

Selbstbestimmung ist kein einmal erreichter Zustand. Sie ist eine tägliche Übung. Jeder kleine Schritt – ein bewusstes Nein, eine klare Entscheidung, eine Kurskorrektur – führt zurück zu dem, was Unternehmertum eigentlich bedeutet: das eigene Leben gestalten.

Denn Fakt ist: Nur wer selbstbestimmt lebt und handelt, kann auch sein Business bestimmen – und nicht umgekehrt.

Renate Wettach

# ABGESCHOBEN – SCHÜLERHEIME DER 1960ER-JAHRE

Für alle, die bisher geschwiegen haben.

Für alle, die den Mut fanden, ihre Ketten zu sprengen.

Für alle, die Freiheit, Selbstbestimmung und Wachstum errungen haben.

## WARUM KINDER INS HEIM MUSSTEN

In den 1960er-Jahren war ein Schülerheim für viele Familien weniger eine Wahl als eine Notlösung. Auf dem Land gab es oft keine weiterführenden Schulen, und tägliches Pendeln war kaum möglich. Manche Eltern schickten ihre Kinder ins Heim, weil sie beide arbeiten mussten, andere fühlten sich schlicht überfordert. Träger waren meist Kirche oder Wohlfahrtsverbände, die ein streng geregeltes Leben versprachen. Für viele Kinder bedeutete das, plötzlich weit weg von zu Hause zu sein. Söhne wurden in ein bi-

# ABGESCHOBEN

von Bernhard Hutterer

## ABGESCHOBEN

Es ist still im Schlafsaal. Nur das Knarren der alten Holzbetten und das gelegentliche Husten eines Kindes hallen durch den Raum. Ein Junge liegt auf seiner schmalen Matratze, das Gesicht in die Decke gedrückt. Neben ihm atmen fünfzig andere Kinder, gleichmäßig, erschöpft vom Tag. Irgendwo draußen schlägt die Turmuhr elfmal. Das Heimweh kriecht in ihm hoch. Er denkt an den Hof daheim, an den Geruch der Küche, an das Gesicht seiner Mutter. Doch niemand ist da, der ihn tröstet. Besuch hat er seit Wochen nicht gehabt, und das letzte Lächeln seiner Mutter verblasst schon in der Erinnerung. Hier drin zählt nur der nächste Morgen, die nächste Glocke, der nächste Befehl. Für ihn fühlt es sich an, als hätte man ihn einfach abgegeben, wie ein Paket, das man irgendwo hinterlegt und vergisst. Dann beißt er in die Decke, damit die anderen seine Tränen nicht hören.

schöfliches Knabenseminar abgeschoben und waren plötzlich gefangen zwischen den erdrückenden Mauern kirchlicher Dogmen und ihrem wahren Ich – weil die Eltern hofften, aus ihnen würde einmal ein Pfarrer.

## ALLTAG HINTER MAUERN

Den kleinen Jungen reißt morgens die Glocke aus dem Schlaf, noch bevor es draußen hell ist. Am Waschbecken steht er mit den anderen in der Reihe, das Wasser ist eiskalt, niemand darf trödeln. Zuerst geht es in die Kapelle zum Gottesdienst, danach müssen alle in der Morgenstundzeit über ihren Büchern ausharren, bevor es Frühstück gibt. Auch in der Schule muss er still sitzen, Fehler werden streng bestraft. Nach der kurzen Mittagspause folgen Hausaufgaben, bis es Abendbrot gibt. Doch selbst danach ist der Tag nicht zu Ende – noch einmal ziehen alle in die Kapelle, wo es wieder Gebete gibt, bevor im Schlafsaal endlich Ruhe herrscht. Für den Jungen fühlt sich das alles an wie eine Kaserne, nur dass er noch ein Kind ist.

## SPUREN FÜRS LEBEN

Die Jahre im Heim hinterließen bei vielen Kindern tiefe Eindrücke, die oft bis ins Erwachsenenalter nachwirkten. Das Gefühl, abgeschoben worden zu sein, führte bei manchen zu mangelndem Selbstvertrauen und zur Unfähigkeit, Nähe zuzulassen. Für viele war die Erfahrung traumatisch – sie brauchten lange, manchmal Jahrzehnte, um ein halbwegs normales Leben zu bewältigen. Viele berichten von dauerhaftem Misstrauen gegenüber Autoritäten oder einem brüchigen Verhältnis zu den eigenen Eltern. Gleichzeitig gibt es auch Stimmen, die betonen, dass sie Disziplin gelernt oder Bildungschancen bekommen hätten, die zu Hause vielleicht nicht möglich gewesen wären. Doch selbst diese positiven Aspekte stehen für die meisten im Schatten der Kälte und Strenge, die das Leben in den Schülerheimen prägten.

## DAS LANGE SCHWEIGEN

Über das Leben in den Schülerheimen wurde lange kaum gesprochen. Viele ehemalige Heimkinder schwiegen aus Scham oder weil sie das Erlebte am liebsten verdrängen wollten. Gewalt und Missbrauch, sowohl körperlicher als auch seelischer Natur, prägten das Leben vieler Kinder – doch darüber zu reden, war tabu. In den Familien hieß es oft nur: „So war es eben damals.“ Die Gesellschaft nahm die Zustände kaum wahr, Kritik an Kirche oder Heimleitungen war selten. Erst Jahrzehnte später fanden manche Betroffene den Mut, ihre Geschichten zu erzählen. In Büchern, Interviews und Studien kam langsam ans Licht, was sie erlebt hatten – und wie sehr es ihr Leben geprägt hat.

## RÜCKBLICK UND HEUTIGE RELEVANZ

Heute wirken die Schülerheime der 1960er-Jahre wie ein dunkles Kapitel, das vielen lange fremd geblieben ist. Der autoritäre Umgang mit Kindern, die strengen Regeln und die emotionale Kälte passen kaum zu dem Bild, das wir heute von Erziehung haben. Gerade deshalb lohnt sich der Blick zurück: Er macht deutlich, wie sehr sich pädagogische Konzepte verändert haben und wie wichtig es ist, Kinder ernst zu nehmen. Die

Stimmen der Betroffenen erinnern daran, dass hinter jeder Statistik ein Schicksal steckt. Sie zeigen, wie entscheidend Nähe, Verständnis und Mitgefühl sind – Dinge, die damals allzu oft fehlten.

## DAS KIND VON DAMALS

Abschließend möchte ich sagen, was bisher zwischen den Zeilen stand: Dieser kleine Junge, von dem hier die Rede ist, das war ich selber. Meine Kindheit und meine Jugend, das ist die Geschichte einer katholischen Knebelung. Ich habe nicht gelebt, ich „wurde“ gelebt. Mit zehn Jahren wurde ich in ein bischöfliches Knabenseminar abgeschoben, ein Ort, der sich für mich wie ein Gefängnis anfühlte, und ein Leben, das mir wie die Hölle vorkam. Es hat viele Jahre gedauert, bis ich mit dem Leben einigermaßen zurechtkam. Und auch heute noch sind Spuren davon sichtbar.

Lasst uns hinschauen, zuhören und das Schweigen durchbrechen, damit solche Erfahrungen benannt und aufgearbeitet werden.

*Bernhard Hutterer*



Infos zum Buch:  
<https://loewenstern-verlag.de/gottes-zeigefinger>



# REISEN

## EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN

Teil 2: Auf Spurensuche im  
Heiligen Tal der Inka

### VON NULL AUF DREITAUSEND – WILLKOMMEN IM ANDENMODUS

Gerade noch in Lima am Pazifik, rauschen wir mit LATAM Airlines 3400 Meter höher – rein in die dünne Luft von Cusco. Zeit zum Eingewöhnen? Fehlanzeige. Es geht direkt weiter mit dem Bus – rauf auf 3800 Meter. Meine Knie zittern, der Puls rast. Aber: keine Übelkeit, kein Schwindel, kein Brummschädel. Die Höhenkrankheit bleibt mir erspart.

Wahrscheinlich liegt's am Coca-Tee, dem Zaubertrank der Anden. Koka ist hier kein Tabu, sondern Traditionsheilmittel – als Tee, Bonbon oder einfach als Blatt zum Kauen. Aber Achtung: EU-zertifizierte Schmuggelfalle! Die Einfuhr in die EU ist streng verboten.

Foto links: Kokablätter – klein, grün, kultig

## WO DER RIO URUBAMBA FLÜSTERT – VOM HÖHENFLUG INS HEILIGE TAL

Zum Glück sinken wir mit dem Bus bald sanft hinab – ins „Valle Sagrado“, etwa 1000 Meter tiefer. Und genau dort, nordöstlich von Cusco, beginnt unsere Reise ins Herz der Inka-Welt.

Ein tiefgrünes Band zieht sich zwischen den Andengipfeln entlang, durchzogen vom schimmernden Rio Urubamba, der sich wie eine silberne Schlange durch die Landschaft windet. Schon lange vor den spanischen Eroberern war dieses Tal ein Sehnsuchtsort der Inka – aufgrund seines gemäßigten Klimas wie auch seiner überwältigenden Schönheit und erstaunlichen Fruchtbarkeit. Mit einem Meisterwerk aus Terrassenfeldern und ausgeklügelten Bewässerungssystemen machten sie selbst steilste Berghänge zu blühenden Gärten. Hier, wo der berühmte weiße Riesenmais gedeiht, wurde nicht nur Landwirtschaft betrieben – hier wurde Kultur gelebt, Spiritualität geatmet und der Boden wie ein Schatz gehütet.



Foto oben: Im Urubambatal (Foto: Rosemarie Warmuth)

Foto unten: Blick auf das Urubambatal – ein grünes Paradies mit Geschichte





🎥 [Video 1: Blick auf das Urubambatal](#)

🎥 [Video 3: Fahrt durch das Urubambatal](#)

🎥 [Video 2: Blick auf das Urubambatal](#)

🎥 [Video 4: Blick in die Urubambaschlucht von Machu Picchu aus](#)

Fotos oben und unten: Kunsthandwerksmarkt in Pisac – ein Bummel mit Risiko. Wer hier mit leeren Händen rauskommt, war nicht wirklich da.



## PISAQ – EMPANADAS & EDELHANDWERK

Ein Stopp wie aus dem Bilderbuch – und ein kulinarisches Highlight: frisch gebackene, halbmondförmige Empanadas aus dem traditionellen Tonofen. Außen goldbraun und knusprig, innen zart schmelzend gefüllt mit Käse, Schinken – oder für Naschkatzen mit einer süßen Zimt-Käse-Mischung. Einfach zum Reinbeißen!

Gleich daneben der berühmte Kunsthandwerksmarkt – ein Farbenrausch. Zwischen bunten Tüchern, Silberschmuck, handgewebten Stoffen und liebevoll gefertigten Anden-Souvenirs verliert man hier schnell das Zeitgefühl.

Wem der Sinn nach Bewegung steht: Oberhalb des Dorfes zieht sich eine imposante Inkastätte mit terrassierten Feldern, Tempelruinen und Grabhöhlen über die Berghänge – alles eingebettet in eine spektakuläre Bergkulisse. Wer mag, kann hier stundenlang zwischen Geschichte und Panorama wandern.

## OLLANTAYTAMBO – ZEITREISE IN STEIN GEMEISSELT

Wir erreichen Ollantaytambo, Endstation der Straße nach Machu Picchu. Dieser Ort ist wie ein lebendiges Museum: eine kleine uralte Stadt, deren Grundmauern direkt auf Inka-Fundamenten stehen, mit Kopfsteinpflaster, Wasserrinnen und engen Gassen, die mit verborgenen Schätzen gefüllt sind.

Und spannend: In Ollantaytambo wurden die Spanier tatsächlich einmal in die Schranken gewiesen – einer der wenigen Orte, an denen die Inka einen Sieg errangen. Über der Stadt thronen bis heute die Reste der einst gewaltigen Festungsanlage.

Foto unten: Ollantaytambo – auf Inka-Fundamenten gebaut





Fotos oben und unten: Ollantaytambo – auf Inka-Fundamenten gebaut



## CHINCHERO – REGENBÖGEN, WEBKUNST UND MAISBIER

Auf dem Rückweg nach Cusco machen wir Halt in Chinchero, 3760 Meter über dem Meer. Noch ist der Ort ein Geheimtipp, aber das könnte sich bald ändern: Ein neuer Flughafen ist in Planung, was bei vielen Besorgnis auslöst – zu Recht. Die einzigartige Kultur- und Naturlandschaft hier oben ist so zart wie kostbar.

Chinchero wird auch „Geburtsort des Regenbogens“ genannt – und wirkt tatsächlich wie aus einem Malkasten entstanden. Hier erleben wir lebendige Andentradition zum Anfassen: In einem Textilzentrum zeigen Frauen, wie sie Alpakawolle färben, spinnen und verweben – ganz traditionell mit Pflanzenfarben und viel Finger-spitzengefühl. Hier gibt es die berühmten Strickwaren aus der Alpaka-Wolle zu kaufen.

Foto unten: Textilzentrum von Chinchero – wo Alpakas sich in Teppiche verwandeln

## ALPAKA VS. BABY-ALPAKA – FLAUSCHIGE FAKTEN:

Beide Fasern sind weich, wärmend und temperaturregulierend, strapazierfähig und hypoallergen. Aber Baby-Alpaka ist noch feiner – sie stammt meist aus der ersten Schur oder von der besonders weichen Unterwolle am Rücken der Tiere. Nur etwa 20 % eines Alpakas liefern diese exklusive Qualität. Kein Wunder, dass sich Modehäuser darum reißen – und wir natürlich auch.

Zum Abschluss stoßen wir mit Chicha an – dem legendären „Bier der Anden“ – und lernen den Prozess zur Herstellung dieses maisbasierten Getränkes kennen. Für die Gärung des Bieres wurde früher Mais vorgekaut und fermentiert – ja, mit Spucke, daher die Bezeichnung „Spuckebier“. Aber keine Sorge, heute läuft's hygienisch korrekt ab. Alkoholgehalt: irgendwo zwischen Apfelschorle und Wochenendmodus. Wer es lieber süß mag, greift zur Chicha Morada – einer alkoholfreien Variante aus violetterem Mais, Limette, Zimt und Nelken. Herrlich erfrischend!

 **Video 5: Bunter Trubel im Marktgewusel**



## HOCH HINAUS, EISKALT ERWISCHT

Tagsüber brennt die Sonne, nachts zittere ich unter einem dünnen Leinentuch. Keine Wolldecke, keine Heizung – keine Gnade. Drei Nächte lang friere ich wie ein Lama im Schneesturm, bis mir endlich der Geistesblitz kommt: Pullover, Schal, Wollsocken – ab ins Bett damit. Doch da ist die Erkältung schon im Anmarsch.

Auch der Bus macht es mir nicht leicht: Tropische Hitze trifft auf eiskalte Klimaanlage – das perfekte Rezept für einen Infekt. Während andere mit einem Krächzen davonkommen, legt mich der Mix aus Höhe, Kälte und fehlenden Ruhephasen ordentlich flach.

Aber trotz Erkältung, kalter Nächte und dünner Luft: Das Heilige Tal ist ein Ort voller Magie, die kein Reiseführer einfangen kann. Die Inka wussten, warum sie genau hier ihr Herzland bauten. Und spätestens bei einer dampfenden Tasse Coca-Tee mit Blick über das Urubamba-Tal weiß ich es auch.

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

*Bernhard Hutterer*

Foto unten: Chicha Morada – ein Hauch peruanischer Seele



## CHICHA & CHICHA MORADA:

# MAIS MIT GESCHICHTE

Chicha ist mehr als ein Getränk – sie ist flüssige Anden-Kultur. Schon die Inka wussten den fermentierten Maistrunk zu schätzen und nutzten ihn bei Zeremonien, Festen und als Opfergabe an die Pachamama (Mutter Erde). Bis heute wird Chicha vor allem in ländlichen Regionen Perus, Boliviens und Ecuadors gebraut – oft hausgemacht, manchmal ziemlich stark, gelegentlich mit Überraschungspotenzial.

Weniger abenteuerlich, aber umso beliebter: Chicha Morada. Sie wird aus violetterem Mais (maíz morado), Ananas, Zimt und Nelken gekocht – kein Alkohol, dafür viel Geschmack und noch mehr Farbe. Gekühlt serviert ist sie der süße Erfrischungsklassiker in ganz Peru – von der Schulmensa bis zum Edelrestaurant.

Kurz gesagt:

- Chicha = leicht fermentiert, traditionell, manchmal mit Wumms
- Chicha Morada = alkoholfrei, fruchtig-würzig, lila & liebenswert

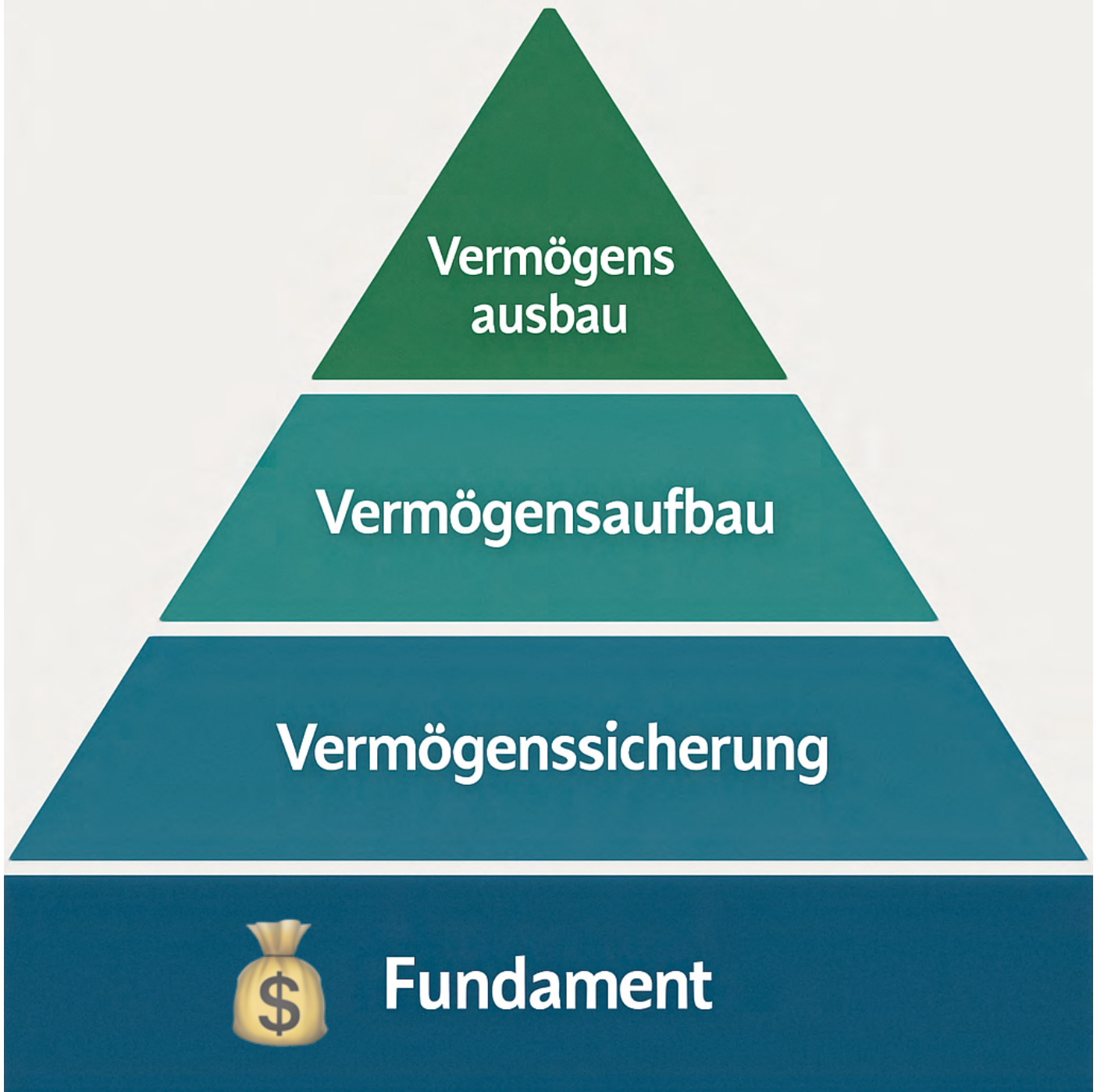
Wer Chicha Morada probiert, bestellt schnell das zweite Glas. Die Zunge bleibt lila – aber glücklich.

# Verlier dich nicht im Marketing-Universum!

Komm in den  
LöwenBusiness Club:  
[loewenbusiness.de/club](https://loewenbusiness.de/club)



# Vermögenspyramide



# VERMÖGEN MIT SYSTEM – TEIL 2

# FINANZEN

von Claudia Augustin

Du hast dein Fundament gelegt? Du weißt, was dir Sicherheit gibt? Wo du hinschauen darfst, was dich nachts ruhig schlafen lässt? Dann lass uns jetzt daran gehen, Stabilität aufzubauen.

Sie ist wie eine tragende Wand deines Lebenshauses. Nicht sichtbar wie ein Dachfenster. Aber: Ohne sie hält das Ganze nicht.

Was gehört zum Fundament?

## WILLKOMMEN IM ERSTEN SCHRITT DER VERMÖ- GENSPYRAMIDE, DEM FUNDAMENT

Was ist mit Fundament gemeint?

Diese Schicht sorgt dafür, dass du nicht durch unerwartete Ereignisse aus dem Gleichgewicht gerätst. Es geht um Schutz – vor Krankheit, Unfällen, Einkommensausfall oder Schadenersatzforderungen.

## 1. ARBEITSKRAFT ABSICHERN: BERUFSUNFÄHIGKEIT ODER GRUNDFÄHIGKEIT

Die Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) sichert dein Einkommen ab, wenn du aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in deinem Beruf arbeiten kannst.

Beispiel: Du bist selbstständige Grafikdesignerin und bekommst chronische Sehnenscheidenentzündungen. Mit einer guten BU bekommst du eine monatliche Rente und musst dich nicht sofort neu erfinden.

Grundfähigkeitsversicherung: Sie zahlt, wenn

bestimmte Fähigkeiten verloren gehen (z. B. Gehen, Hören, Sprechen). Sie ist oft günstiger und kann eine Alternative sein, wenn die BU wegen Vorerkrankungen oder hohen Kosten nicht infrage kommt.

## 2. UNFALLVERSICHERUNG

Ein Unfall kann alles durcheinanderbringen – vor allem finanziell. Die gesetzliche Unfallversicherung greift nur bei Arbeitsunfällen. Eine private Unfallversicherung ist sinnvoll für alles andere.

Beispiel: Du stürzt im Urlaub von einem Fahrrad und kannst mehrere Monate nicht arbeiten. Die Versicherung hilft mit Geld für Umbaumaßnahmen, Pflege oder als Kapitalleistung für bleibende Schäden.

## 3. KRANKENTAGEGELD-VERSICHERUNG

Selbstständige oder freiberuflich Tätige haben keinen Lohnfortzahlungsanspruch. Wenn du krank bist, gibt's kein Geld. Bei gesetzlich Versicherten springt die Krankenkasse nach sechs Wochen ein – aber auch dann fehlen meist rund 30 % vom bisherigen Netto.

Beispiel: Du bekommst einen Bandscheibenvorfall und fällst drei bis sechs Wochen aus. Mit dem Krankentagegeld kannst du Fixkosten abdecken, ohne ins Minus zu rutschen. Und wenn du länger ausfällst, bleibt dein Lebensstandard trotzdem gesichert.

## 4. PRIVATE HAFTPFLICHTVERSICHERUNG

Egal ob du jemandem aus Versehen etwas beschädigst oder dein Kind beim Spielen ein Missgeschick verursacht: Du haftest. Und zwar unbegrenzt – auch mit deinem Privatvermögen.

Beispiel: Beim Abendessen bei Freunden kippt dein Weinglas um und das Sofa bekommt einen bleibenden Rotweinfleck. Ohne Privathaftpflicht zahlst du für Reinigung, Ersatz oder Schadenersatz selbst. Mit einer guten Versicherung wird der Schaden übernommen – auch wenn das Sofa ersetzt werden muss oder die Reinigung

mehrere Hundert Euro kostet.

## 5. KRANKENVERSICHERUNG – GESETZLICH ODER PRIVAT

In Deutschland Pflicht. Aber je nach Berufsstatus, Einkommen und Gesundheitszustand kann gesetzlich oder privat besser zu dir passen.

Beispiel: Als Angestellte kannst du freiwillig in die PKV wechseln, wenn du über der Jahresarbeitsentgeltgrenze verdienst. Als Selbstständige hast du freie Wahl. Die PKV bietet oft mehr Leistung und Individualität – aber Achtung: Sie verändert sich mit dem Alter. Genauso wie die gesetzliche. Deshalb ist eine ganzheitliche Finanzplanung entscheidend: Deine Rente ist auch das Fundament für deine Gesundheitsversorgung im Alter.

## FAZIT: DIESE SCHICHT LOHNT SICH DOPPELT

Vermögenssicherung klingt nicht sexy. Aber sie ist dein finanzieller Schutzschirm – für die Momente, in denen du ihn wirklich brauchst. Sie hilft dir, den Kopf frei zu behalten, wenn das Leben dich überrascht.

Diese Ebene schafft Stabilität, damit du dich voll auf dein Leben, dein Business und deine Ziele konzentrieren kannst – ohne Angst vor dem „Was wäre, wenn“.

Im nächsten Teil widmen wir uns dem Vermögensaufbau. Dann geht's um Investments, Sparstrategien und darum, wie du dein Geld für dich arbeiten lassen kannst. Aber: Nur wer sich sicher fühlt, kann mutig losgehen.

Also, wie sieht deine Schutzschicht aus? Ist alles stabil?

Wenn nicht: Jetzt ist ein guter Moment, das zu ändern.

Claudia Augustin



Foto links: Regina Bolz, Fotograf: Foto Genz GmbH

Inzwischen lächle ich immer öfter sogar ganz unbewusst. Es ist fast selbstverständlich geworden und fühlt sich einfach gut an. Deshalb hier mein Tipp:

**Bevor du morgens aufstehst, schenke dir selbst ein Lächeln – für mindestens 30 Sekunden. Und du wirst staunen, wie positiv dein Tag beginnt!**

Denn ganz gleich, wie du dich gerade fühlst, beim Lächeln denkt dein Gehirn, dass es dir gut geht, und schüttet jede Menge Glückshormone aus.

Mach dein Lächeln zu einer kleinen Alltagsrouti-

# LEBENSTIPPS

von Regina Bolz

## BEGINNE DEN TAG MIT EINEM LÄCHELN

Morgens, bevor ich aufstehe – und immer wieder tagsüber, wenn ich daran denke – lächle ich ganz bewusst für etwa 30 Sekunden.

Seit ich diese kleine Übung regelmäßig praktiziere, hat sich mein Leben spürbar verändert. Das Lächeln hebt mein Wohlfühlgefühl, bringt mehr Leichtigkeit – und das Schöne ist: Ich bekomme es auch von meinen Mitmenschen gespiegelt.

ne: Lächle mehrmals täglich ganz bewusst, z. B. vor jeder Mahlzeit, um den Moment achtsamer zu genießen und deine Lebensfreude zu stärken.

Und das Beste: Dein Lächeln wirkt ansteckend. Es öffnet die Herzen, schafft Vertrauen und Verbindung – ein echtes Geschenk für dich und andere.

**Fazit: Lächeln macht dich glücklicher, gesünder, gelassener und sogar erfolgreicher!**

Ein kleiner Impuls mit großer Wirkung!

Regina Bolz



Andrea Windus



Silvia Lichtenthäler

# INTERVIE

## BEZIEHUNGEN: ES GEHT AUCH ANDERS – WIR MÜSSEN NUR WISSEN WIE

Ein Gespräch über Beziehungen, alte Muster und die Kunst, sich selbst zu verstehen – Interview mit Andrea Windus und Silvia Lichtenthäler

**Wie gelingen Beziehungen – in der Familie, in der Partnerschaft, im Alltag?** Dieser Frage widmen sich Andrea Windus und Silvia Lichtenthäler mit Herz und Verstand. Beide schreiben für das neue LöwenStern Magazin – und sprechen

im Interview offen über ihre eigenen Erfahrungen, ihre berufliche Arbeit mit Familien und Paaren und die tiefen Dynamiken, die unsere Beziehungen oft unbewusst steuern.

**Andrea:** Silvia, du arbeitest mit Familien. Was hat dich persönlich dazu gebracht, dich so intensiv mit Beziehungsdynamiken auseinanderzusetzen?

*„Wir reagieren oft automatisiert aus alten Verletzungen heraus.“  
Andrea Windus*

**Silvia:** Der Auslöser war mein eigener Sohn. Als er 17 war, hatten wir richtige Machtkämpfe. Ich war verzweifelt, fühlte mich hilflos – bis

# BEZIEHUNGEN AUCH ANDERS

von Andrea Windus und Silvia Lichtenthäler

ich begriff: Es geht nicht darum, dass ein Kind „funktioniert“. Es geht um Verbindung, nicht um Kontrolle. Mein Wendepunkt kam, als ich gelernt habe, dass wir oft unbewusst verletzende Worte benutzen, die wir aus der Kindheit übernommen haben. Denn dabei wird die Verbundenheit regelrecht zerstört. Heute begleite ich Eltern auf ihrem Weg zu einem wertschätzenden Miteinander. Andrea, bei dir liegt der Fokus mehr auf Paarbeziehungen. Welche Beobachtungen machst du in deiner Arbeit?

**Andrea:** Ich kann das nur bestätigen. Als ich anfing, meine eigenen Glaubenssätze zu erkennen und zu hinterfragen, wurde mir klar, wie sehr sie meine Beziehungen geprägt haben. Ich habe mir damals eine Liste geschrieben – handschriftlich, DIN A4, vollgekritzelt mit allem, was ich über mich und die Liebe geglaubt hatte. Heute ist mehr als die Hälfte davon gestrichen. Und weißt du was? Danach war ich zunächst glücklicher Single, was ich bis dahin als unmöglich erachtet hatte. Und inzwischen bin ich in einer Partnerschaft, voller Nähe und Vertrauen, die wirklich auf Augenhöhe funktioniert.

**Silvia:** Das ist so kraftvoll. Denn in Wahrheit wissen viele gar nicht, wie Beziehung geht. Uns fehlt das Handwerkszeug. Wir kennen Nähe, aber keine gesunde Distanz. Wir wollen Zugehörigkeit, aber auch Autonomie. Wenn wir darüber nicht sprechen, geraten wir in alte Muster – schweigen, funktionieren, resignieren.

**Andrea:** Und dann kommt der Moment, in dem wir erwarten, dass der andere uns „von selbst“ versteht, im Sinne von: „Das hättest du doch wissen müssen ...“ Hellsehen quasi. Gerade wir Frauen neigen dazu. Aber Beziehung heißt eben wirklich zuhören. Und neugierig fragen, ohne schon vorab zu bewerten.

**Andrea:** Ich sehe viele Missverständnisse – zwischen Partnern, aber auch in Familien insgesamt. Es fehlt oft das Bewusstsein für die eigenen Muster. Viele Menschen schieben die Schuld auf andere und glauben zum Beispiel: „Mein Partner versteht mich nicht“, „Frauen sind zickig“, „Männer sind egoistisch“. Aber die wahren Ursachen liegen tiefer – in uns selbst. Wir reagieren oft automatisiert aus alten Verletzungen heraus. Das zu erkennen, verändert alles.

**Silvia:** Ja, genau! Wir erleben heute Trigger, die in Wahrheit mit früheren, ungeheilten Gefühlen zu tun haben. Der Partner oder das Kind ist nur der Spiegel. Wenn ich zum Beispiel wütend werde, weiß ich heute: Das hat etwas mit mir zu tun. Diese Erkenntnis bringt dann ein Lächeln auf mein Gesicht, weil mir bewusst wird, dass die Situation durch mich veränderbar ist.

„In Wahrheit wissen viele gar nicht, wie Beziehung geht.“  
Silvia Lichtenthäler

**Silvia:** Was mir in der Arbeit mit Familien immer wieder auffällt: Sobald ich meine eigene Geschichte erzähle, entsteht Verbindung. Da merken die Eltern: „Die weiß, wovon sie spricht.“ Das ist keine Theorie. Das ist gelebtes Leben. Weil

dabei klar wird, dass wir unsere Glaubenssätze und damit unser Verhalten verändern können. Und darum geht's.

**Andrea:** Absolut. Und auch darum, Hoffnung zurückzugeben. Viele glauben, sie müssten sich mit ihrer Beziehung „arrangieren“ und passen sich an. Aber das stimmt nicht. An Beziehungen können wir wachsen. Wir können lernen, bewusst zu fühlen und vergangene Erfahrungen zu verarbeiten. Das ermöglicht uns, liebevoller zu kommunizieren und respektvoller mit uns und anderen umzugehen. Es ist nie zu spät.

**Silvia:** Was von Generation zu Generation weitergegeben wurde, ist, dass Gefühle nicht erwünscht sind und weggedrückt werden. Deshalb scheitern Beziehungen. Weil wir nicht gelernt haben, tiefe Verbindungen zuzulassen. Wer den Mut hat, sich seiner Gefühle bewusst zu werden, lernt sich selbst kennen und kann auch seine Familienmitglieder besser verstehen. Und dadurch werden liebevolle Beziehungen möglich!

**Fortsetzung geplant:** Andrea und Silvia haben sich viel zu sagen – und noch mehr zu teilen. Deshalb wird aus diesem Interview eine Reihe. Ihre Perspektiven ergänzen sich, ihre Geschichten inspirieren, ihre Impulse berühren. Das Löwen-Stern Magazin freut sich auf weitere Gespräche mit den beiden – voller Tiefgang, Klarheit und einer guten Portion Humor.

Bleib dran – es geht weiter. Und: Es geht auch anders.

*Andrea Windus und Silvia Lichtenthäler*



**Youtube-Interview mit Andrea und Silvia**

**Für Mamas und Papas, die in einer liebevollen Beziehung leben wollen:**

## FAMILIE RETTEN – TEIL 1

### FAMILIENLEBEN, WIE GEHT'S LEICHT

# FAM

Wenn das Familiengefüge zu wanken beginnt, weil Nähe durch Streit, nervenaufreibende Diskussionen oder Floskeln ersetzt wird, treten oft unausgesprochene Erwartungen und unbewusste Bewertungen auf, die zwischen Partnern, Eltern und Kindern unsichtbare Mauern errichten. Werden Missverständnisse dann nicht aufgeklärt, können aus kleinen Spannungen tiefe Risse entstehen.

Warum Familie retten?

Familie steht bewusst oder unbewusst für viele von uns im Zentrum, weil wir alle einen Wunsch und eine tiefe Sehnsucht nach Zugehörigkeit, Geborgenheit, Verbindung und emotionaler Sicherheit in uns tragen. Also nach einem Zuhause, das Halt gibt, auch wenn im Außen alles unsicher scheint. Wenn da nicht die Autonomie wäre, die uns ebenfalls wichtig ist. Wie Zugehörigkeit und Autonomie in der Familie gelebt werden können, prägt das Zusammenleben in der Familie entscheidend, vor allem, wenn es darum geht, ein stimmiges Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz zu finden.

Doch im Moment ist dein Familienalltag so richtig aus den Fugen geraten? Du erlebst nervenaufreibende Diskussionen ohne Ende? Streit mit deinem Kind, weil es die Mithilfe verweigert? Deinen Partner, der wechselnde Botschaften sendet?

Oft ein endloses Schweigen nach dem Streit, das kaum auszuhalten ist?

Du sagst zu deinem Kind: „Bitte bring das Geschirr in die Küche, stelle die Teller in die Spülmaschine und räume dein Zimmer auf.“

Stattdessen verweigert das Kind jegliche Zusammenarbeit und schreit laut: „Mach das doch selber, Ich bin nicht dein Sklave.“

Dein Mann kommt nach Hause und du erzählst, was passiert ist. Doch er rümpft die Nase, schüttelt den Kopf und geht dann wortlos weg. Das

die unsere unsichtbaren Mechanismen aktiviert und unser Verhalten steuert, verstehen lernen?

- Bin ich wirklich bereit, mich selbst und mein Kind zu beobachten und zu erkennen, wie wir in diesen Situationen reagieren?

Dann bist du hier richtig.

Denn die Wahrheit ist: Das Problem ist nicht das Problem. (Das Problem ist NUR der Auslöser, nicht die Ursache.) Auch du bist nicht das Problem. Und auch nicht dein Kind!

# FAMILIENLEBEN

von Silvia Lichtenthäler

macht dich hilflos, aber auch noch wütender. Du bist auf 180 und denkst: „Niemand fühlt sich verpflichtet, hier etwas zu ändern.“ Als Mama stehst du dann da, weinst innerlich und fragst dich: „Warum muss ich alles alleine machen?“

## SOLCHE SITUATIONEN KENNST DU NUR ZU GUT UND JETZT REICHT ES DIR?

Trotzdem ist da dieser Wunsch: Die Familie retten – aber wie?

Wie schaffen wir es, aus diesem endlosen Hamsterrad auszusteigen?

Dazu müssen wir uns diesen Fragen stellen:

- Bin ich bereit, das Problem anzuschauen, das mich immer wieder in dieselbe Situation bringt?
- Bin ich offen dafür, zu erfahren, was hinter dem Problem liegt?
- Will ich wirklich wissen, wie ich das verändern kann?
- Will ich die geheime Sprache meines Kindes,

Viele Konflikte sind gar nicht gegen den anderen gerichtet (sondern oft fehlen die wertschätzenden Worte).

Die eigentliche Ursache liegt darin, wie wir unsere Umwelt und unsere Beziehungen wahrnehmen. Wir erleben Beziehungen so, wie sie uns vorgelebt wurden und wie wir sie als Kind erfahren haben.

Erinnerst du dich, wie du als Kind deine Eltern oder andere Erwachsene gesehen oder erlebt hast?





Wie haben sie Beziehung vorgelebt? Wie hast du deine Eltern damals wahrgenommen: als rechthaberische und Fehler zuweisende Besserwisser („Du machst das, was ich dir sage!“) oder vielleicht als überbehütende Mama und übervorsichtigen Papa, die sich ständig Sorgen gemacht haben?

Das vermittelt eine innere Überzeugung: Der andere ist schuld, dass ich mich so fühle und mich so verhalten muss. Das Denken dahinter: Wenn du anders wärst, müsste ich mich nicht so verhalten.

Eine Geschichte dazu: Neulich erzählte mir eine Großmutter von einem Moment, der sie tief berührte.

Ihre beiden Enkel – lebhaft und voller Energie – tollten oft durchs Wohnzimmer, lachen, rufen, rennen umher. Jedes Mal reagieren die Eltern gereizt und schreien: „Seid nicht so laut, ihr nervt.“

Als sie einmal allein mit ihren Enkeln war, sagte einer der Jungen leise: „Weißt du was, Oma? Der Papa und die Mama fühlen sich wegen uns gestresst, weil wir so laut sind. Wir sind schuld, dass sie schreien müssen.“ – Ein Satz, der unter die Haut geht.

Frage mal dein Kind, was es über Mama und Papa denkt, wenn die Eltern wütend oder missgelaunt sind. Wir werden überrascht sein von den ehrlichen Antworten.

Häufig erzählen Eltern, was ihre eigenen Eltern früher zu ihnen sagten: „Solange du die Füße unter meinen Tisch steckst, machst du, was ich sage.“

Und wie sie sich insgeheim schuldig gefühlt haben als Kind – ohne zu wissen, warum.

Einige erinnern sich daran, wie oft sie beschimpft wurden, obwohl sie gar keinen Fehler machen wollten. So habe ich es zum Beispiel selbst erlebt:

Mir ist die Tasse heruntergefallen, und das war Anlass genug, dass ich bestraft wurde. Schlimmstenfalls gab es Liebesentzug, also keine Aufmerksamkeit, keine Worte mehr.

Erinnere dich:

Was hast du damals wahrgenommen? Wie hast du dich damals gefühlt?

Hast du verstanden, was du damals hättest anders machen können?

Kennst du diese Sätze?

„Bessere dich.“

„Sei brav.“

„Da musst du doch nicht weinen.“

„Jungen weinen nicht.“

„Stress mich nicht.“

„Bleib mal sachlich.“

„Bleib auf dem Teppich.“

„Sei nicht so ...“

„Wenn du nicht das machst, was ich sage, dann gehst du auf dein Zimmer.“

„Immer kommst du zu spät.“

Das Wort „*immer*“ kann starke Reaktionen auslösen. Warum? Weil es ein sogenannter **Trigger** ist. In der Psychologie bedeutet ein Trigger einen Reiz, der eine emotionale oder körperliche Reaktion auslöst – meist unbewusst und oft verbunden mit alten, ungelösten Erfahrungen oder Verletzungen. Wenn wir starke Gefühle haben und diese unterdrücken, ist das oft ein Zeichen für einen Trigger. Wir haben früher gelernt: „*Das will ich nie wieder fühlen.*“

Also weichen wir aus – durch Ablenkung, Kontrolle oder Schuldzuweisung nach außen: „*Du bist schuld, dass ich mich so fühle.*“ Doch Trigger zeigen uns nicht die Schuld anderer – sie zeigen uns, wo **noch etwas in uns heilen darf**.

Woran erkennen wir, dass wir die Verantwortung für unser eigenes Gefühl abgeben?

Bleiben wir bei der Geschichte, in der sich die Eltern vom Verhalten ihrer Kinder gestresst fühlen und sagen: „Du nervst.“

(Zur Veranschaulichung nehmen wir in diesem

Fall den Vater – natürlich kann es genauso gut die Mutter sein.)

Eine Erklärung: Der Vater sagt zu seinem Kind: „Du nervst.“ Was fühlt er? Er ist gestresst, genervt. Dieses Gefühl entsteht in ihm – nicht im Kind. Statt zu sagen: „Ich bin gerade gestresst“, schiebt er das Gefühl dem Kind zu: „Du bist schuld, dass ich mich so fühle.“ Das ist ein Zeichen dafür, dass er die Verantwortung für sein Gefühl abgibt.

Das Kind ist laut – eine neutrale Situation. Ist der Vater entspannt, reagiert er vielleicht spielerisch. Ist er gestresst, reagiert er gereizt. **Sein innerer Zustand bestimmt die Reaktion – nicht das Verhalten des Kindes.** Wenn wir sagen: „Du nervst mich“, wollen wir das Gefühl nicht fühlen, sondern loswerden. Doch Gefühle entstehen in uns. **Verantwortung übernehmen heißt: Ich erkenne mein Gefühl als mein eigenes an.**

Das Fatale: Wenn wir in gegenseitigen Schuldzuweisungen feststecken und nicht lernen, Verantwortung für unsere eigenen Gefühle zu übernehmen, scheitern unsere Beziehungen und unser Familienleben.

**Warum ist das so?** Viele Familien bestätigen:

... weil wir unsere Gefühle in der Situation nicht benennen können

... weil wir nicht bei uns selbst sind, sondern beim anderen

... weil wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht kennen

... weil wir Bedürfnisse mit Strategien verwechseln

... weil wir unsere Bedürfnisse nicht ausdrücken können

**Was wir nicht wissen:** Unsere Gedanken sind NUR alte Erinnerungen aus der Vergangenheit. Und Verstand, Nervensystem und Unterbewusstsein sind so programmiert, dass wir nur die VERGANGENHEIT reproduzieren KÖNNEN. Solange, bis wir es endgültig SATT haben – und einen NEUEN Weg für uns entdecken. Einen Weg, auf dem wir andere Entscheidungen treffen können, damit wir nicht mehr beweisen wollen: „Ich habe Recht und du hast Unrecht.“

Denn dann hört das Gefühlschaos in uns auf. Wir geben unserem Kind und unserem Partner keine Schuld mehr, weil wir wissen: All unsere Gefühle dürfen sein. Wir nehmen sie wahr und verdrängen sie nicht mehr. Wir benutzen die Wut und die Trauer nicht mehr, um unseren Willen durch-

zusetzen. Denn sonst verwechseln wir die Ursache mit dem Auslöser.

## WAS IST EIN AUSLÖSER?

Der Auslöser sind unbearbeitete Gefühle aus der Kindheit. Deshalb erleben wir diese Situationen so lange, bis wir uns der Ursache bewusst werden.

## WAS IST DIE URSACHE?

Wir alle haben alte Glaubenssätze von unseren Vorfahren übernommen, ohne die Chance zu haben, diese zu überprüfen.

Warum? Weil sie uns unbewusst sind.

Unbewusst zu sein, das ist die eigentliche Ursache für unser Leiden.

Warum? Als kleine Kinder bewerten wir nicht unser Umfeld, sondern idealisieren Mama und Papa, weil wir glauben, sie wissen, wie das Leben funktioniert. Wir himmeln unsere Eltern an und glauben alles, was sie sagen.

Das geht so weit, dass wir es als Gesetz annehmen.

Wie geht es weiter?

Freue dich mit mir auf diesen neuen Weg, wie wir unsere Familie, unsere Beziehungen retten können. Erfahre im nächsten Magazinheft: 3 Schritte, wie du dir deiner unbewussten Glaubenssätze wirklich dauerhaft bewusst werden kannst.

Silvia Lichtenthäler



# DAS NEIN, DAS NIE GESPROCHEN WURDE – UND DER STILLE ORT, AN DEM ALLES BEGANN

Es war nicht das erste Mal, dass dieses Gefühl auftauchte, und doch hatte es sich in den letzten Tagen dichter angefühlt, schwerer, fast klebrig, wie ein alter Nebel, der plötzlich wieder durch Türen zieht, die man längst verschlossen glaubte, und obwohl nichts Konkretes geschehen war, kein großer Einbruch, kein offensichtliches Drama, war da dieser Satz, unausgesprochen, aber deutlich: Ich habe versagt. Und dieser Satz legte sich wie ein Tuch über alles, was noch nach Licht ausgesehen hatte, und es fühlte sich an, als wür-

Ausrede diene, sondern als Spiegel, war nicht laut und nicht heroisch, sondern ernüchternd, vielleicht sogar beschämend, weil sie erkannte, dass niemand sie gezwungen hatte, zu schweigen, niemand sie überredet hatte, sich selbst immer wieder zurückzustellen, niemand sie wirklich davon abgehalten hatte, Nein zu sagen – sie war es selbst gewesen, aus Angst, aus Gewohnheit, aus einer tiefen inneren Unsicherheit, die nie aus ihr stammte, sondern aus einer Geschichte, die sie übernommen hatte, ohne es zu merken.

Und während sie das spürte, als wäre es ein Satz, der sich auf einer Dachbodenseite in einem alten Buch fand, staubig, aber noch lesbar, war da plötzlich diese Mischung aus Schmerz und Klarheit, aus Ohnmacht und Würde, weil sie wusste, dass sie nicht verloren, aber sehr weit gegangen war von dem Punkt, an dem sie einmal begonnen hatte, sich selbst zu vertrauen. Der Gedanke, nicht mehr mitzuhalten in dieser Welt, nicht

# WACHSTUM

von Stefanie Düll

de etwas in ihr zusammensinken, nicht weil sie nicht mehr konnte, sondern weil sie nicht mehr wusste, wofür sie die Fassade, den Alltag, das stille Aushalten noch aufrechterhalten sollte.

Es war, als hätte sich etwas von hinten angeschlichen, leise, über Jahre hinweg, durch all die kleinen Entscheidungen, die sie getroffen hatte, um nicht aufzufallen, um gemocht zu werden, um im System zu funktionieren, das ihr nie erklärt hatte, wie man sich selbst darin nicht verliert, und jetzt, wo der Gedanke des Versagens so präsent war, wie eine bleierne Schicht über der Brust, war sie plötzlich allein mit all dem, was sie nie ausgesprochen hatte, mit der Sehnsucht, mit der stummen Wut, mit der Müdigkeit, die nicht durch Schlaf zu lösen war, sondern nur durch das Ankommen bei sich, das sie so oft hinausgezögert hatte, weil sie dachte, dass es wichtiger sei, durchzuhalten.

Der Moment, in dem das Außen nicht mehr als

mehr zu genügen, nicht schnell, nicht clever, nicht sichtbar genug zu sein, war nur die Oberfläche. Darunter lag eine viel ältere Wunde: die tiefe Überzeugung, dass ständige Anpassung sie retten würde. Doch genau diese Anpassung hatte ihr – leise, über Jahre – das entzogen, was sie einst ausmachte: ihren inneren Puls, ihr Vermögen, zu spüren, zu ordnen, zu tragen – nicht für andere, sondern für sich selbst.

Dieses Versagen war nicht das Ende. Es war der Punkt, an dem sie begann, die Wahrheit nicht länger zu umgehen, sondern ihr in die Augen zu sehen – eine Wahrheit, die nicht bestrafte, sondern klärte, die nicht forderte, sondern fragte: Willst du jetzt endlich du selbst sein? Nicht morgen. Nicht perfekt. Nicht sichtbar. Einfach nur du – ehrlich, leise, klar. Und vielleicht zum ersten Mal: vollständig.

Und während sie mit diesem Gedanken saß, nicht wissend, ob es der Anfang oder das Ende

eines Kapitels war, fiel ihr auf, dass sie das alles schon einmal gespürt hatte, nur nicht so deutlich wie jetzt, eher wie ein Flimmern unter der Oberfläche, das sie immer wieder überdeckt hatte mit Aktivität, mit Organisation, mit gut gemeinten Ratschlägen an andere, mit einem Lächeln, das oft mehr Schutz war als Ausdruck – denn es war leichter, stark zu wirken, als die eigene innere Fragilität zuzulassen, dort wo niemand mehr mitbekam, wie viel Kraft es kostete, sich jeden Tag wieder aufzurichten und funktionierend zu erscheinen, obwohl innerlich längst eine leise Sehnsucht danach rief, endlich ehrlich zu sein, wenigstens sich selbst gegenüber.

Der Gedanke, dass es ihre eigenen Entscheidungen waren, die sie an diesen Punkt gebracht hatten, war nicht nur schmerzhaft, er war auch heilsam, denn wenn sie selbst es war, die sich übergangen hatte, dann konnte sie auch die sein, die sich zurückholte, die das Muster unterbrach, das sich so vertraut angefühlte hatte, weil es so früh begann – lange bevor sie verstanden hatte, dass man sich selbst nicht klein machen muss, um geliebt zu werden, dass man nicht alles geben muss, um gesehen zu werden, dass man nicht alles können muss, um dazugehören zu dürfen, dass die Welt nicht untergeht, wenn man einen Moment innehält und sich fragt: Was brauche ich, ohne dass ich mich dafür rechtfertige?

Es war kein einfacher Gedanke, und es war auch keine Lösung, sondern eher ein Raum, der sich aufmachte, langsam, zögerlich, wie ein Fenster in einem langen verschlossenen Zimmer, durch das zum ersten Mal Licht fällt, das Staub sichtbar macht, das zeigt, was alles unter Schichten lag, aber gleichzeitig auch atmen lässt, weil frische Luft hineinkommt, nicht aufdringlich, sondern genauso, wie es der Körper gerade noch zulassen kann. Und in diesem Raum durfte endlich das stehen bleiben, was sonst immer übergangen wurde: die Angst, nicht gut genug zu sein, das Gefühl, allein zu sein, wenn man aufhört zu leisten, die Unsicherheit, was eigentlich übrigbleibt, wenn man sich nicht mehr darüber definiert, stark zu sein.

Vielleicht war genau das der Wendepunkt – nicht das große Nein, nicht der laute Neuanfang, sondern dieses stille Sitzen mit sich selbst, ohne Erklärung, ohne Plan, ohne Strategie, sondern mit der Bereitschaft, nicht länger wegzusehen vor der eigenen Geschichte, vor den vielen kleinen Momenten, in denen sie sich für andere verbogen hatte, nicht weil es jemand verlangt hatte,

sondern weil sie selbst nicht glaubte, dass sie genügte, wenn sie einfach sie war, ohne Aufgabe, ohne Funktion, ohne Nutzen – einfach nur als Mensch.

Und genau hier, mitten in dieser stillen Konfrontation, lag etwas, das mehr war als Schmerz, etwas, das nicht einriss, sondern zu heilen begann – nicht über Nacht, nicht in einem Ruck, sondern in feinen, kaum sichtbaren Linien, wie Risse, die nicht mehr überdeckt werden, sondern in Gold ausgefüllt, weil sie Teil der Wahrheit sind, Teil dessen, was sie jetzt zu der macht, die sie geworden ist. Und vielleicht liegt genau darin das Neue: nicht in der Idee, alles anders machen zu müssen, sondern in der Fähigkeit, zu erkennen, was schon immer da war und nur darauf gewartet hat, ernst genommen zu werden – nicht mit Angst, sondern mit Aufrichtigkeit.

**Denn was bleibt, wenn das Funktionieren nicht mehr trägt, wenn der Vergleich mit anderen nur noch leer macht, wenn das Streben nach Mehr keine Richtung mehr gibt, ist nicht die Leere – sondern der Raum, in dem man sich selbst begegnen kann, endlich ungeschützt, nicht mehr im Modus des Aushaltens, sondern im Zustand des Erinnerns.**

Erinnern daran, dass es nie die Welt war, die sie abgelehnt hat, sondern die eigene innere Stimme, die sie zu lange übertönt hatte, aus Liebe, aus Loyalität, aus Angst, aus einem alten, tief eingebrannten Glauben, dass sie erst werden muss, um sein zu dürfen.

Und vielleicht ist es genau jetzt an der Zeit, diesem Glauben den Boden zu entziehen, nicht mit Gewalt, sondern mit einem einzigen, klaren Satz, ausgesprochen nicht gegen andere, sondern für sich selbst: Ich muss nichts mehr leisten, um wertvoll zu sein. Ich darf da sein – auch wenn ich nichts tue, auch wenn ich nicht stark bin, auch wenn ich nicht mithalte.

Und während sie diesen Satz zum ersten Mal nicht nur dachte, sondern innerlich wie einen stillen Pakt mit sich selbst spürte, nicht als Idee, sondern als Wahrheit, die sich in jede Zelle ihres Körpers zu legen begann, kam kein Gefühl von Triumph, kein Aufatmen, keine dieser plötzlichen Befreiungen, die man aus Büchern oder Filmen kennt, sondern etwas viel Stilleres, etwas Rohes, das sich wie eine lang vermisste Stimme anhörte, die nicht laut werden musste, um gehört zu

werden – eher wie ein inneres Nicken, das sagte: Endlich bist du da.

Nicht dort draußen, nicht im Erfolg, nicht im Vergleich, nicht in der Rolle, nicht in der ständigen Anstrengung, mitzuhalten in einer Welt, die sich längst von den natürlichen Rhythmen entfernt hat, sondern bei dir, in dir, mit dir – an dem Ort, den du so lange vermieden hast, weil du wusstest, dass du dort nicht mehr flüchten kannst, dass dort keine Ausreden, keine Aufgaben, keine Ablenkungen mehr übrig bleiben, sondern nur du, nackt, echt, weich und vielleicht zum ersten Mal nicht mehr bereit, dich selbst zu übergehen.

Denn dieses Versagen, das sich vorher wie eine Niederlage anfühlte, wie der Beweis dafür, dass du nicht gut genug, nicht schnell genug, nicht belastbar genug, nicht klug genug bist, zeigt sich jetzt in einem anderen Licht – nicht, weil sich im Außen etwas verändert hätte, sondern weil du aufgehört hast, es mit den alten Augen zu betrachten, mit den Augen derer, die dich geprägt haben, die vielleicht selbst nie gelernt haben, für sich einzustehen, die ihre Unsicherheit in Strenge verpackt haben, ihre Überforderung in Kontrolle, ihre Angst in Anpassung – und weil du begonnen hast zu begreifen, dass du ihr Muster nicht länger weiterleben musst, wenn du bereit bist, es zu erkennen, zu würdigen und dann loszulassen.

Und ja, das braucht Mut, aber nicht den Mut, den man nach außen hin zeigt, sondern den Mut, sich selbst zu begegnen, es mit sich selbst auszuhalten, auch wenn keine Leistung dabei entsteht, kein Ergebnis, kein Fortschritt, nur dieses stille Sitzen mit der eigenen Geschichte, mit den vielen kleinen Momenten, in denen du dich selbst verlassen hast, um geliebt zu werden – nicht, weil

du falsch warst, sondern weil du so sehr danach gesucht hast, richtig zu sein.

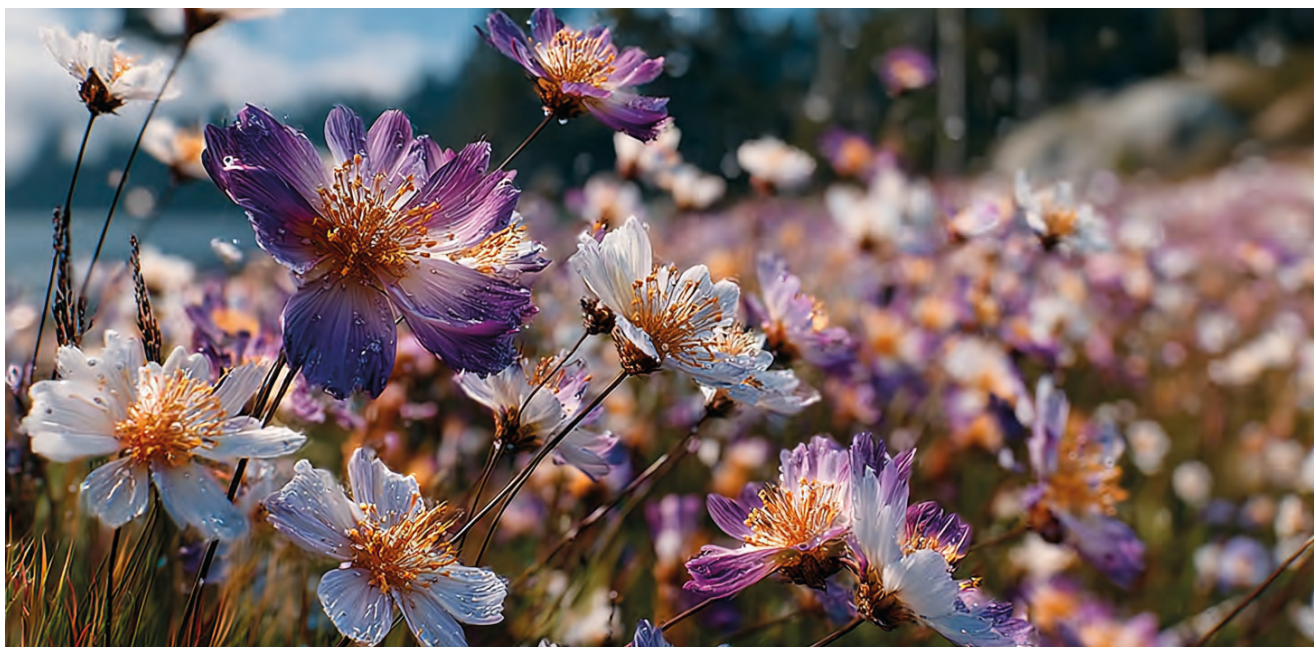
Und jetzt, da du siehst, dass dich niemand jemals wirklich aufgehalten hat, dass es deine eigene Angst war, die dich zurückhielt, deine eigenen Zweifel, deine eigene strenge Stimme, die dich nicht lobte, sondern forderte – jetzt beginnt etwas zu heilen, was nie falsch war, sondern nur übergangen wurde: deine Würde, deine Präsenz, deine innere Stimme, die nicht lauter werden muss, sondern klarer, mit jedem Schritt, den du in deinem Tempo gehst, nicht um irgendwo anzukommen, sondern um endlich nicht mehr an dir selbst vorbeizulaufen.

Und vielleicht ist genau das die Kraft, die du jetzt wieder spürst – nicht als plötzliche Energie, sondern als langsames Wiederankommen in deinem Körper, in deiner Stimme, in deinen Entscheidungen, als neue Wahrnehmung für das, was dir guttut, für das, was du geben kannst, ohne dich zu verlieren, für das, was du empfangen darfst, ohne dich zu rechtfertigen, für das, was dich ausmacht, auch wenn es niemand sofort versteht, weil du es nicht mehr erklären musst.

Du darfst jetzt so sein, wie du nie sein durftest – nicht, weil du dich verändert hast, sondern weil du aufgehört hast, dich selbst zu vergessen.

Und vielleicht war es nie das Versagen, das dich erschüttert hat – sondern nur der Moment, in dem du gespürt hast, dass du nie wieder gegen dich sein willst.

*Stefanie Düll*



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



Die Stärkenfinderin

Gratis Orientierungs- & Stärkungsgespräch unter:  
[www.andreawindus.com](http://www.andreawindus.com)

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>



Bernhard Hutterer

**Gottes Zeigefinger**  
Roman

Gesamtausgabe  
- Der Heimzögling  
- Wie ein Wimpernschlag  
LöwenStern Verlag

Als der zehnjährige Albert die Schwelle des bischöflichen Knabenseminars überschreitet, ahnt er nicht, dass er dort nicht nur seine Kindheit, sondern auch sich selbst verlieren wird. Fernab von allem Vertrauten beginnt ein Martyrium der Seele – gefangen zwischen den erdrückenden Mauern kirchlicher Dogmen und seinem wahren Ich.  
Authentisch Emotional Erschütternd

**Bernhard Hutterer**  
Autor, freier Lektor, TeX/LaTeX-Profi  
Website: [www.buchoase-lektorat.de](http://www.buchoase-lektorat.de)

**Freude  
Leichtigkeit  
Freiheit**

Transformiere mit mir deine  
**Ängste + Selbstzweifel**

[www.reginabolz.de](http://www.reginabolz.de)

# SELBSTFÜHRUNG BEGINNT BEI DIR

## TEIL 2: VON CHAOS ZUR KLARHEIT

# WACHSTUM

von Andrea Sprengart

## WIE SELBSTSTÄNDIGE IN NUR EINER MINUTE DEN FOKUS ZURÜCKGEWIN- NEN

### ÜBERFORDERUNG IST DAS NEUE NORMAL

Es ist erst zehn Uhr morgens. Das Handy vibriert im Minutentakt, im Postfach stapeln sich unbeantwortete Mails, während gleichzeitig

drei Browser-Tabs mit dringenden Recherchen offenstehen. Schon jetzt fühlt es sich an, als sei der Tag schneller gelaufen, als du mithalten kannst.

Viele Selbstständige kennen das Gefühl: Der Tag ist voll mit Kundenterminen, Mails, Social Media, Absprachen und Organisation. Abends bleibt oft die Frage: „Was habe ich heute eigentlich wirklich geschafft?“

Dieses Muster ist weit verbreitet – und gefährlich. Denn es kostet nicht nur Energie, sondern auch das Gefühl von Wirksamkeit und Erfolg. Statt selbstbestimmt zu handeln, reagieren wir nur noch. Kurz: Wir funktionieren, aber wir führen uns nicht selbst.

# SELBSTFÜHRUNG ALS SCHLÜSSEL

Selbstführung bedeutet, die eigene Aufmerksamkeit bewusst zu lenken: Weg von permanentem Reagieren – hin zu klaren Prioritäten.

Die gute Nachricht: Klarheit ist nicht kompliziert. Manchmal reicht schon eine Minute, um den Unterschied zu spüren.

Stell dir vor, draußen tobt der Verkehr, Stimmengewirr dringt herein, ein ständiges Rauschen liegt in der Luft. Dann ziehst du das Fenster zu – und plötzlich hörst du nur noch deinen Atem. Genau diesen Moment der Stille schenkt dir das Klarheitsfenster.

## DIE 1-MINUTEN-ÜBUNG: DAS KLARHEITSFENSTER

Diese kleine Übung kannst du jederzeit anwenden – morgens, zwischen Terminen oder wenn der Kopf überquillt.

So geht's:

1. Setze dich kurz hin und schließe die Augen.
2. Atme tief ein – und aus.
3. Stell dir deine letzten 24 Stunden vor: To-dos, Gespräche, offenes Chaos.
4. Atme ein mit der Idee, „Klarheit einzuatmen“, atme aus mit dem Gedanken, „Chaos loszulassen“.
5. Nun sieh vor deinem inneren Auge ein Fenster.
6. Als Nächstes packst du alle deine To-dos im Kopf gedanklich vor das Fenster.
7. Du schließt das Fenster – und plötzlich wird es ganz still, während du weiter tief atmest.
8. Aus dieser Stille stell dir eine einzige Frage: „Was ist heute die eine Aufgabe, die wirklich zählt?“

Ergebnis: In einer Minute spürst du Ruhe – und hast eine klare Priorität für den Tag.



## EIN PERSÖNLICHES BEISPIEL

Ich erinnere mich an eine Woche, in der ich selbst zwischen Projekten, Kundenterminen und Vorbereitungen für eine Veranstaltung fast den Überblick verloren hätte.

Mein Kopf war voller Gedanken, mein Schreibtisch übersät mit Notizen, der Bildschirm blinkte im Sekundentakt mit neuen Nachrichten, und der Stapel unbearbeiteter Mails wuchs ins Unermessliche. Ich arbeitete stundenlang – und doch fühlte es sich an, als würde ich im Kreis laufen. Abends saß ich erschöpft da mit dem Gefühl, trotz harter Arbeit nichts Wesentliches geschafft zu haben.

In diesem Moment hielt ich inne, atmete tief durch und schloss die Augen. Ich fragte mich, was mir jetzt helfen könnte. So ist die Klarheitsfenster-Übung entstanden.

Die Antwort auf die Frage „Was zählt heute wirklich?“ war überraschend einfach:

Ein Gespräch mit einer Kundin, das für ihre Entwicklung entscheidend war.

Alles andere konnte warten. Und genau dieses Gespräch machte am Ende den Unterschied – für sie und für mein Gefühl, den Tag sinnvoll gestaltet zu haben.



## SELBSTFÜHRUNGS-TOOL

# DAS KLARHEITSFENSTER

### Schritte:

1. Setze dich kurz hin und schließe die Augen.
2. Atme tief ein – und aus.
3. Stell dir deine letzten 24 Stunden vor: To-dos, Gespräche, offenes Chaos.
4. Atme ein mit der Idee, „Klarheit einzuatmen“, atme aus mit dem Gedanken, „Chaos loszulassen“.
5. Nun sieh vor deinem inneren Auge ein Fenster.
6. Als Nächstes packst du alle deine To-dos im Kopf gedanklich vor das Fenster.
7. Du schließt das Fenster – und plötzlich wird es ganz still, während du weiter tief atmest.
8. Aus dieser Stille stell dir eine einzige Frage: „Was ist heute die eine Aufgabe, die wirklich zählt?“

### Ergebnis:

In einer Minute spürst du Ruhe – und hast eine klare Priorität für den Tag.

## WARUM DAS SO WICHTIG IST

Als Selbstständige tragen wir viele Rollen gleichzeitig: Expertin, Unternehmerin, Projektleiterin, Marketingspezialistin. Im ersten Artikel dieser Reihe zum Thema "Selbstführung beginnt bei dir – Teil 1: Deine ersten Schritte" hast du dir mittels der Verantwortungslandkarte Gedanken darüber gemacht, welche Aufgaben du delegieren kannst. Umso wichtiger ist es bei den verbleibenden To-dos, für die du verantwortlich bist, immer wieder den Fokus auf das Wesentliche zu lenken – statt dich im Dauer-Feuerwerk von Aufträgen und Pflichten zu verlieren.

Die Klarheitsfenster-Übung ist kein Wundermittel, sondern ein kraftvoller Anker. Sie bringt dich zurück in die Selbstführung und zeigt dir: Klarheit ist jederzeit verfügbar.

## FAZIT

Du brauchst keine komplizierten Tools, um den Fokus zurückzugewinnen.

Manchmal reicht eine Minute Stille und die richtige Frage, um aus Chaos Klarheit zu machen.

Nachhaltiger Erfolg entsteht nicht aus noch mehr Aufgaben, sondern aus der Fähigkeit, das Richtige zur richtigen Zeit zu tun.

Andrea Sprengart

Werbung



**FREIFALTER**

**RAUS AUS DER ÜBERLASTUNG!**


**Gratis-Workshop für**

- Klarheit
- Struktur
- Ruhe im Business

Sehen wir uns?



[WWW.ANDREASPRENGART.DE](http://WWW.ANDREASPRENGART.DE)



**Du willst Deine Finanzen auf Dich abstimmen?**

oder

**Deine Anti-Geldglaubenssätze auflösen?**

**Hol Dir Deinen Termin per Mail!!!**

**Claudia Augustin**

Die Expertin für Finanzen, Coaching und Hypnose  
[www.augustin.ovb.de](http://www.augustin.ovb.de) – [caugustin@ovb.de](mailto:caugustin@ovb.de)  
[www.claudiaaugustin.de](http://www.claudiaaugustin.de) – [office@claudiaaugustin.de](mailto:office@claudiaaugustin.de)  
Mobil: +49 173 6174789



# EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 2

## KRIMI

von Angela Hausotter

Was bisher geschah (kurze Rückblende):

Eigentlich hatte Em nur an einem Online-Call teilnehmen wollen. Ein wenig Zykluswissen, ein bisschen Austausch, ein Versuch, Ordnung ins Chaos zu bringen. Doch was sie bekam, war ein Live-Schockmoment: Eine Teilnehmerin – FemPower\_Nina – bricht mitten im Satz zusammen. Kein technischer Defekt. Kein Witz. Kein Comeback. Der Bildschirm bleibt schwarz. Und mit ihm beginnt eine Reise, die Em und Lina tiefer hineinzieht, als sie es je für möglich gehalten hätten.

### 2. TEIL:

„Was zur Hölle war das?“ Niemand im Call hatte eine Antwort. Alle redeten durcheinander, bis Lina den Call beendete.

Em saß in Linas chaotischem Wohnzimmer, das mehr nach IT-Start-up als nach Wohnung aussah. Stapelweise lagen Notizzettel herum. Drei Whiteboards waren mit Kritzeleien gefüllt und ein Stapel gebrauchter Kaffeetassen

zierte die Anrichte. Lina tippte hektisch auf ihrem Laptop, während Em auf ihr Handy starrte.

„Nina hat seit gestern nichts mehr gepostet“, sagte Em. „Ihr letzter Beitrag war ein Video über hormonelle Selbstbestimmung. Und dann ... nichts.“

Lina zog die Augenbrauen hoch. „Influencerinnen mit 200.000 Followern verschwinden nicht einfach grundlos aus dem Netz. Vor allem nicht mitten in einer viralen Kampagne. Müssen wir nicht der Polizei Bescheid geben?“

Em griff zum Handy und rief an.

## ZWEIFEL

„Was, wenn jemand sie zum Schweigen gebracht hat?“ Em biss sich auf die Lippe. „Das wäre nicht das erste Mal, dass große Unternehmen unliebsame Stimmen verstummen lassen.“ Lina drehte den Bildschirm zu Em. „Schau dir das an. Es gibt mehrere Frauen, die in den letzten Monaten plötzlich aufgehört haben, über Zyklusbewusst-



sein zu sprechen. Einige Accounts sind komplett gelöscht, andere haben harmlose Wellness-Inhalte gepostet – als wäre nie etwas gewesen.“

Ein Kloß bildete sich in Ems Magen. „Das ist doch nicht normal. Was, wenn sie bedroht wurden?“

Plötzlich froh der Bildschirm von Linas Laptop ein. Eine rote Warnmeldung flackerte auf: „Zugriff verweigert. Sicherheitsverletzung erkannt.“ Lina sprang auf. „Scheiße. Jemand versucht, sich in unser System zu hacken. Wir müssen hier raus, sofort!“ Sie riss ein Kabel aus dem Router und rüttelte Em an der Schulter.

„Moment! Warum hast du mir nicht erzählt, dass unsere Plattform gehackt wurde?“ Em funkelte sie an.

Lina seufzte. „Weil ich dachte, es wäre nur ein Zufallsangriff. Aber das hier ... das ist gezielt.“

Em stand auf. Ihr Herz klopfte. „Jemand hat ein Problem mit den Informationen, die wir haben.“

Lina nickte. „Und das bedeutet, wir sind verdammt nah dran an der Wahrheit.“

Em rieb sich die Schlä-



fen. Ihre feuchtkalten Finger hörten nicht auf zu zittern. „Lass mich raten – die Dateien, die Nina und die anderen geteilt haben, waren nicht nur harmloses Zykluswissen, oder?“

Lina drehte den Bildschirm ihres Ersatz-Laptops zu ihr. „Nina hat gemeinsam mit einer Gruppe aus Wissenschaftlerinnen und Ärztinnen an einer App gearbeitet – eine, die Frauen hilft, ihre hormonellen Schwankungen zu tracken und natürliche Alternativen zu künstlichen Hormonen zu finden.“ Em blinzelte. „Das könnte Milliarden kosten. Pharmaunternehmen verdienen sich dumm und dämlich an der Unwissenheit von Frauen.“

Lina zeigte auf eine Datei mit dem Namen Projekt H-Alpha. „Das ist der Schlüssel. Nina hatte etwas entdeckt – etwas, das jemand unbedingt verbergen will.“

## DAS IST DIE LETZTE WARNUNG

Plötzlich vibrierte Em's Handy. Eine anonyme Nachricht erschien auf dem Display: „Lasst es sein. Das ist die letzte Warnung.“ Eisige Kälte kroch ihren Rücken hinauf. Sie drehte das Display zu Lina. „Das wird langsam sehr real.“

Lina schnappte sich ihre Jacke. „Dann sollten wir nicht warten, bis sie an unsere Tür klopfen. Wir brauchen Beweise – und jemanden, der das veröffentlicht.“

Em atmete tief durch. „Dann fangen wir mit Nina an. Irgendjemand muss wissen, wo sie ist.“

Lina grinste schief. „Dann lass uns investigativ sein – aber mit Stil.“ Mit pochenden Herzen machten sie sich auf den Weg zu Frau Dr. Kessler, der Wissenschaftlerin, mit der Nina ihren letzten Austausch vor dem Communitycall hatte.

„Das ist Wahnsinn“, flüsterte Em, während sie mit Lina durch die Nacht fuhr. „Wir verfolgen die Spur einer verschwundenen Influencerin und einer gehackten Community, als wären wir in einem verdammten Thriller. Und die Polizei

hält uns für verrückte Weiber und macht nichts.“

„Nur weil wir den Call nicht aufgezeichnet haben und es ihnen nicht zeigen konnten. Ich fasse es einfach nicht“, zischte Lina und schaltete einen Gang höher. „Dr. Kessler ist unsere einzige Chance. Wenn sie wirklich mit Nina zusammengearbeitet hat, weiß sie, was los ist.“

„Oder sie hält uns für zwei Spinnerinnen mit zu viel Zeit und zu wenig Hormonbalance.“ Em war immer noch nicht überzeugt, ob sie wirklich alleine diese Fahrt zu Dr. Kessler machen sollten.

„Dann setze ich meinen süßesten Dackelblick auf. Hat bisher immer funktioniert.“ Em seufzte, irgendwie musste Lina aber auch immer das letzte Wort haben, wobei ihr Dackelblick wirklich gut war.

Sie parkten vor einem unauffälligen Gebäude. Kein Firmenschild, keine Klingel. Nur eine schmale Tür mit einem vergilbten Namensschild: Dr. Marie Kessler.

Em klopfte. Nichts. Sie tauschte einen Blick mit Lina und klopfte erneut, fester. Schritte. Dann öffnete sich die Tür einen Spalt breit. Eine Frau mit müden Augen und einem skeptischen Blick musterte sie. „Wer sind Sie?“

„Dr. Kessler? Wir müssen mit Ihnen sprechen. Es geht um Nina.“

Die Frau sog scharf die Luft ein. „Ihr müsst verschwinden. Sofort.“

Lina hielt die Tür auf, bevor sie zuschlagen konn-





te. „Bitte. Jemand hat unsere Community gehackt, Ninas gesamte Arbeit gelöscht und jetzt ist sie verschwunden. Sie wissen doch, was hier gespielt wird.“

Dr. Kessler zögerte, dann öffnete sie die Tür und winkte sie hinein. „Ihr habt keine Ahnung, was ihr mit eurer Anwesenheit hier anrichtet.“

„Oh doch“, murmelte Em. „Aber unser Selbstschutz scheint defekt zu sein.“

Im Inneren stapelten sich Akten, Ausdrucke und handschriftliche Notizen. Auf einem Whiteboard standen Verbindungen zwischen Pharma-Konzernen, Kliniken und Regierungsstellen. Es wirkte wie eine Mindmap der größten Verschwörung, die Em je gesehen hatte.

„Heilige Scheiße“, murmelte sie. „Das ist ...“

„Größer als ihr denkt“, unterbrach Kessler. „Nina und ich haben etwas entdeckt. Die großen Konzerne wollen nicht, dass Frauen verstehen, wie ihr Zyklus wirklich funktioniert. Denn wenn sie es tun, hinterfragen sie die Pillen, die Hormontherapien, die vermeintlichen Wundermittel, die ihnen verkauft werden. Statt Depression und Kinderwunschkliniken gilt es nun, die einfache Körperchemie zu verstehen und für sich zu nutzen.“

## KÖRPERCHEMIE

Lina starrte auf eine Grafik. „Das hier ... zeigt das direkte Zusammenspiel zwischen Stressma-

nagement, Burnout und hormonellen Schwankungen.“

„Genau.“ Kessler nickte. „Wenn Frauen ihre natürliche Leistungskurve kennen, brauchen sie keine künstlichen Mittel, um in männlich dominierten Strukturen zu funktionieren. Die Pharmaindustrie verdient Milliarden daran, dass Frauen ihren eigenen Rhythmus unterdrücken!“

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

Fortsetzung im nächsten Heft: Em schluckte. Was, wenn all die Selbstzweifel, die Erschöpfung, das Chaos in ihrem Kopf kein persönliches Versagen waren – sondern Teil eines Systems, das genau davon profitierte?

Noch wusste sie nicht, dass ihre nächsten Schritte sie genau dorthin führen würden: ins Herz dieser Lüge.

## CORTISOL, KONTROLL-VERLUST & KLARTEXT

### WARUM DU PLÖTZLICH GLASKLAR BIST – OBWOHL DEIN GANZER KÖRPER AUF ALARM STEHT

Em steht im Wohnzimmer zwischen Warnmeldungen, verschwundenen Daten und einer Freundin, die hektisch an zwei Laptops gleichzeitig tippt. Ihr Herz hämmert, ihre Gedanken rasen – und plötzlich ist da dieses seltsame Gefühl von Wachheit. Alles wirkt schärfer. Bedrohlicher. Eindeutiger.

Was passiert da? Kurz gesagt: Körper im Ausnahmezustand. Und zwar nicht nur wegen der Hackerangriffe.

## WAS PASSIERT IN EMS KÖRPER?

Em ist noch immer in ihrer lutealen Phase, aber jetzt kommt etwas dazu: Stresshormone.

Cortisol und Adrenalin steigen sprunghaft an, weil ihr System auf Bedrohung schaltet – Fight-or-Flight.

Und das bringt folgende Effekte:

Erhöhte Aufmerksamkeit: plötzlich kristallklare Gedanken (nur leider im Krisenmodus). Erhöhte Herzfrequenz, flacher Atem, feuchte Hände – typische Stressreaktion.

Kein Platz mehr für Feinfühligkeit – es zählt nur noch: Was jetzt? Wie raus hier?

Und gleichzeitig:

Das Progesteron, das eigentlich beruhigen soll, kommt mit dem Stresspegel nicht mehr hinterher.

Der Körper gerät ins hormonelle Ungleichgewicht – das Gedankenkarussell dreht durch.

## KLARHEIT DURCH KRISE?

Ja. Denn genau in dieser Mischung aus zyklischer Reizbarkeit und akutem Stress entsteht etwas Überraschendes:

Eine Art hormonelles Wachwerden.

Em beginnt, Zusammenhänge zu erkennen: zwischen ihrem Erleben, dem System um sie herum – und ihrem Körpergefühl.

Und jetzt?

Wer in der zweiten Zyklushälfte unter Druck gerät, merkt oft erst, wie wenig Puffer da ist.

Der Körper braucht Rückzug – und bekommt Reizüberflutung.

Doch genau deshalb sind viele Frauen in dieser Phase wacher für Ungerechtigkeit, Lücken und falsche Strukturen. Kein Wunder, dass Em sich plötzlich fragt: Was, wenn nicht ich das Problem bin – sondern das System?

## FAZIT:

Em ist nicht überdramatisch. Sie ist hormonell unterversorgt – und gleichzeitig voller Adrenalin.

Kein Wunder, dass sie Klartext redet. Kein Wunder, dass sie plötzlich sieht, was schief läuft.

Du bist nicht zu sensibel.

Du hast einfach keinen Puffer mehr für das, was nicht stimmt.

Angela Hausotter

🎵 [Cortisol ... \(Sound-Datei\)](#)

Werbung

**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 mit für Dich und Deine Fragen. Trage Dich jetzt ein.



Alle Bilder von Isa Heinsen

„Ascorbinsäure“ leitet sich ab von „Anti-Skorbut-Säure“. Skorbut war eine gefürchtete Mangelkrankheit bei Seefahrern, verursacht durch Vitamin-C-Mangel. Die Vorsilbe „a-“ bedeutet „nicht“ oder „gegen“, während „scorbutus“ die lateinische Bezeichnung für Skorbut ist. Zusammengesetzt ergibt sich daraus „a-scorbutus“, also „gegen Skorbut“, woraus schließlich der Name Ascorbinsäure entstand.

Der Begriff „Vitamin“ wurde 1912 vom Biochemiker Casimir Funk geprägt. Er kombinierte „vita“ (Leben) und „amin“ (Stickstoffverbindung), obwohl Vitamin C gar keine Aminogruppe enthält. Trotzdem blieb der Name erhalten, weil man erkannte, dass diese Substanz lebensnotwendig ist.

#### Fun Fact

- Die chemische Formel von Ascorbinsäure ist  $C_6H_8O_6$ .
- Sie ist ein starkes Antioxidans und spielt eine zentrale Rolle bei der Kollagensynthese, Eisenaufnahme und Immunabwehr.

von Isa Heinsen

# GESUNDHEIT

## ZITRONE, DU WUNDERFRUCHT!

### WIE EIN GELBER FRISCHEKICK KÖRPER, KÜCHE UND STIMMUNG VERZAUBERT

Vitamin C, auch bekannt als Ascorbinsäure, ist ein wahrer Liebling unseres Immunsystems. Dabei ist es nicht nur ein „Wintervitamin“ – sondern ein täglicher Helfer für Gesundheit und

Zellschutz. Der Name „Vitamin C“ stammt von seiner chemischen Bezeichnung Ascorbinsäure, und die hat wiederum eine spannende Herkunft.

## WAS MACHT VITAMIN C SO BESONDERS?

**Zellschutz:** Vitamin C ist ein starkes Antioxidans. Es fängt freie Radikale ab – winzige „Störenfriede“, die Zellen schädigen können. So schützt es die Immunzellen wie ein unsichtbarer Schild.

**Immunstärkung:** Es unterstützt die Produktion und Aktivität von weißen Blutkörperchen, besonders der sogenannten Phagozyten – das sind die Fresszellen, die Krankheitserreger neutralisieren.

**Barrierekraft:** Vitamin C stärkt die Schleimhäute in Nase, Lunge und Darm – unsere erste Verteidigungslinie gegen Eindringlinge.

**Entzündungsregulierung:** Es hilft, entzündliche Reaktionen im Körper besser zu regulieren und den Heilungsverlauf zu beschleunigen.

## UND WIE KOMMT ES IN DEN KÖRPER?

Da der Mensch Vitamin C nicht selbst herstellen kann, ist regelmäßige Zufuhr über die Nahrung wichtig.

**Tipp: Vitamin C ist hitzeempfindlich! Deshalb möglichst frisch essen oder schonend dämpfen.**

Kurz gesagt: Vitamin C ist wie ein täglicher Bodyguard für unser Immunsystem – leise, effizient und immer zur Stelle, wenn's drauf ankommt.

Ein Vitamin-C-Mangel kann sich schleichend entwickeln – und dabei erstaunlich viele Bereiche des Körpers betreffen.

Denn Vitamin C ist nicht nur ein Immun-Booster, sondern auch ein echter Allrounder für Haut, Gefäße, Knochen und Nerven.

# EIT



## WAS BEI EINEM MANGEL PASSIEREN KANN:

### Erste Anzeichen

- Müdigkeit und Schwächegefühl
- Reizbarkeit oder depressive Verstimmungen
- Konzentrationsprobleme

### Körperliche Symptome

- Schlechte Wundheilung
- Blutendes oder geschwollenes Zahnfleisch
- Trockene, schuppige Haut
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Häufige Infekte durch geschwächtes Immunsystem

### Bei starkem Mangel: Skorbut

- Die früher gefürchtete Seefahrerkrankheit Skorbut tritt heute selten auf, kann aber bei extremem Mangel entstehen.

### Symptome:

- Zahnfleischbluten, Zahnausfall
- Blutungen unter der Haut (Petechien)
- Knochen- und Gelenkveränderungen
- Ödeme (Wassereinlagerungen)

## WARUM DAS ALLES?

Vitamin C ist entscheidend für die Kollagenbildung – ein Strukturprotein, das Haut, Gefäße, Knochen und Bindegewebe zusammenhält. Fehlt es, wird alles ein bisschen „brüchiger“.

Wenn Superhelden im Obstkorb leben würden, dann wäre die Zitrone garantiert eine von ihnen – mit ganz schön viel Kraft in der kleinen Schale.

**Ein besonders gutes Gespann für die Immunstärkung bildet Vitamin C in Kombination mit Zink.**

Natürlich gibt es noch weitere Zitrusfrüchte, Vitamin C ist in allen Früchten enthalten. Dies gilt nicht mehr für getrocknetes oder konserviertes Obst, da Vitamin C hitzeempfindlich ist. Hier ist es kaum noch oder gar nicht mehr nachweisbar.

Zitrone wirkt im Körper basisch und stoppt Sod-

# NÄHRSTOFFE in der Zitrone



## Vitamine

- Vitamin C (ca. 80 mg)
- Vitamin B6
- Folsäure (Vitamin B9)
- Vitamin B1, B2, B5, B7
- Vitamin A (als Beta-Carotin)  
minimal, aber  
vorhanden

**Zu etwa 89 %  
aus Wasser**



## Mineralstoffe & Spurenelemente

- Kalium (ca. 150-170 mg)
- Magnesium (ca. 28 mg)
- Calcium (ca. 11 mg)
- Phosphor, Eisen, Zink  
Kupfer

## Weitere Inhaltsstoffe

- Ballaststoffe (ca. 1 g –  
vor allem in der Schale)
- Zucker (ca. 3 g –  
hauptsächlich Fructose  
und Glucose)
- Zitronensäure

**CAPTAIN  
C...**



**UND  
ZINK-ZILLA!**



**STÄRKEN  
DAS  
IMMUNSYSTEM**



**SORG GUT  
FÜR DICH!**





brennen, bringt die weißen Blutkörperchen, also die Polizei des Immunsystems, augenblicklich in Schwung und stärkt damit die Abwehrkräfte.

Ob als Vitamin-C-Bombe, natürlicher Reiniger oder Wachmacher im Wasserglas – die Zitrone ist die Königin der Vielseitigkeit.

## IN DER KÜCHE:

Sie peppt Salate auf, macht aus langweiligem Wasser ein Sommerelixier, besonders gemischt mit Minze oder Ingwer, und gibt Kuchen das gewisse Etwas! Ihr Saft verhindert, dass Äpfel braun werden, und ihre Schale ist ein Aromawunder für Teig, Tee oder selbstgemachtes Salz.

Und, wer hätte das gedacht:

**Zitrone wirkt im Körper basisch und hilft auch bei Übersäuerung.**

## IM HAUSHALT:

Bye bye, Kalk! Die Zitrone ist ein wirkungsvoller Putzfreund. Ihre natürliche Säure entfernt Flecken, neutralisiert Gerüche und bringt Edelstahl zum Glänzen, ganz ohne Chemie.

## FÜR DIE SCHÖNHEIT:

Zitronensaft im Wasser am Morgen bringt den Kreislauf in Schwung. Als sanftes Tonikum klärt

er die Haut, und das fruchtige Duftöl wirkt stimmungsaufhellend, fast wie flüssiger Sonnenschein.

Auch für die Haare bewirkt er Wunder: Wie auch auf der Haut kann man Zitronenwasser in das Haar verteilen, es dort trocknen lassen und danach ausbürsten. Am nächsten Tag reicht warmes Wasser unter einer Dusche. So wird weder der Säureschutzmantel der Haut noch der Schutzmantel des einzelnen Haares angegriffen, da die Zitrone dem Säurewert der Haut gleicht.

Die Zitrone wirkt – pur aufgetragen – auch bei Sonnenbrand, indem sie den Brand herauszieht. Danach duschen, eincremen, evtl. einzelne Stellen nochmals mit Zitrone betupfen.

**Fun Fact:** Schon im alten Ägypten soll man Zitrone zur Reinigung von Schmuck verwendet haben.

Heute nutzt man sie sogar zur Energiezentrierung – Stichwort: Zitronenwasser im Glas neben dem Laptop.

Kurzum: Diese saure Frucht bringt süße Vorteile.

Wer einmal ihr Geheimnis gekostet hat, will sie nicht mehr missen, weder im Glas, im Bad noch für die Schönheit.

Isa Heinsen



Humorvoll Verrückt Tiefgründig



**Das Leben mit einem Frosch**  
und andere außergewöhnliche  
Geschichten aus meinem Leben  
in Indien  
Beifina Willaredt

[www.loewenstern-verlag/indien](http://www.loewenstern-verlag/indien)



**Komm mit zur  
Erfolgsparty!**

Am 21.11.2025 in Erding

[loewenstern-verlag.de/erfolgsparty](http://loewenstern-verlag.de/erfolgsparty)



**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](http://www.diewerteakademie.com)

**HIER  
KÖNNTE  
DEINE  
WERBUNG  
STEHEN**



# FENG SHU

von Şenay F

# DIE FENG-SHUI-KOLUMNE, DAS PRINZIP VON YIN UND YANG

## DAMIT BRINGST DU NICHT NUR RÄUME IN BALANCE – SONDERN AUCH DEIN LEBEN

Am Abend, wenn du das Licht dimmst, der Tag leiser wird und du dich in eine Decke kuschelst – das ist Yin. Am nächsten Morgen, wenn die Sonne den Raum flutet, die Kaffeemaschine zischt und der Tag Fahrt aufnimmt – das ist Yang.

Yin und Yang – viele haben die beiden Begriffe schon gehört. Doch was bedeuten sie wirklich? Und was haben sie mit unserer Umgebung zu tun? Im Feng Shui sind Yin und Yang nicht nur philosophische Gegensätze, sondern zwei sich ergänzende Kräfte, die überall wirken – auch in unseren Räumen. Wenn sie im Gleichgewicht sind, spüren wir Harmonie, Klarheit und Ruhe. Wenn sie aus der Balance geraten, fühlen wir uns oft erschöpft, angespannt oder unwohl – ohne genau benennen zu können, warum.

Yin und Yang beeinflussen nicht nur unser inneres Gleichgewicht, sondern auch die Atmosphäre, die Energie und das Wohlfühl in unseren Räumen. Diese Kräfte stehen in einem dynamischen Wechselspiel und bestimmen gemeinsam die Qualität des Chi – der Lebensenergie, die durch alles fließt.

## WAS IST YIN, WAS IST YANG?

Yin steht für das Empfangende, das Ruhige, das weibliche Prinzip. Es ist weich, dunkel, kühl, nach innen gerichtet – wie die Nacht, der Mond, der Winter, der Rückzug. Yin fühlt sich an wie ein Sonntagmorgen, an dem du liegenbleibst, weil die Welt draußen noch schläft.

Yang dagegen symbolisiert das Aktive, das Klare, das männliche Prinzip. Es ist hell, warm, laut, strukturiert – wie der Tag, die Sonne, der Sommer, die Bewegung. Yang spürst du, wenn der Montagmorgen beginnt und der Kalender voller Termine steckt.

Wichtig ist: Yin und Yang sind keine Gegensätze im Sinne von „entweder – oder“, sondern zwei Pole, die einander brauchen, um das Ganze zu bilden. Der Schatten braucht das Licht. Die Pause braucht den Impuls. Der Raum braucht beides – Stille und Aktivität, Rückzug und Ausblick.



U

## PRAXIS-TIPP: YIN & YANG-CHECK FÜR DEINE RÄUME

Setz dich in einen Raum deiner Wahl und spür hinein:

1. Fühlst du dich eher zur Aktivität oder zur Ruhe eingeladen?
2. Gibt es Zonen der Klarheit und gleichzeitig Bereiche der Unruhe?
3. Was braucht dieser Raum heute – mehr Struktur oder mehr Geborgenheit?

Und dann verändere eine Kleinigkeit bewusst:

Stelle eine Pflanze in eine kahle Ecke.

Nutze eine neue Lichtquelle für mehr Struktur.

Tausche grelle Farben gegen weichere Töne – oder umgekehrt.

Setz dich erneut hin, beobachte: Wie fühlt sich der Raum jetzt an? Und wie fühlst du dich darin?

## RÄUME IN BALANCE

In der Feng-Shui-Analyse schauen wir:

Ist der Raum zu sehr im Yin – also zu dunkel, zu weich, zu passiv, zu wenig strukturiert?

Oder dominiert das Yang – mit grellem Licht, zu viel Aktivität, zu vielen Reizen?

Vielleicht kennst du das: Ein Zimmer ist so dunkel und weich, dass du dich darin verlierst und gar nicht mehr rauskommst. Oder du betrittst einen Besprechungsraum, der so grell erleuchtet ist, dass du dich unwillkürlich verspannst, noch bevor das Gespräch beginnt.

Ein übermäßig yin-iger Raum kann müde machen, antriebslos wirken oder sogar traurig stimmen.

Ein überladenes Yang-Raumgefühl kann Stress, Unruhe, Nervosität und Überforderung auslösen.

Das Ziel ist ein stimmiges Miteinander – individuell angepasst an die Funktion des Raumes und die Menschen, die darin leben.

## BEISPIELE AUS DEM ALLTAG

### Schlafzimmer

Hier darf Yin überwiegen: weiche Stoffe, ruhige Farben, sanftes Licht. Aber zu viel Yin kann auch erdrücken – ein klarer Rahmen, ein strukturierender Nachttisch, ein Bild mit positiver Symbolik geben Halt. Schon ein kleines Detail wie ein zu grelles Poster oder eine unruhige Lampe kann dagegen den Schlaf stören.

### Wohnzimmer

Ein gesunder Mix aus Yin (Gemütlichkeit, Teppiche, warme Beleuchtung) und Yang (klare Linien, aufrechte Sitzpositionen, Licht) schafft Ausgleich. Man spürt den Unterschied an einem Familienabend: Die warme Decke, das gedämpfte Licht (Yin) treffen auf lebendige Gespräche und klare Strukturen (Yang).

### Arbeitszimmer

Hier braucht es mehr Yang: Klarheit, Helligkeit, Struktur. Aber ohne Yin-Anteile – vielleicht eine Pflanze, ein schöner Briefbeschwerer aus einem Edelstein, ein Sessel, ein persönliches Foto – fehlt die Wärme, die Verbundenheit schafft.

### Kinderzimmer

Diese Räume verändern sich ständig. Ein Bereich für Ruhe und Schlaf (Yin) ist genauso wichtig wie eine aktive Zone für Spiel und Ausdruck (Yang). Und natürlich hängt alles vom Alter und den Bedürfnissen der Kinder oder Jugendlichen ab.

## YIN & YANG IN DER RAUMGESTALTUNG

Du kannst Yin und Yang mit einfachen Mitteln bewusst gestalten.

Yin:

- weiche Materialien (Teppiche, Vorhänge)
- gedeckte Farben (Beige, Creme, Pastell, erdige Töne)
- indirektes, warmes Licht
- runde, geschwungene Formen
- wenig Geräusche
- geschlossene Möbel

Yang:

- glatte, harte Oberflächen



- klare Farben (kräftige Töne, Akzente)
- direktes, helles Licht
- eckige, kantige Formen
- akustische Aktivität
- offene Regale, Technik

Beispiele: Vielleicht hast du es schon erlebt: Du willst im Schlafzimmer einschlafen, aber die grelle Deckenleuchte oder die kalten Farben halten dich wach. Schon das bewusste Hinzufügen eines weichen Kissens zu einer klaren Couch oder das Dimmen einer Deckenleuchte kann den Raum grundlegend verändern.

Oder du sitzt in einem Besprechungsraum und merkst, dass die Gespräche keine Tiefe bekommen – der Raum ist zu kühl, zu kantig. Oft genügt ein kleines Detail: eine Pflanze, ein Holztablett mit Gläsern, ein Bild mit freundlicher Symbolik. Solche Ergänzungen verändern nicht nur den Raum, sondern auch die Stimmung der Menschen darin.

## RÄUME SPIEGELN RHYTHMEN

Nicht nur Räume, auch unsere Lebensphasen, Tageszeiten, Jahreszyklen und Emotionen wech-

seln zwischen Yin und Yang.

Im Winter sehnen wir uns nach warmen Farben, Kerzenlicht und Geborgenheit. Im Sommer dagegen öffnen wir Fenster, greifen nach frischen Farben, suchen die Leichtigkeit.

Ein Raum, der dich im Winter trägt, kann sich im Sommer plötzlich zu schwer anfühlen. Was heute gut tut, kann morgen überfordern. Deshalb ist es wichtig, Räume immer wieder zu betrachten und anzupassen. Sie sind keine starren Kulissen – sie leben mit uns.

Feng Shui lädt dich ein, diesen Rhythmus

bewusst zu gestalten – nicht mit starren Regeln, sondern mit feinem Gespür für das, was gerade gebraucht wird. Damit kannst du dein Leben gezielt beeinflussen, indem du den Rahmen setzt und die Räume gestaltest.

## FAZIT

Yin und Yang wirken in allem – ob bewusst oder unbewusst. Sie sind wie Atemzüge im Raum: ein und aus, still und klar, weich und stark. Räume atmen mit uns. Und wenn du lernst, diesen Atem zu hören, schaffst du nicht nur schönere Räume, sondern Orte, die dich nähren, inspirieren und dich tragen.

Denn wahre Raumharmonie entsteht nicht aus Symmetrie und starren Modellen, sondern aus lebendiger Balance und einem bewussten Umgang mit den Bedürfnissen der Menschen.

Im nächsten Beitrag schauen wir uns die fünf Elemente an – und wie du mit ihnen gezielt Lebensräume gestalten kannst, die dich stärken und zum Ausdruck bringen.

Şenay Paakkanen

**Oliver  
Wolf  
Boehm**

**„Ich  
bleib  
mal  
sitzen“**

**ALLES  
außer  
GEWÖHNLICH**



**löwen-  
stern  
verlag**



# BEWUSSTSEIN

# & VERANT- WORTUNG

# BUCHERECKE

[LOEWENSTERN-VERLAG.DE/](http://LOEWENSTERN-VERLAG.DE/)  
**ICHBLEIB**

„Alles außer gewöhnlich“ ist das Leben eines Kreativen, eines unheilbar Kranken, eines Künstlers und von einem, der sowieso gern, wenn notwendig, gegen den Strom schwimmt, nachdenkt und Ideen sammelt.

Olli Boehm schreibt aus der subjektiven Sicht eines Rollstuhlfahrers, der mit seiner autodidaktischen Art und seiner Kreativität, mit all seinen Sinnen das Leben, die persönliche Umwelt, die öffentliche, die wirtschaftliche, die soziale und die menschliche Welt erlebt. Fragen entstehen. Antworten, manchmal ganz simple, ergeben sich bei Olli Boehm aus den Gedanken darüber, und diese sind es wert, aufgeschrieben zu werden, um andere vielleicht dazu anzuregen, auch darüber nachzudenken oder sie weiterzuentwickeln.

Ausgehend von persönlichen Erfahrungen der letzten Jahre sucht Olli Boehm in seinem neuen Buch Antworten auf die Frage: **Ist die Formel „Bewusstsein und Verantwortung“ nicht eine einfache und einfach gute?** Subjektiv und ohne Anspruch auf Absolutheit skizziert Boehm in den Bereichen des Lebens Lösungen, die zum Weiterdenken, zum Überdenken und zur Adaption auf andere Themen einladen.



*Handwritten signature in light blue ink, possibly reading 'C. G. ...' and '... 2010'.*

# STRAWBERRY'S SECRET

von Raphaela Wettach aka Calypso\_Blous

## DIE EMANZIPATION DER FRAU

bezeichnet den langen gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Prozess, in dem Frauen Schritt für Schritt ihre Gleichberechtigung gegenüber Männern erkämpft haben. Der Begriff „Emanzipation“ bedeutet „Befreiung“ – in diesem Fall von rechtlichen, sozialen und kulturellen Ungleichheiten.

Im 19. Jahrhundert hatten Frauen in vielen Ländern kaum Rechte. Sie durften nicht wählen, kein eigenes Geld verdienen und waren in vielen Bereichen von Männern abhängig. Bildung war für sie oft eingeschränkt, und ihre Rolle wurde vor allem auf Haushalt und Kindererziehung reduziert.

Mit der Frauenbewegung, die Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts entstand, begannen Frauen, für ihre Rechte zu kämpfen. Eine der wichtigsten Forderungen war das Wahlrecht, das in Deutschland 1918 eingeführt wurde. Damit durften Frauen erstmals über Politik mitbestimmen – ein großer Meilenstein in der Geschichte der Gleichberechtigung.

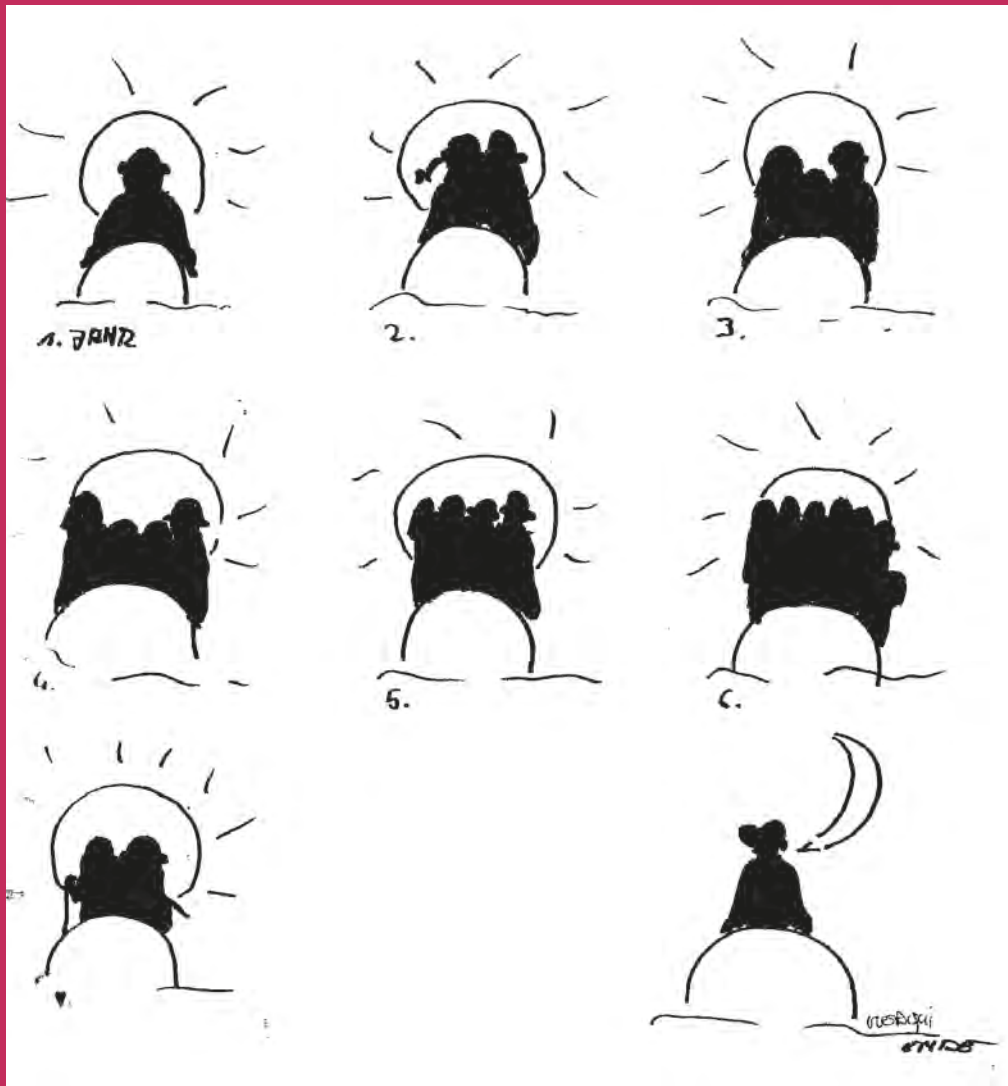
In den folgenden Jahrzehnten erkämpften Frauen weitere Rechte: Zugang zu Bildung, gleiche Bezahlung, das Recht auf Berufstätigkeit und Selbstbestimmung. Besonders die 1960er- und 1970er-Jahre gelten als Zeit des Aufbruchs. Themen wie sexuelle Selbstbestimmung, Gleichberechtigung in der Ehe und Chancengleichheit am Arbeitsplatz standen im

# KUNST

Mittelpunkt. Heute ist die rechtliche Gleichstellung von Frauen und Männern in vielen Ländern erreicht, doch gesellschaftlich gibt es noch immer Unterschiede – etwa beim Einkommen, in Führungspositionen oder in der Verteilung von Familienarbeit. Deshalb gilt die Emanzipation der Frau nicht als abgeschlossen, sondern als ein fortlaufender Prozess, der weitergeführt werden muss.

30.05.2024

# HUMOR



Die Abbildung oben stammt aus dem Buch „Ich bleib mal sitzen“ von Oliver Wolf Böhm und trägt den Titel: „Das Leben“.

<https://loewenstern-verlag.de/ichbleib>

# 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](mailto:geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de)  
[www.loewenstern-verlag.de](http://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.

An diesem Heft haben redaktionell mitgewirkt:  
Augustin, Claudia: <https://claudiaaugustin.de>  
Bolz, Regina: <https://reginabolz.de>  
Düll, Stefanie: <https://stefanieduell.de>  
Hausotter, Angela: <https://angela-hausotter.de>  
Heinsen, Isa  
Hutterer, Bernhard: <https://buchoase-lektorat.de>  
Lichtenthäler, Silvia: <https://diewerteakademie.de>  
Paakkanen, Senay: <https://senaypaakkanen.com>  
Sprenghart, Andrea: <https://andreasprengart.de>  
Wettach, Raphaela  
Wettach, Renate: <https://loewenstern-verlag.de>  
Windus, Andrea: <https://andrewindus.com>