

IDENTITÄT

LÖWENSTERN MAGAZIN



HEFT 3

WER BIN ICH? WER BIST DU?

THEMEN



EDITORIAL	4
IDENTITÄT: WER BIST DU – UND WENN JA, WIE VIELE?	7
CHRISTIANISMUS – WENN DAS KREUZ ZUR WAFFE WIRD	10
EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN – TEIL 3: CUSCO	12
RÜTTELMEDITATION	20
KOMMUNIKATION IST DIE WICHTIGSTE LEBENSKOMPETENZ	22
SELBSTFÜHRUNG –TEIL 3	26
KRIMI – TEIL 3	30
SOUVERÄN BLEIBEN, WENN‘S BRENZLIG WIRD	35
FAMILIE RETTEN – TEIL 2	36

DIE FENG SHUI KOLUMNE – TEIL 3	40
VOM REIZRAUM ZUM REIZDARM	46
VERMÖGEN MIT SYSTEM – TEIL 3	49
BÜCHERECKE	52
KUNST	54
HUMOR	56
WOFÜR WIR STEHEN. UND WARUM.	58





WIR MÜSSEN MITEINANDER REDEN

Mit Ausgabe 3 tauchen wir in die vielleicht wichtigste Frage unserer Zeit ein: **IDENTITÄT**. Die Kernfrage unseres Dossiers lautet: „Wer bist du – und wenn ja, wie viele?“ Identität ist dabei ein lebenslanger Rhythmus, der uns von der antiken Weisheitstradition bis zur heutigen Inszenierung in Social Media begleitet.

Wir vom LöwenStern Magazin stehen für klare Gedanken, kluge Entscheidungen und mutige Schritte. Wir sind nicht hier, um leise zu sein, son-

EDITORIAL

dern um Muster zu sprengen und laut zu sagen, was andere nur denken. Dieser Anspruch führt uns in dieser Ausgabe bewusst in kontroverse und wichtige Debatten.

Wir freuen uns, dir unseren kritischen Beitrag zum Thema „**Christianismus**: Wenn das Kreuz zur Waffe wird“ präsentieren zu können. Dieser Essay analysiert, wie religiöse Symbolik missbraucht wird, um Rassismus, Nationalismus und Hassrede zu verbreiten. Wir zeigen auf, wie dieser politische „Christianismus“ – vergleichbar mit anderen „-ismen“ – Religion und Macht fusioniert, und warnen, dass dies eine ernste Gefahr für Demokratie und Vielfalt darstellt. **Die Veröffentlichung solcher Beiträge ist Teil unseres Verständnisses von gesellschaftlichem Aufbruch, der aus der Reibung unterschiedlicher Perspektiven entsteht.**

Neben dieser gesellschaftlichen Analyse bietet Heft 3 eine Fülle von Inspiration: Im Bereich **Selbstführung** erfährst du, wie Vertrauen statt Kontrolle echte Führungsstärke entwickelt. Tauche in die Seele der Anden in **Cusco** ein und werde Teil der unsichtbaren Ordnung, indem du in unserer **Feng Shui** Kolumne lernst, wie du mit den Fünf Elementen deine Lebensräume stärkend gestaltest. Und natürlich geht unser spannender **Krimi** um Macht, Selbstbestimmung und Harmonie in die dritte Runde.

Wir laden dich herzlich ein: Komm in unsere Community „LöwenGebrüll“ und teile deine Sichtweisen und Gedanken. Denn echte Verbindung entsteht im Herzen und beginnt mit dem Mut, uns selbst wahrzunehmen und zu respektieren.

Herzlichst

Dein Team des LöwenStern Magazins



IDENTITÄT



WER BIST DU – UND WENN JA, WIE VIELE?¹

von Renate Wettach

EIN PHILOSOPHISCHER BLICK AUF IDENTITÄT IN MODERNEN ZEITEN

Identität ist eines dieser Wörter, das wir ständig benutzen und doch selten wirklich anfassen. Wie ein Spiegel, der immer da ist, aber dessen Rahmen wir kaum beachten. Jede Epoche hat andere Fragen an das Ich gestellt – und jede Epoche hat andere Antworten gegeben.

Frühzeit

Die frühen Philosophen suchten das Selbst im Inneren. Heraklit meinte, Identität sei Bewegung: ein Fluss, der sich ununterbrochen verwandelt. Platon hoffte auf einen inneren, unveränderlichen Kern. Und über dem Eingang des Apollon-Tempels in Delphi stand die berühmte Maxime „Erkenne dich selbst“. Ein Satz, der damals wie heute wirkt wie ein stiller Lichtstrahl ins eigene Bewusstsein. Sokrates griff diese Idee später auf und machte sie zu einem Kern seiner Methode, doch der

¹ In Anlehnung an den bekannten Buchtitel von Richard David Precht: „Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?“, Goldmann Verlag



Ursprung liegt deutlich tiefer in der antiken Weisheitstradition. Selbsterkenntnis bedeutete schon damals, der eigenen Vielschichtigkeit nicht auszuweichen.

Neuzeit

Mit der Neuzeit verschiebt sich das Spielbrett. Descartes baut das Ich auf das Denken: „Cogito, ergo sum“ (Latein für „Ich denke, also bin ich“). Für ihn beginnt Identität dort, wo Bewusstsein erwacht. Doch dieses Modell gerät schnell an seine Grenzen. Denn Menschen existieren nicht im luftleeren Raum. Hegel formuliert das in einem bis heute faszinierenden Gedanken: Wir werden wir selbst durch Anerkennung. Das Du schafft das Ich. Ohne Spiegel keine Selbsterkenntnis.

20. Jahrhundert

Im 20. Jahrhundert nimmt die Identitätsdebatte noch einmal Fahrt auf. Existenzialisten wie Sartre erklären, dass wir keine feste Essenz haben, sondern uns stetig entwerfen. Der Mensch ist – so seine These – zur Freiheit verurteilt. Ein Satz, der gleichzeitig befreit und überfordert. Hannah Arendt wiederum stellt das Handeln in den Mittelpunkt: Identität entsteht dort, wo wir sichtbar werden – in unserem Tun, in unserem Mit-der-Welt-Sein.

Gegenwart

Und dann stehen wir in der Gegenwart. Einer

Zeit, in der Identität zu einer Art Dauerprojekt geworden ist. Social Media inszeniert das Ich wie eine Bühne, auf der wir Versionen von uns ausprobieren wie Kleidungsstücke. Der Kapitalismus ruft: „Sei besonders! Sei erfolgreich! Sei du selbst!“ Und zwischen diesen Rufen schwingt ein stummer Druck: das Gefühl, nie ganz zu genügen.

Individualität oder Kollektiv

Dabei existieren parallel auch Gesellschaften, die anders funktionieren. Gemeinschaften, in denen Identität weniger aus Individualität entsteht als aus Zugehörigkeit. Dort gilt: Der Mensch findet Sinn im Beitrag zum Ganzen. Für uns wirkt das manchmal fremd – vielleicht sogar begrenzend. Doch es trägt eine eigene Logik: die Erfahrung, dass Verwurzelung Entlastung sein kann.

Vielleicht liegt die Wahrheit irgendwo zwischen diesen Welten. Identität ist kein Entweder-Oder. Sie ist ein Pendel zwischen Freiheit und Verbundenheit. Zwischen dem Recht, wir selbst zu sein, und der Verantwortung, Teil eines größeren Miteinanders zu bleiben. Dieses Pendel steht nie still. Und genau darin liegt der Zauber des Menschseins.

Und nun wir

Wenn du über dich nachdenkst, frag dich: In welchen Momenten spürst du ein echtes Echo in dir? In der Stille? Im kreativen Fluss? Im Austausch? In



der Begegnung? Oder in den Augen eines Menschen, der dir zeigt, wer du sein kannst?

Vielleicht ist Identität deshalb weniger ein festes Bild als ein Garten. Ein Ort, an dem Neues wächst, Altes fortgeht, Überraschungen auftauchen. Ein Stück Erde, das wir mitnehmen, egal wohin wir gehen. Und manchmal reicht ein Gespräch, ein Gedanke, eine kleine Irritation, um an diesem inneren Garten weiterzuarbeiten.

Fazit

Am Ende bleibt die Frage „Wer bin ich?“ ein lebenslanges Gespräch. Kein Puzzle, das man löst, sondern ein Rhythmus, der uns begleitet. Jedes Mal, wenn wir uns dieser Frage stellen, öffnen wir eine Tür – zu uns selbst, aber auch zu einem größeren menschlichen Zusammenhang, der über Kulturen und Zeiten hinweg dieselbe Sehnsucht kennt: zu verstehen, was ein Mensch eigentlich ist.

WENN DAS KREUZ ZUR WAFFE WIRD

Sie nennen sich Christen, aber ihre Botschaft ist Hass. Sie reden von Gott, aber meinen Macht. Was in den USA längst Realität ist – ein politischer „Christianismus“, der Rassismus, Nationalismus und Frauenfeindlichkeit im Namen Jesu verkündet – schwappt nach Europa. In Deutsch-

Gemeint sind Menschen, die das Christentum in eine politische Ideologie verwandeln – vergleichbar mit anderen „-ismen“, die Religion und Macht fusionieren. Entscheidend: Es geht ihnen nicht um Glaube, sondern um Kontrolle, nicht um Evangelium, sondern um Kulturkampf.

DIE STRATEGIE: ANSCHLUSSFÄHIG MACHEN

Was in den USA sichtbar ist – Trump als „Soldat Gottes“, Apokalypsen-Rhetorik im Weißen Haus –, taucht in Deutschland in abgeschwäch-

CHRISTIANISMUS

von Renate Wettach

land buhlt die AfD offen um kirchliche Milieus, während die CDU ihr „C“ im Parteinamen zunehmend entkernt. Doch wer genau hinschaut, erkennt: Mit dem Evangelium hat dieser „Christianismus“ nichts zu tun. Es geht um Einfluss, nicht um Glauben – und das bedroht unsere Demokratie.

EINE VERDREHTE BOTSCHAFT

In den Vereinigten Staaten bilden evangelikale Netzwerke das Rückgrat der Trump-Bewegung. Hier wird das Kreuz nicht als Zeichen der Liebe verstanden, sondern als Banner einer „white supremacy“. Queere Menschen, Migranten, Frauenrechte – all das wird als Feindbild inszeniert. Die Theologin Sarah Vecera nennt es eine „Verdrehung“: Statt Solidarität mit den Schwächsten wird Christentum als Abwehr-ideologie missbraucht.

Andreas Püttmann, katholischer Publizist, schlägt deshalb einen klaren Begriff vor: „Christianisten“.



ter Form auf. Die AfD wirbt gezielt um konservative Christen, veröffentlicht Strategiepapiere, in denen vom „neuen Westen“ die Rede ist: Freiheit, Nation, Christentum. Die Botschaft klingt harmlos, der Subtext nicht: Christentum als Kampfansage gegen Vielfalt, Gleichstellung und Migration.

Die CDU, eigentlich als Bollwerk gegen Rechts gedacht, zeigt hier Schwächen. Zwar halten viele Christdemokraten am C im Namen fest, doch das neue Grundsat program hat christliche Begriffe spürbar zurückgefahren. Gott, Kirche, Nächstenliebe tauchen deutlich seltener auf. Stattdessen präsentiert sich die Partei als „bürgerlich“ – ein Etikett, das diffus bleibt und anfällig für Verschiebungen ist. Kritiker wie Püttmann warnen: Wenn das C nicht klar definiert wird, öffnet es Tür und Tor für jene, die es im Sinne der AfD umdeuten wollen.

DIE KIRCHEN ZWISCHEN ABWEHR UND ANPASSUNG

Auch die Kirchen selbst stehen unter Druck. Offiziell gibt es klare rote Linien: Kein Christ kann sich mit Rassismus, Antisemitismus, Nationalismus oder Hassrede verbünden. 2017 formulierte die katholische Bischofskonferenz diese Haltung, 2024 wurde sie nochmals verschärft: „Völkischer Nationalismus und Christentum sind unvereinbar.“

Püttmann erinnert dabei an sieben Positionen, die unmissverständlich mit christlichen Werten unvereinbar sind:

1. **Rassismus**
2. **Antisemitismus**
3. **Verächtlichmachung anderer Weltreligionen**
4. **Gleichgültigkeit gegenüber der weltweiten Armut**
5. **Überhöhung der eigenen Nation**
6. **Verächtlichmachung der repräsentativen Demokratie**
7. **Hassrede**

Diese „rote Linie“ markiert, wo kirchliche Zusammenarbeit aufhören muss.

Doch in der Praxis wirkt das Bild ambivalenter. Die evangelische Kirche etwa kündigte nach der Europawahl „Dialogräume“ für AfD-Wähler an – ein Signal, das viele Gläubige mit Migrationsgeschichte als Schlag ins Gesicht empfanden. Statt Seelsorge für die von rechter Hetze Betroffenen zu bieten, wollte man mit jenen reden, die den Hass wählen. Vecera gibt zu bedenken: Solche Strategien zeigen, wie sehr es der Kirche an Vielfalt und innerer Perspektive mangelt. Eine weiße, akademische, männlich dominierte Institution läuft Gefahr, den eigenen Schutzauftrag aus dem Blick zu verlieren.

WARUM DAS GEFÄHRLICH IST

Die Gefahr liegt nicht allein in lautstarken Minderheiten. Studien zeigen zwar, dass AfD-Wäh-

ler in Deutschland überwiegend konfessionslos sind. Doch gerade die „Lautstärke“ der fundamentalistischen Milieus schafft Sichtbarkeit und Einfluss – etwa über Social Media, wo evangelikale Influencer mit Hochglanzformaten junge Menschen erreichen.

Noch gravierender: Der „Christianismus“ bietet autoritären Politikern eine ideologische Maske. Wenn ein völkischer Nationalismus als „christliche Wertepolitik“ verkauft wird, verschwimmen die Grenzen zwischen Glaube und Ideologie. Was bleibt, ist eine gefährliche Melange aus religiöser Symbolik und politischem Radikalismus.

ZURÜCK ZUM KERN

Das Christentum, wie es aus dem Evangelium spricht, ist klar: Nächstenliebe statt Abgrenzung, Menschenwürde statt Nationalismus, Solidarität statt Feindbilder. Doch dieser Kern muss immer wieder neu verteidigt werden – in den Kirchen, in der Gesellschaft und auch in der Politik.

Die CDU, die das C im Namen trägt, muss sich fragen: Bleibt dieses C ein ethischer Kompass – oder wird es zum leeren Symbol, das Populisten nach Belieben umdeuten können? Die Kirchen müssen prüfen: Stehen wir an der Seite der Ausgegrenzten – oder verlieren wir uns in Dialogräumen mit ihren Gegnern? Und wir als Gesellschaft müssen erkennen: „Christianismus“ ist keine harmlose Nische, sondern eine ernsthafte Gefahr für Demokratie und Vielfalt.

FAZIT

Wer Christentum in eine Ideologie verwandelt, verrät seinen Kern. Jesus predigte keine nationale Reinheit, keine Ausgrenzung und keinen Kulturkampf. Er predigte Liebe, Gerechtigkeit und Würde für alle Menschen. „Christianismus“ ist deshalb nicht Glaube, sondern Missbrauch des Glaubens. Und je früher wir diese Unterscheidung klar benennen, desto besser können wir verhindern, dass das Kreuz zur Waffe wird.

Renate Wettach

Quelle: Monitor-Interview: „Trump, AfD, CDU: Radikale Christen auf dem Vormarsch?“



[YouTube-Video: Radikale Christen auf dem Vormarsch?](#)



REISEN

EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN

Teil 3: Cusco: Die Seele der Anden in Stein gemeißelt

VOM INKA-IMPERIUM ZUM TOURISTEN-HOTSPOT

Kaum angekommen, spürt man: Cusco ist nicht einfach irgendeine Stadt – Cusco ist ein Mythos aus Stein. Einst war sie das strahlende Zentrum des Inka-Reiches, das politische und religiöse Herz einer Hochkultur. Im 16. Jahrhundert fielen die Spanier unter Pizarro ein und zerstörten fast die gesamte Stadt. Damit verlor Cusco seine Bedeutung. Pizarro gründete Lima an der Küste – das neue Machtzentrum des Landes. Cusco hingegen fiel in einen Dornröschenschlaf, bis Machu Picchu wiederentdeckt wurde und die Andenmetropole zurück ins Rampenlicht trat.

Heute schlendern wir durch Straßen, in denen Geschichte und Gegenwart Hand in Hand ge-

Foto links: Blick auf Cusco – rote Ziegeldächer, goldene Geschichte und ein Hauch von Abenteuer in jeder Gasse

hen. Zwischen kolonialen Balkonen und Inka-Mauern pulsiert das Leben – laut, bunt, ein bisschen chaotisch. Und wir mittendrin.

Der einstige Nabel des Inka-Reichs hat sich zur Hochburg des Kulturtourismus gewandelt. Auf rund 3400 Metern Höhe vereint Cusco koloniales Erbe mit andiner Lebensfreude – der ideale Ausgangspunkt für Ausflüge in die umliegenden Ruinenwelten.

CORICANCHA – ALS CUSCO NOCH GOLDEN GLÄNZTE

Nur ein paar Schritte vom Hotel – und schon stehen wir vor einer der eindrucksvollsten Stätten Cuscos: dem Sonnentempel Coricancha, was so viel heißt wie „Goldener Hof“. Einst war er das spirituelle Zentrum des Reiches, der heiligste Ort der Inka überhaupt. Hier verehrten sie Inti, den Sonnengott, und Viracocha, den Schöpfer.

Was die spanischen Eroberer hier vorfanden,



Foto oben: Die Arme weit ausgebreitet, die Stadt im Blick – Cristo Blanco, der Beschützer von Cusco

Foto unten: Coricancha/Kloster Santo Domingo – einst das spirituelle Zentrum des Inkareichs





🎬 **Video 1: Plaza de Armas – zwischen Touri-Trubel und Andenflair**

🎬 **Video 2: Plaza de Armas – Musik und Tanz (©Claudia Rottenaicher)**

🎬 **Video 3: In Cusco wird gefeiert – Lebensfreude, die ansteckt**

Fotos oben und unten: Plaza de Armas – das Wohnzimmer Cuscos



muss sie sprachlos gemacht haben: goldverkleidete Wände, eine goldene Sonnenscheibe, die das erste Licht des Tages reflektierte – als würde die Sonne selbst hier wohnen. In trapezförmigen Nischen saßen die einbalsamierten Inka-Herrscher auf goldenen Thronen, in feinste Stoffe gehüllt und mit Masken aus Gold bedeckt. Diener versorgten sie noch nach dem Tod rituell mit Speisen und Getränken.

Es war ein heiliger Ort – für die Inka. Und eine Einladung zum Plündern – für die Spanier.

Heute ist vom Gold nichts mehr zu sehen. Auf den Fundamenten des Tempels errichteten die Spanier das Kloster Santo Domingo – als Zeichen ihrer Macht. Doch die Ironie des Schicksals: Bei jedem Erdbeben stürzte die barocke Kirche teilweise ein. Die alten Inka-Mauern darunter aber blieben unversehrt, Stein an Stein, fugenlos, unerschütterlich. Nach oben hin sanft nach innen geneigt, sitzen sie noch heute wie angegossen. Kein Mörtel, keine Lücken. Pure architektonische Meisterleistung. Wir stehen davor, staunen – und haben das Gefühl, die Inka lächeln im Stillen.

IM HERZEN DER STADT: PLAZA DE ARMAS

Cuscos Herz schlägt auf der Plaza de Armas – einst Paradeplatz der Inka, heute Bühne für das tägliche Leben. Kolonialbauten umrahmen den Platz, die Kathedrale thront erhaben auf einem Sockel.

Wir setzen uns in eines der vielen Cafés und beobachten das bunte Treiben. Nur eines kann nerven: die hartnäckigen Straßenhändler, die uns alle zwei Minuten ein Andenken andrehen wollen. Aber wir lächeln und nehmen es als Teil des Charmes dieser lebendigen Plaza.

Foto unten: Folklore in Cusco – wenn Farben und Masken tanzen (©Norbert Schedlbauer)





Foto oben: Eintrittskarte zur Kathedrale – „Letztes Abendmahl“ auf peruanisch

Foto unten: Sacsayhuamán – die riesigen Steine passen so perfekt, dass selbst Ikea neidisch wäre



Video 4: Sacsayhuamán – Geschichte mit Panorama-Blick



CATEDRAL DEL CUSCO – MEERSCHWEINCHEN, MAISBIER UND EIN DUNKELHÄUTIGER JESUS

Die Kathedrale beeindruckt uns mit barocker Pracht, doch das eigentlich Faszinierende verbirgt sich im Inneren. Wir bleiben vor Marco Zapatas „Letztem Abendmahl“ stehen und reiben uns die Augen: Die Jünger versammeln sich hier nicht um ein Lamm, sondern um ein gebratenes Meerschweinchen, dazu gibt's Maisbier. Ein Sakrileg? Nein, eher ein Geniestreich, eine clevere Form der Anpassung. So wurde das Christentum den indianischen Völkern schmackhaft gemacht – im wahrsten Sinne.

Und es bleibt spannend: Zwischen vergoldeten Altären und dunklen Kapellen entdecken wir einen dunkelhäutigen Jesus. Leider ist fotografieren verboten, aber ein Blick lohnt sich allemal.

Cusco versteht es eben meisterhaft, Religion, Tradition und Alltag zu verweben – auf eine Art, die uns noch lange in Erinnerung bleibt.

SACSAYHUAMÁN – ODER: SEXY WOMAN MIT GESCHICHTE

Schon der Name sorgt für Schmunzeln: Wer „Sacsayhuamán“ zum ersten Mal hört, versteht unweigerlich „Sexy Woman“. Doch beim Anblick bleibt uns das Lachen weg. Riesige Steine, ohne Mörtel so präzise ineinandergefügt, dass kein Blatt Papier dazwischenpasst. Wir fragen uns, wie die Inka diese tonnenschweren Blöcke überhaupt bewegt haben – ohne Rad, ohne Eisenwerkzeuge, ohne moderne Technik. Und fühlen uns winzig inmitten dieser monumentalen Mauern, die bis heute jedem Erdbeben trotzen.

Diese Inka-Festung thront über der Stadt und bildet den Kopf des heiligen Pumas, in dessen Form Cusco einst angelegt wurde – Symbol uralter Macht und tief verwurzelt im Mondkult. Gleichzeitig war Sacsayhuamán auch Schauplatz einer der blutigsten Schlachten zwischen Inka und Spaniern. Wir lauschen den Erzählungen unserer Reiseleiterin und genießen die Aussicht über Cusco – ein Panorama, das uns den Atem raubt.

„Sexy Woman“ klingt doch gar nicht so verkehrt!

FAZIT: GESCHICHTE ZUM ANFASSEN

Cusco und das Heilige Tal sind ein einzigartiges Freilichtmuseum, aber eines, das lebt und atmet. Am Abend verzaubert uns die Andenmetropole mit Musik, Tanz, Licht und Farben. Und einem Himmel, der zum Greifen nah scheint.

Cusco ist ein Erlebnis für alle Sinne: ein Mosaik aus Geschichte, Spiritualität, Kulinarik und gelebter Kultur. Spätestens wenn wir nachts friedend im Hotelbett liegen, eingewickelt in fünf Lagen Alpaka, wissen wir: Hier waren wir wirklich mittendrin.

Die Reise durch Peru geht weiter, aber erst gönnen wir uns einen kleinen Tapetenwechsel. In den nächsten beiden Ausgaben machen wir einen Abstecher ins traumhafte Maggiatal und seine wilden Seitentäler. Nur einen Steinwurf von Locarno entfernt, versteckt sich dort ein Stück Ursprünglichkeit zwischen rauschenden Wasserfällen und granitene Schluchten. Also: Wanderschuhe schnüren, Kamera laden – und keine Sorge, nach dem Alpen-Intermezzo geht's mit frischer Bergluft im Gepäck wieder zurück nach Südamerika.

Bernhard Hutterer



**Ist dein Buchprojekt noch eine
Fata Morgana in der Wüste?**

**Ich helfe dir, deine
Buchoase zu finden.**

**Bernhard Hutterer
Autor und freier Lektor
Reiseberichte, Reisebücher, Sachbücher
www.buchoase-lektorat.de**

MAN HAT SIE ZUM FRESSEN GERN: MEERSCHWEINCHEN

Klein, süß, flauschig – deutsche Kinder lieben Meerschweinchen, in Peru werden sie allerdings nicht als possierliche Haustierchen gehalten, sondern verspeist.

Hier heißt das Meerschweinchen **Cuy**. Fast jede Familie hält Cuys – nicht zum Streicheln, sondern zum Braten. In der Küche flitzen sie noch quicklebendig umher und ernähren sich von Küchenabfällen, doch nach ein paar Monaten und ein bisschen Speck auf den Rippen wandern sie in den Backofen.

Ein Klassiker: **Pepián de Cuy**, Meerschweinchenfleisch in Stücke geschnitten, in Maismehl gewälzt und in Öl gebraten. Dazu ein würziges Dressing aus Knoblauch, Zwiebeln, Pfeffer – und als Beilage Reis oder Kartoffeln. Außen knusprig, innen zart. Tipp: Dem Tier besser nicht zu tief in die Augen schauen, bevor man hineinbeißt.

Sogar in einem Gemälde ist ihm ein Denkmal gesetzt: Im „**Letzten Abendmahl**“ gibt es statt Brot und Wein Cuy und Chicha (Maisbier). Sakral, surreal und ziemlich peruanisch.

Werbung

Willst du
Feedback zu
deinem
geplanten
Buchprojekt?

Mach einen
Termin mit
Renate!



<https://loewenstern-verlag.de/#Termin>

**HIER
KÖNNTE
DEINE
WERBUNG
STEHEN**



Willst du schreiben? Komm zu den Bücherwürmern.

In der Bücherwürmer-Community findest du Gleichgesinnte, Inspiration und Austausch rund ums Schreiben.

Egal ob du schon ein Projekt hast oder einfach Freude am Schreiben – du bist willkommen.

- Austausch mit anderen Schreibbegeisterten
- Tipps & Impulse rund ums Schreiben
- Ein Ort, an dem Bücher wachsen dürfen

**Werde Teil der Bücherwürmer –
kostenlos & jederzeit möglich.
www.loewenstern-verlag.de/buecherwuermer**



RÜTTELMEDITATION – RÜTTEL DICH UND SCHÜTTEL DICH!

Wenn ich mich mal wieder gestresst oder angespannt fühle, mache ich Musik an und beginne, meinen Körper ganz intuitiv zu rütteln und zu schütteln.

Schon nach kurzer Zeit merke ich, wie sich mein Nervensystem beruhigt und die Anspannung von ganz alleine abfällt.

Ich komme wieder im Hier und Jetzt an – mein Kopf wird klarer, meine Gedanken werden ruhiger, und ich spüre meinen Körper wieder viel bewusster.

Diese einfache, aber kraftvolle Übung aktiviert die Lebensenergie, löst emotionale Blockaden und steigert das Wohlbefinden auf allen Ebenen – körperlich, geistig und seelisch.

Die Rüttelmeditation hilft dir, loszulassen, was du nicht mehr brauchst, und schafft Raum für Klarheit, Lebendigkeit und Leichtigkeit.

Schau dir das angehängte Video gerne an und rüttel und schüttel dich mit mir gemeinsam frei.

Regina Bolz

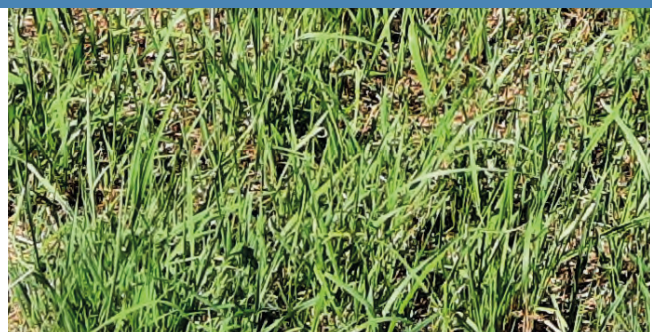
 [Rüttelmeditation-mit-Regina-Bolz](#)



LEBENSTIPPS

von Regina Bolz

Fotos rechts und links: von Regina Bolz





WACHSTUM

von Andrea Windus

KOMMUNIKATION IST DIE WICHTIGSTE LEBENS-KOMPETENZ UND SIE BEGINNT BEI DIR

Von Andrea Windus

Wir reden. Jeden Tag. Im Job, zu Hause, mit Freunden, in Meetings, per Textnachricht. Mit Worten, mit Blicken, mit Körpersprache. Sogar dann, wenn wir schweigen. Trotzdem passiert es ständig: Wir fühlen uns nicht gesehen. Nicht gehört. Nicht verstanden. Es gibt Missverständnisse, Diskussionen, Rückzug. Wir sagen „alles gut“, meinen aber „überhaupt nichts ist gut“. Andere reagieren komisch, und wir wissen selbst nicht, warum. Das tut weh. Das erschöpft. Das

frustriert. Vor allem, wenn wir uns eigentlich so sehr nach Harmonie, Klarheit und Wertschätzung sehnen.

Genau so sah früher mein Alltag aus. Sei es in der Beziehung, im Job mit Kollegen und Vorgesetzten oder in meinen Freundschaften: Unbewusst hatte ich den Glaubenssatz (die Einstellung oder gefühlte Verpflichtung), dass ich und meine Bedürfnisse, Wünsche und Ziele nicht so wichtig seien wie die der anderen. Das wirkte sich derart auf meine privaten Beziehungen aus, dass ich selten sagte, was ich wollte, sondern mich den anderen anpasste. Und wenn ich es mal tat, wurde es nicht positiv aufgenommen.

Ein kleines Beispiel aus dem Privatleben: Ich hatte mal den Wunsch geäußert, zu einem Mu-

sical zu gehen. Das wurde knallhart abgewürgt mit den Worten: „Das kannst du ohne mich machen, da bin ich raus!“ Das hat mich sehr verletzt damals, weil ich ja alles für den anderen getan habe. Das Gefühl, ungerecht behandelt und nicht respektiert zu werden, war groß.

Inzwischen habe ich dieses Problem nicht mehr. Ich habe verstanden, dass ich mir zunächst meine Wünsche selbst erlauben und diese überhaupt erst erkennen darf. Dann läuft die Kommunikation darüber automatisch anders. Inzwischen habe ich es verinnerlicht, dass ich es auch verdient habe, dass andere auf mich und meine Bedürfnisse eingehen und mich respektieren.

Und plötzlich ist es ganz einfach! Ich sage, was ich denke und möchte, und mein Gegenüber versucht es mir zu erfüllen oder gibt mir respektvoll eine gut begründete Erklärung, warum es nicht geht, und wir finden Kompromisse. Wo früher ein Streit aufkam, entsteht heute eine immer tiefer werdende Verbindung, die beiden guttut.

Die Wurzel des Problems liegt oft dort, wo die wenigsten suchen.

Wir schauen auf die anderen:

- Warum versteht er mich nicht?
- Warum hört sie mir nicht zu?
- Warum fühlt sich jede Kritik wie ein Angriff an?



Die ehrliche Antwort ist herausfordernd und gleichzeitig befreiend: Bevor du mit anderen klar kommunizieren kannst, musst du lernen, mit dir selbst klar zu sein. Denn Kommunikation findet immer zuerst im Inneren statt.

- Deine Glaubenssätze sprechen und wirken.
- Deine Emotionen sprechen und wirken.
- Deine Unsicherheit spricht und wirkt.
- Dein Wunsch nach Anerkennung spricht und wirkt. Manchmal lauter als deine Worte.

SELBSTWERT BEEINFLUSST JEDES GESPRÄCH

Wenn du ins Gespräch gehst und unbewusst denkst: „Ich bin nicht wichtig“ oder „Ich mache bestimmt etwas falsch“, dann sendest du etwas anderes aus. Du merkst es vielleicht nicht, aber du weichst aus. Oder du machst zu. Passt dich an. Oder du gehst in die Verteidigung.

Nicht, weil du unfähig bist, sondern weil alte Erfahrungen und Muster in dir aktiv sind und deine Wahrnehmung und dein Verhalten steuern.

Kommunikation ist keine Technik, Kommunikation ist eine Form von Beziehung.

ZUERST DIE BEZIEHUNG ZU DIR SELBST

Es geht darum:

- zu fühlen, was du wirklich brauchst
- zu verstehen, warum dich manches stärker trifft
- dich klar und wertschätzend auszudrücken
- Grenzen zu setzen, ohne Schuldgefühl
- zuzuhören, ohne gleich zu bewerten und dich angegriffen zu fühlen
- Vertrauen aufzubauen – in dich selbst und in andere

Klingt groß? Ist es auch.

Es ist die wichtigste **Lebenskompetenz**, die du entwickeln kannst. Eine, die dein ganzes Leben leichter und schöner macht.



Alle Fotos: von Andrea Windus

STELL DIR VOR...

Du traust dich, auszusprechen, was du wirklich meinst. Andere reagieren auf einmal offen und verständnisvoll. Konflikte lösen sich auf, bevor sie entstehen oder eskalieren.

Du fühlst dich sicherer, klarer, freier. Nicht, weil die anderen sich verändert haben. Sondern weil du die Veränderung gestartet hast.

BIST DU BEREIT, DIR SELBST ZUZUHÖREN?

Wenn du dir eine Kommunikation wünschst, die verbindet statt verletzt. Wenn du endlich verstanden werden willst – von anderen und von dir selbst. Wenn du innerlich wachsen willst, um im Außen stärker zu wirken.

Dann ist der erste Schritt ganz klein:

Beginne bei dir. Beginne heute.

Denn echte Verbindung entsteht nicht im Kopf des Gegenübers. Sie entsteht in deinem Herzen. Und sie beginnt mit dem Mut, dich selbst wahrzunehmen, zu verstehen und zu respektieren. Und das kannst auch du lernen!

Andrea Windus

Sprich mit Herz UND Verstand und das Leben antwortet anders.

Wie wir kommunizieren, bestimmt die Qualität unseres Lebens. Und alles beginnt damit, wie wir mit uns selbst sprechen.

Ich begleite Menschen, beruflich wie privat, auf dem Weg zu einer Sprache, die verbindet statt trennt – ehrlich, klar und empathisch.



50 €
Gutschein

* Auf ein Coaching
Einlösbar bis
31. Jan. 2026



Andrea Windus

Die Stärkenfinderin

Kommunikation & Beziehungen
Seminare | Einzelcoaching | Vorträge
www.andreawindus.com
info@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](https://communi.com/dein-buch-deine-wunderwaffe)

Formentera Refresh Your Life



14.–21. Mai 2026
Wohlfühlzeit
mit Herz und Mindset-Impulsen

Life Change Relax

Was dich erwartet:

- Yoga, Breathwork, Massage
- Entspannung & neue Energie
- Mindset Impulse für Klarheit & Leichtigkeit
- Gemeinschaft, Natur pur & magische Sunsets
- Die Karibik des Mittelmeers

Preis:
~~1.980 €~~,
oh. Flug
Early Bird: 1.680 €
nur bis 06.01.2026

Kontakt / Anmeldung:
Ulrike Keferstein & Team
Mentorin & Wertebotschafterin
+49 170 7233828
formenterarefreshyourlife@gmail.com





**Freude
Leichtigkeit
Freiheit**

Transformiere mit mir deine
Ängste + Selbstzweifel





www.reginabolz.de



SELBSTFÜHRUNG BEGINNT BEI DIR

TEIL 3: VERTRAUEN STATT KONTROLLE

WACHSTUM

von Andrea Sprengart

In diesem Artikel erfährst du, wie du durch Vertrauen und Loslassen echte Führungsstärke entwickelst.

MONTAGMORGEN

Thomas – du erinnerst dich vielleicht, der Geschäftsführer aus Heft 1 – steht in der Werkstatt. Zwei Mitarbeiter verladen Material, einer schaut auf den Plan.

Thomas bemerkt sofort: „Das ist nicht die Reihenfolge, die ich gestern besprochen habe.“ Noch bevor er nachdenkt, ruft er: „Stopp, so könnt ihr das nicht machen. So funktioniert das nicht, ich erklär’s euch nochmal!“

Seine Leute nicken höflich und machen, was er sagt. Und Thomas geht zurück ins Büro – mit

dem Gefühl, wieder einmal alles regeln zu müssen. Doch innerlich spürt er: „Ich wollte doch eigentlich weniger kontrollieren – warum fällt mir das so schwer?“

VOM KONTROLLMODUS IN DEN VERTRAUENSMODUS

Viele Unternehmerinnen kennen diesen Moment. Du willst loslassen, aber irgendetwas hält dich fest. Oft steckt hinter Kontrolle keine Arroganz – sondern Angst:

- Angst, dass etwas schiefgeht.
- Angst, dass du am Ende alles ausbaden musst.
- Angst, nicht gebraucht zu werden.

Doch Kontrolle ist ein Trugschluss.

Sie gibt dir kurzfristig das Gefühl von Sicherheit, langfristig aber raubt sie Energie, Kreativität und Vertrauen.

Selbstführung beginnt genau hier: Wenn du lernst, Unsicherheit auszuhalten und Vertrauen zu üben.

Vertrauen heißt:

- loslassen, ohne dich rauszuziehen
- Raum geben, ohne Kontrolle zu verlieren
- Verantwortung teilen, ohne dich zu verlieren

INNERE KLARHEIT SCHAFFT ÄUSSERES VERTRAUEN

Vertrauen beginnt nicht beim Team – sondern bei dir. Denn du kannst nur so viel Vertrauen geben, wie du in dir selbst trägst. Selbstvertrauen ist die Wurzel jeder Führung. Wenn du dir selbst zutraust, auch mit Fehlern, Unklarheiten oder Überraschungen umzugehen, brauchst du keine Kontrolle als Sicherheitsnetz.

Selbstführung heißt: Ich vertraue mir – also darf das Leben fließen.

Drei Reflexionsfragen für deinen Alltag:

1. Wo vertraue ich mir selbst noch zu wenig?
2. Was würde passieren, wenn ich einen kleinen Kontrollschritt loslasse?
3. Wie kann ich Vertrauen aktiv vorleben, auch wenn etwas schief läuft?

EIN BEISPIEL AUS DER PRAXIS

Eine Unternehmerin aus meinem Coaching erzählte kürzlich: „Ich dachte immer, meine Mitarbeiter brauchen mich ständig. Aber seit ich weniger kontrolliere, kommen sie mit besseren Ideen, als ich je hatte.“

Zuerst hatte sie Angst, Fehler zuzulassen. Heute weiß sie: „Wenn ich loslasse, entsteht Verantwortung – nicht Chaos.“

Vertrauen wirkt wie Dünger: Es lässt Potenzial wachsen, wo Kontrolle alles kurzhält.

PRAXISIMPULS: DER WOCHEVERSUCH

Nimm dir diese Woche eine Aufgabe, bei der du merkst, dass du noch festhältst.

1. Bestimme deine aktuelle Etappe auf dem Vertrauenspfad.
2. Überlege: Was wäre ein kleiner Schritt nach oben?
 - Weniger nachfragen?
 - Feedback erst am Ende statt währenddessen?
 - Oder einfach mal nichts tun und beobachten?
3. Reflektiere nach fünf Tagen:

Was ist passiert, weil ich vertraut habe – und nicht trotz meines Vertrauens?

Diese Erfahrung verändert mehr als jedes Führungsseminar.

FAZIT: VERTRAUEN IST LEISE – ABER STARK

Selbstführung bedeutet nicht, alles zu steuern, sondern das Wesentliche zu wahren: Haltung, Klarheit, Präsenz.

Du hast in dieser Serie bislang gelernt:

Teil 1: Verantwortung zu sortieren.

Teil 2: Klarheit zu schaffen.

Teil 3: Vertrauen zu leben.

Vertrauen ist der Punkt, an dem Selbstführung zur echten Führung wird.

Denn wer vertraut, inspiriert.

Wer loslässt, führt auf Augenhöhe.

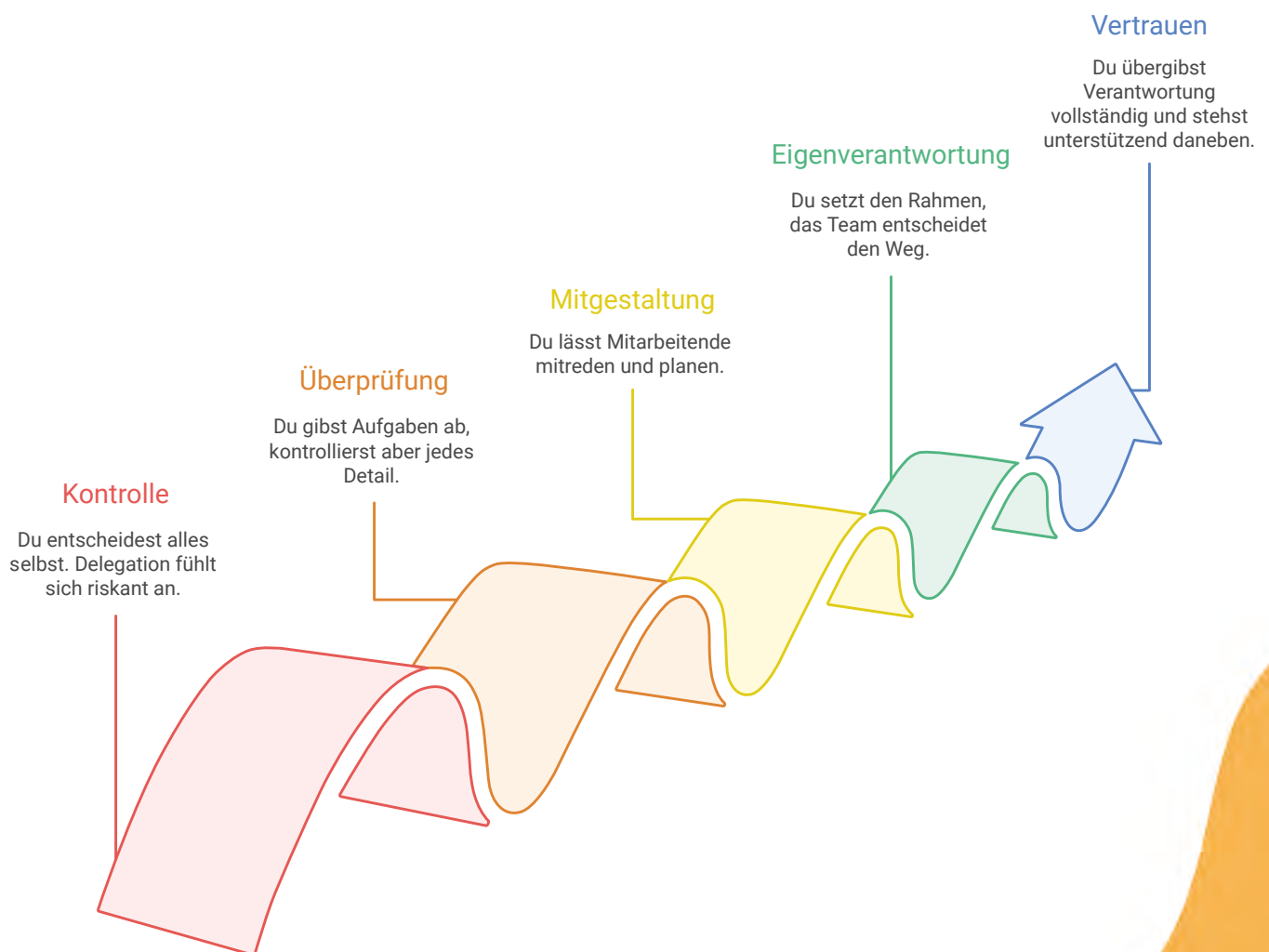
Und wer in sich ruht, braucht keine Kontrolle mehr.

Vertrauen ist kein Risiko, sondern die Einladung an andere, zu wachsen.



SELBSTFÜHRUNGS-TOOL

DER VERTRAUENSPFAD



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. Im zweiten Artikel dieser Reihe hast du das Tool „das Klarheitsfenster“ kennengelernt, mit dem du in Phasen der Überlastung wieder bei dir ankommst und deine wichtigste und dringendste Aufgabe findest.


Umso wichtiger ist es bei den verbleibenden Todos, für die du verantwortlich bist: Denk dran, frag dich immer wieder, wo dein Fokus ist, und lenke ihn zurück auf das Wesentliche – statt dich im Dauer-Feuerwerk von Aufträgen und Pflichten zu verlieren.

Andrea Sprengart



Fotos und Grafik: von Andrea Sprengart

Werbung

FREIFALTER 

ES IST GERADE ALLES ZU VIEL?

Im Selbstfürsorge-Workshop wirst du:

- zur Ruhe kommen
- Nerven beruhigen
- Energie tanken
- Gedanken klären
- Ideen finden

Sehen wir uns?

WWW.ANDREASPRENGART.DE



Dr. Heidi Klein

**OB ICH DAS SCHAFFE?
ICH VERSTEHE DIESE
FRAGE NICHT.**

Ein lebendiges und interaktives
Resilienztrainingsbuch

The book cover features a serene landscape with a blue sky, white clouds, and a sun. In the foreground, there is a wooden deck with a blue and white striped lounge chair and a brown leather bag. The text is overlaid on the image.

Inkl. kostenfreiem Videokurs

KUNTUR-VERLAG

<https://amzn.to/4abj1ue>



EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 3

KRIMI

von Angela Hausotter

Was bisher geschah (kurze Rückblende):

Em wollte eigentlich nur einen Artikel fertig schreiben. Doch was als normale Deadline begann, endete mit einer fristlosen Kündigung, einem wütenden Abgang und einem Schokocroissant mit Krisenbegleitung. Dann kam der Zoom-Call. Thema: Zykluswissen. Atmosphäre: freundlich. Bis eine Teilnehmerin – FemPower_Nina – mitten im Satz zusammenbrach. Bildschirm schwarz. Keine Erklärung. Kein Zurück. Was als Infoabend begann, wird für Em und ihre Freundin Lina zum Wendepunkt: Sie stoßen auf gelöschte Accounts, gehackte Daten – und auf den Verdacht, jemand wolle ganz bewusst verhindern, dass Frauen verstehen, was in ihrem Körper wirklich passiert. Als sie bei Dr. Kessler landen, wird klar: Es geht um mehr als um Hormone. Es geht um Kontrolle. Und um eine Datei, die nicht in falsche Hände geraten darf. •

Em spürte, wie sich etwas in ihr regte. War es Wut? Oder Erkenntnis? War es nicht genau das, was sie ihr Leben lang gespürt hatte – dass sie gegen eine innere Logik ankämpfte, die sie nicht verstand? Vielleicht war sie nie zu emotional, zu erschöpft oder zu unbeständig



gewesen. Vielleicht hatte sie einfach nur gegen die falschen Regeln gespielt.

Plötzlich vibrierte Kesslers Handy. Sie sah aufs Display und erlebte. „Ihr müsst gehen. Sofort.“ „Was ist los?“, fragte Em. Kessler griff nach einer kleinen Festplatte auf ihrem Schreibtisch und drückte sie Em in die Hand. „Hier sind alle Daten. Wenn mir etwas passiert – bringt es an die Öffentlichkeit.“ Dann klopfte es an der Tür. Laut. Bedrohlich. „Lauft“, flüsterte Kessler.

Lina raste um die nächste Ecke; in der Seitenstraße war es dunkel – nur eine einzige Laterne warf in einiger Entfernung ihr Licht auf die Straße. Sie machte die Scheinwerfer aus. Dann ließ sie den Wagen in einer engen Einfahrt ausrollen. „Hier hinten ist meine Haus- und Hof-Werkstatt. Wir packen einige Bleche vor die Kennzeichen und hoffen auf unser Glück. Sollten sie nicht vorbeifahren, haben wir auf alle Fälle jede Menge Möglichkeiten, uns zu verstecken, so vermüllt wie das Grundstück und die Einfahrt ist.“

Keine dreißig Sekunden, nachdem sie ein Rad und diverse Bleche vor das Auto gestellt hatten,

fuhr ein Auto langsam an der Einfahrt vorbei. Em und Lina duckten sich hinter einem Ölfass und stießen Stoßgebete aus. Die Verfolger fahren weiter.

JETZT ERST RECHT

Wieder zu Hause angekommen, vergingen die Stunden wie im Rausch. Sie hackten sich in Server, stellten die Daten verschlüsselt ins Netz und informierten Journalistinnen auf der ganzen

Welt. Die Geschichte begann zu brodeln. Dann kam die erste Schlagzeile: „Geheim-Dokumente enthüllt: Wie Frauen jahrzehntelang manipuliert wurden – und was du jetzt tun musst!“

Em lehnte sich zurück und atmete tief durch. Die letzten Wochen fühlten sich an wie ein wilder Strudel, aber diesmal hatte sie das Gefühl, nicht mehr unterzugehen. Diesmal wusste sie, dass sie die Kontrolle hatte.



ZYKLUSWISSEN IST DAS NÄCHSTE GROSSE DING

Drei Tage später saßen Em und Lina in einem kleinen Café mit karierten Tischdecken und dem besten Cappuccino der Stadt. Ein feines Klirren von Kaffeetassen mischte sich mit gedämpftem Stimmengewirr. Auf Linas Handy flimmerten die neuesten Nachrichten. Talkshows diskutierten über Zyklusbewusstsein, während Enthüllungen über systematische Manipulationen in der Pharmaindustrie die Öffentlichkeit erschütterten. Pharmafirmen gaben hektische Statements ab, während Hashtags wie #ZyklusMacht und #HormonelleFreiheit viral gingen. Lina scrollte durch die Flut an Kommentaren. „Schau dir das an. Frauen aus der ganzen Welt erzählen, dass sie ihre Pillen abgesetzt und mit Ärztinnen über Alternativen gesprochen haben. Die Bewegung wächst.“ Em nahm einen Schluck von ihrem doppelten Espresso. „Ich kann es immer noch nicht glauben. Wir haben tatsächlich etwas ins Rollen gebracht.“

„Etwas? Em, wir haben eine Revolution gestartet!“ Lina lehnte sich nach vorne.

„Ja, eine Revolution. Doch noch immer wissen wir nicht, was mit Nina ist. Wie viel davon war ihr schon bekannt? Wollte sie vielleicht etwas davon in ihrem Launch erzählen? Mich lässt das Thema einfach nicht los, Lina.“

„Die Polizei hat immer noch keine Ergebnisse“, sagte Lina.

„Woher weißt du das?“

„Ich hab mich heute Mittag in den Polizeiserver gehackt. Wir bekommen ja keine Infos, weil wir keine Angehörigen von Nina sind.“

„Weißt du eigentlich, was für eine Strafe darauf steht, wenn du erwischt wirst?“

„Ja. Aber ich werde nicht erwischt – dafür bin ich einfach zu gut.“ Der unschuldig-freche Blick von Lina brachte Em wieder zum Lachen.

„Und weißt du, was wir

jetzt tun sollten?“, fragte Lina.

Em hob eine Augenbraue. „Sag’s mir.“

„Wir gründen eine Plattform: Zykluswissen für jede Frau. Wissenschaftlich fundiert, frei zugänglich und unabhängig von Konzernen. Ich bin sicher, das wäre auch in Ninas Interesse.“

Em ließ sich die Idee auf der Zunge zergehen. „Eine Plattform für Frauen, die endlich verstehen wollen, wie ihr Körper wirklich funktioniert.“ Lina nickte. „Nicht nur verstehen, sondern das Wissen nutzen. Stell dir vor: Eine ganze Generation von Frauen, die sich nicht mehr in männlich dominierte Arbeits- und Lebensstrukturen quetschen, sondern ihre eigene Biologie für sich arbeiten lassen.“ Em lehnte sich zurück und lächelte. „Jetzt fängt es erst richtig an.“

Lina hob die Kaffeetasse. „Sag ich doch. Zykluswissen ist das nächste große Ding.“

Em ließ den Blick aus dem Fenster schweifen. Die Stadt rauschte an ihr vorbei, das Leben ging weiter – aber für sie hatte sich alles verändert. Ihr Körper war kein Hindernis. Er war ihr Kompass. Jetzt musste sie nur noch lernen, was es eigentlich heißt, ihm zuzuhören.

Fortsetzung im nächsten Heft: Zyklustracking: Hoffnung für jede Frau, um sich selbst besser kennenzulernen, oder ein Machtinstrument der Industrie und Politik, um Frauen unter Kontrolle zu halten?

Erfahren Sie im nächsten Heft, welche Kapriolen das Leben schlägt, wenn Frau sich tiefer mit ih-





rem Zyklus beschäftigt und sich von unangenehmen Wahrheiten nicht aufhalten lässt.

RÜCKBLICK, RHYTHMUS, RE-REGULATION

Warum Em im Café plötzlich klar denkt – und was sich in den letzten Tagen hormonell verändert hat:

Drei Tage sind vergangen seit dem Schock: Hackerangriff, verschwundene Stimme, Verfolgung, Angst.

Jetzt sitzen Em und Lina im Café, trinken Cappuccino, denken strategisch. Em wirkt gefasst, fokussiert – fast gelassen. Was ist geschehen?

Was passiert in Ems Körper?

Nach einer Stress-Spitze – also einer akuten Phase voller Cortisol, Adrenalin und tiefer Erschöpfung – folgt im besten Fall **eine Phase der Re-Regulation**. Der Körper kommt langsam zurück in die Balance.

Em hat die letzten Tage damit verbracht, aktiv zu handeln: zu recherchieren, zu veröffentlichen, die Kontrolle zurückzugewinnen.

Das hat direkte Auswirkungen auf ihr hormonelles Gleichgewicht:

Das Stresshormon Cortisol sinkt langsam wieder, wenn das Gefühl von Selbstwirksamkeit

einsetzt. **Dopamin und Noradrenalin steigen**, weil sie etwas in Bewegung gebracht hat.

Ihr Zyklus ist wahrscheinlich am Ende der lutealen Phase oder bereits in der Menstruation – also in der Zeit, wo viele Frauen, trotz Erschöpfung, wieder **Zugang zu innerer Klarheit** und Weitblick spüren.

Warum Em wieder denken kann:

Em ist nicht „plötzlich wieder funktionstüchtig“. Ihr Körper hat über Tage hinweg **auf Reset geschaltet**. Mit dem Ende der hormonellen Dauerbelastung durch das prämenstruelle Auf und Ab kommt **wieder Zugriff auf Klarheit, Überblick und Entscheidungsfähigkeit**.

Sie ist nicht über Nacht „stark“ geworden. Sie ist **durch den Zyklus und die Krise hindurchgegangen** – und auf der anderen Seite angekommen.

Fazit:

Was wie ein plötzlicher Umschwung wirkt, ist in Wahrheit das Ergebnis von **biologischen Rhythmen, innerer Verarbeitung und hormoneller Re-Regulation**.

Em ist nicht aus Zufall ruhig, klar und handlungsfähig.

Ihr Körper hat sich sortiert – und Em hört ihm endlich zu.

Manchmal braucht es keine Lösung, sondern nur Zeit, einen Zyklus – und ein bisschen Cappuccino.

Angela Hausotter

EIN KLEINER EXKURS IM SELBSTVERTRAUEN – SOUVERÄN BLEIBEN, WENN'S BRENZLIG WIRD

Die Stimme des Herzens - von niemandem erschüttert, eine stille Kraft.

me:

„Interessant, wie du das siehst.“ oder:
„Ich nehme das zur Kenntnis.“

Diese Sätze sind keine Verteidigung, sie sind ein Statement. Du zeigst: Ich bin da. Ich lasse mich nicht aus der Ruhe bringen.

DIE INNERE BÜHNE

Stell dir vor, du bist Zuschauerin auf deiner eigenen Bühne. Die Person, die dich angreift, spielt gerade ihre Rolle. Du musst nicht mitspielen. Du

LEBENSTIPPS

von Isa Heinsen

WIE DU IN KRITISCHEN MOMENTEN HALTUNG BEWAHRST, AUCH WENN ANDERE DICH ÜBERRUMPELN WOLLEN

Es passiert schneller, als man denkt: Ein spitzer Kommentar, eine gezielte Provokation, und plötzlich steht man im Rampenlicht der Kritik. Während andere laut werden, spürt man selbst nur den Impuls, sich zurückzuziehen. Doch gerade in solchen Momenten entscheidet sich, ob wir uns verlieren oder bei uns selbst bleiben.

DER KÜHLE-BLICK-KNIFF

Wenn du verbal angegriffen wirst, brauchst du keine perfekte Antwort. Was zählt, ist deine innere Haltung. Statt hektisch zu reagieren, halte für zwei Sekunden inne. Schau dein Gegenüber ruhig und neutral an. Sag dann mit klarer Stim-

kannst beobachten, statt reagieren. Dieser mentale Abstand schützt dich vor emotionaler Vereinnahmung.

KÖRPERSPRACHE ALS SELBSTSCHUTZ

Dein Körper spricht, auch wenn du schweigst. Aufrechte Haltung, ruhiger Atem, langsames Sprechen, all das sendet ein klares Signal: Ich bin präsent. Ich bin nicht zu greifen.

FAZIT

Selbstvertrauen zeigt sich nicht in Lautstärke, sondern in Klarheit. Wer in kritischen Momenten innerlich stabil bleibt, gibt sich keine Blöße, sondern zeigt wahre Stärke. Und manchmal reicht ein einziger Satz, um sich selbst treu zu bleiben.

Isa Heinsen



Silvia Lichtenthäler

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

FAMILIE RETTEN – TEIL 2

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 in uns eine tiefe Sehnsucht nach Zugehörigkeit, Geborgenheit, Verbindung und emotionaler Sicherheit 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, 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, Streit und das endlose Schweigen danach? Du hast diese Situationen so oft erlebt und fragst

dich innerlich:

Die Familie retten – geht das überhaupt?

In drei Schritten zeige ich dir, wie wir aus belastenden Situationen und emotionalem Chaos aussteigen können, sobald wir uns unserer unbewussten Glaubenssätze bewusst werden.

Eine Geschichte dazu: Mein Enkel antwortete auf die Frage, wie alt er ist: „Vier Jahre.“ Doch damals war er noch drei. Als ich ihn darauf hinwies, sagte er zu mir: „Nein, nein – das stimmt nicht. Das hat meine Mama so gesagt.“ Erst nachdem wir

Das erwarteten sie dann auch von ihren Kindern, und so wurde es von Generation zu Generation weitergegeben. Doch heute funktioniert das nicht mehr.

Wichtig: Es geht nicht darum, den Generationen vor uns Schuld zu geben. Denn auch sie haben all das unbewusst gelebt – genauso wie wir heute.

Doch – was ist heute anders?

Heute haben wir die Chance und die Möglichkeiten, uns dieser unbewussten Glaubenssätze be-

MILIENLEBEN

von Silvia Lichtenthäler

das mit seiner Mama (meiner Tochter) geklärt hatten, hatte er eine neue Antwort: „Wenn ich Geburtstag habe, werde ich vier Jahre.“ Anhand dieser Geschichte kannst du erleben, wie tief wir davon überzeugt sind, was unsere Eltern sagen.

Warum glauben wir alles?

Als Kind sind wir abhängig von unserem Umfeld. Unsere grundlegenden Bedürfnisse nach Nahrung und einem Zuhause werden hier befriedigt.

Wir ahmen nach und glauben alles, was unser Umfeld sagt, ohne es zu hinterfragen, weil wir als Kinder nicht bewerten. Wir denken: So ist das Leben! Selbst dann noch, wenn wir längst erwachsen sind.

Die Prägung durch unser Umfeld, vor allem durch unsere Eltern, ist so stark, weil wir es jeden Tag hören, sehen, erleben. Unser Umfeld wiederholt ständig, wie etwas zu sein hat, wie wir etwas zu tun haben. Je nachdem, wie unser Umfeld oder unsere Eltern mit Problemen umgegangen sind, haben wir das als unsere Wahrheit angenommen.

Aber unsere Eltern sind selbst in einem strengen, autoritäreren Umfeld aufgewachsen, in dem Gehorsam Pflicht und Widerworte verboten waren.

wusst zu werden. Warum? Weil wir nicht mehr unter diesen Denk- und Verhaltensgewohnheiten leiden wollen. Denn sie bestimmen unseren Alltag so sehr, dass wir wie ein Navigationsgerät auf Autopilot reagieren. Wir rutschen in alte Abwehrmechanismen wie Kampf, Flucht, Erstarrung, als wären wir in Gefahr, und schreien unsere Partner oder unser Kind an.

Unser Stresspegel steigt und reagiert ... allerdings, was wir nicht wissen – nicht auf die heutige Situation, sondern auf die damalige ungelös-





te Situation mit unserem Umfeld, unseren Eltern. Manchmal wundern oder ärgern wir uns, weil wir es doch ganz anders machen wollten. Und wir fragen uns verzweifelt, warum wir dieses Verhalten nicht verändern können. Warum erschaffen wir uns immer wieder dieselben Situationen – jene schmerzvollen Erfahrungen, die wir früher mit unseren Eltern gemacht haben und heute erneut mit unserem Partner oder unserem Kind durchleben. Das muss nicht mehr sein!

Jetzt fragst du dich vielleicht: Ist es möglich, dass wir diese schmerzvollen Situationen dauerhaft verändern können? Die Antwort lautet: Ja. Und: dauerhaft! Und wie verändern wir diese Verhaltensweisen? Hier drei wichtige Schritte, die dich dabei unterstützen:

Schritt #1: Beobachtung im Alltag

Achte darauf, wie du auf deinen Partner und dein Kind reagierst. (Schreibe die Situationen in ein Tagebuch, am besten mit Uhrzeit.)

Schritt #2: Die Bedürfnisse kennenlernen

Frage dich: Was ist mein Bedürfnis? Ist es Harmonie, Autonomie, Verbindung, Vertrauen oder Verantwortung? Und: Was braucht mein Kind?

Vielleicht gerade in der Autonomiephase oder in der Pubertät: Braucht mein Kind Mitsprache? Möchte es gesehen und gehört werden? (Statt viele Fragen zu stellen: Erzähle mehr von dir selbst.)

Schritt #3: Gefühle wahrnehmen

Werde dir bewusst, welches Gefühl aus der Situation entsteht. Dann fühlst du und verdrängst nicht mehr. (Auch hier hilft das Tagebuch.)

Am Anfang ist das für unseren programmierten Verstand unangenehm. Deshalb sprich mit de-

nem Verstand. Sag ihm zum Beispiel: „Du hast jetzt Pause. Ich will fühlen lernen.“

Das ist ein neuer Weg.

Und Neues mag der Verstand nicht. Deshalb: Beruhige ihn in der Gewissheit, dass du die Lösung jetzt nicht wissen musst. Doch wenn wir Gefühle nicht fühlen wollen und sie weiterhin wegdrücken, kommen unsere alten hinderlichen Automechanismen wieder hoch und wir denken und reagieren so, wie wir es eigentlich nicht mehr wollen. Wir verhalten uns dann wie unsere Eltern und Vorfahren.

Jetzt weißt du: Seit Generationen sind wir durch unser Umfeld geprägt – darin, Gefühle abzulehnen. Das wurde damals sogar vom alten Wissenschaftsmodell bestätigt: Gefühle sind nicht wichtig. Was man nicht sehen und messen kann, existiert nicht. Ein gravierender Fehler, der die Beziehung zu uns selbst und zu unseren Lieben zerstört. Denn dadurch sind wir nicht mehr mit uns selbst und auch nicht mit unserem Kind verbunden.

Und Kinder haben Antennen dafür. Sie suchen Verbindung und das geht NUR über das Fühlen. Unsere Kinder ahmen uns nach; wenn sie klein sind, wollen sie so sein wie wir. Aber später in der Pubertät ändert sich das. Mit circa 12 Jahren denken sie dann eher: „So wie meine Mama und mein Papa will ich nicht werden!“ Entsprechend den Erfahrungen, die sie bis dahin gesammelt haben, wenden sie entweder das Problem- oder das Lösungsdenken an.

Die Frage ist: Wollen wir die alltäglichen schmerzvollen Situationen verändern und die Wahrheit erfahren?

Dann beobachte dein Kind. Und sei ganz ehrlich zu dir selbst. Entdecke den Schleier. Was sagt dein Kind in stressigen Situationen? Wie reagiert dein Kind? Ist es unzufrieden, schimpft es, ist es nicht einverstanden, egal, was wir sagen oder tun? Manche werden laut und rebellisch. Andere ziehen sich zurück und werden still oder traurig. Denn spätestens in der Pubertät merken wir es deutlich: Wenn sie sich verweigern, laut schreien, Türen knallen, Freunde haben, die wir nicht kennen, und der Austausch auf einmal nicht mehr möglich ist. Dann haben wir etwas verpasst.

Doch was genau haben wir verpasst?

Der beste Freund unseres Kindes zu sein. Und gemeinsam über unsere Gefühle und unsere Bedürfnisse zu sprechen ...

Wichtig: Neue Studien zeigen: Wir werden über unsere Gefühle gesteuert und rechtfertigen danach unsere Entscheidung. Wer liebevolle Beziehungen mit seiner Familie erleben möchte und Gesundheit sowie mentales Wohlbefinden sucht, muss jetzt aber keine Angst haben. Gefühle sind ohnehin immer da – tief in uns verankert. Umso wichtiger ist es, sie nicht zu verdrängen, sondern bewusst wahrzunehmen und zu nutzen. Denn Gefühle weisen uns den Weg zu unseren Bedürfnissen – zu dem, was wir wirklich wollen. Sie sind kein lästiges Hindernis, sondern eine wertvolle Orientierungshilfe.

Kennst du diese typischen Sätze, mit denen wir Gefühle wegdrücken?

- # Du kapiert gar nichts.
- # Sei still.
- # Sei nicht so laut.
- # Bleib mal auf dem Teppich.
- # Das weißt du nicht.
- # Das verstehst du nicht.
- # Jetzt hat sie wieder ihre 5 Minuten.
- # Das ist doch gar nicht so schlimm.
- # Geh in dein Zimmer.
- # Jungen weinen nicht.
- # Mädchen dürfen nicht wütend sein.

Wichtig:

Ohne Gefühle stirbt jede Beziehung. Denn ohne sie können wir uns nicht mehr gegenseitig spüren. Wie wichtig das ist, beweisen die erschütternden Studien aus Rumänien: Neugeborene sterben, wenn sie keine Zuwendung bekommen.

Bist du bereit? Willst du deine Familie retten? Und eine liebevolle Beziehung zu deinem Kind aufbauen?

Heute hast du vielleicht die ersten Schritte kennengelernt, um unbewusst übernommene Sätze und Reaktionsmuster aufdecken zu können.

Ich wünsche dir die Kraft, mit den drei Schritten mehr über dich und deine Gefühle und Bedürfnisse zu erfahren, damit deine innere Gelassenheit gelingen kann. Für dich. Für dein Kind. Für deine Familie. Für eure Beziehungen.

Silvia Lichtenthäler





FENG SHU

von Şenay F

DIE FENG-SHUI-KOLUMNE – TEIL 3

MIT HOLZ, FEUER, ERDE, METALL UND WASSER LEBENSÄRÄUME GESTALTEN, DIE DICH STÄRKEN

DIE UNSICHTBARE ORDNUNG – UND DER ZAUBER DAHINTER

Es gibt eine Ordnung in dieser Welt, die älter ist als jede Architektur, jedes Design und jedes Möbelstück. Eine Ordnung, die in den Dingen selbst liegt, in ihrer Struktur und Beschaffenheit, in dem, was sie sind. Das gilt genauso im Aufkommen eines Donners, im Ausbruch eines Vulkans, in der Ruhe des Berges, im Strahlen der Kunst, im Fließen des Wassers oder im Leuchten eines Feuers.

Diese Ordnung ist nicht starr. Sie lebt, wandelt sich, pulsiert. Wie unser Atem folgt sie einem Rhythmus. Und sie begegnet uns in jedem Raum, den wir betreten. Ob bewusst gestaltet oder nicht: Unsere Räume sind Resonanzräume dieser Kräfte.

Die Lehre der fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – macht uns diesen großen Zusammenhang greifbar. Es ist ein System, das nicht nur Häuser beschreibt, sondern das Leben selbst. Es zeigt uns, wie alles miteinander verbunden ist: Mensch, Raum, Zeit, Natur, Wandel.

Diese fünf Kräfte sind die Bausteine des Lebens. Sie sind das, woraus unsere Welt entstanden ist. Nicht als Substanzen, sondern als Bewegungen – als Wandlungsphasen, die alles durchdringen: unsere Körper, unsere Beziehungen, unsere Entscheidungen, unsere Räume. Wenn sie in Balance sind, spüren wir Lebendigkeit, Klarheit, Verbundenheit. Wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, entstehen Spannungen, Stagnation, Überforderung oder das Gefühl, nicht mehr im eigenen Element zu sein, bei sich „anzukommen“.

Die fünf Elemente bilden die energetische Matrix, aus der in der fernöstlichen Philosophie alles hervorgeht: die traditionelle chinesische Medizin (TCM), die Astrologie (BaZi), Qi Men Dun Jia (Zeit & Raum) und das Feng Shui (die Qualität des Raumes).



U

Paakkanen

Die fünf Elemente sind das Bindeglied zwischen Himmel und Erde, zwischen Mikro- und Makrokosmos, zwischen persönlichem Alltag und übergeordneter Ordnung.

Und sie erlauben es uns, das scheinbar Komplizierte aus einer tieferen, überdimensionalen Perspektive zu begreifen und zu transformieren.

Eine Art Alchemie des Lebens – direkt vor unseren Augen, in unseren Räumen, in unserem Atem. Denn der Atem verbindet unser Inneres und Äußeres und spiegelt die Energie, die darin liegt. Unser Atem ist der Rhythmus des Lebens – Tag und Nacht, Ein und Aus, Yin und Yang.

In jedem Raum spüren wir unbewusst, ob unser Atem frei fließen kann oder ob etwas eng, schwer oder überfordernd wirkt. Der Atem ist also ein Indikator für das Raumklima.

Wenn du beim Betreten eines Raumes unbewusst die Luft anhältst, ist das ein Signal.

Wenn du aufatmest, ebenso. Indem wir unseren Atem bewusst wahrnehmen, holen wir uns selbst in den Moment. Das sind auch die ersten Schritte im Feng Shui: wahrnehmen, analysieren, transformieren.

OST UND WEST – ZWEI SYSTEME, ZWEI SPRACHEN DES LEBENS

Im westlichen Kulturraum begegnen uns seit der Antike die vier klassischen Elemente: Erde, Wasser, Feuer und Luft. Sie gelten dort als Grundbausteine allen Seins und werden häufig verwendet, um Persönlichkeit, Temperament oder Wesenszüge zu beschreiben.

In der westlichen Astrologie etwa wird daraus ein charakterliches Profil entwickelt: Ein Mensch mit viel Feuer gilt als leidenschaftlich, mit viel Erde als bodenständig, mit viel Luft als geistig, mit viel Wasser als sensibel.

Auch in der fernöstlichen Philosophie – etwa im BaZi (chinesische Astrologie) – arbeitet man mit Elementen, um Charakter, Lebenszyklen und Entwicklungspotenziale zu erkennen.

Hier umfasst das Modell allerdings fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Diese werden zusätzlich in Yin und Yang unterteilt, was eine weitere Differenzierung ermöglicht.

Der wesentliche Unterschied liegt nicht im Ziel, sondern in der Herangehensweise:

Die östliche Betrachtung ist prozesshaft. Sie versteht die Elemente als Wandlungsphasen, die sich gegenseitig nähren, kontrollieren oder herausfordern.

Beide Systeme sind für sich genommen stimmig, tiefgründig und in ihrer jeweiligen Logik vollkommen wirksam – wie zwei unterschiedliche Karten, die denselben Raum aus verschiedenen Perspektiven zeigen.



Das westliche und das östliche Modell folgen unterschiedlichen Prinzipien, doch sie führen beide zu mehr Verständnis, Orientierung und Selbstwahrnehmung.

Man kann es sich auch vorstellen wie zwei Betriebssysteme: Sie basieren auf unterschiedlichen Codes, aber beide funktionieren hervorragend, solange man sie im passenden Kontext anwendet.

Gerade deshalb ist es so kraftvoll, die Elemente aus der BaZi-Astrologie, also den individuellen energetischen Prägungen eines Menschen, mit der räumlichen Ausrichtung im Feng Shui zu verbinden.

Denn so lassen sich persönliche Entwicklungen nicht nur erkennen, sondern auch konkret im Raum verankern: als sichtbare, fühlbare und täglich wirksame Veränderung.

DIE FÜNF ELEMENTE IM RAUM ERLEBEN

In jedem Raum – und in jedem Menschen – sind die fünf Elemente vorhanden. Sie begegnen uns als Charakterzüge, Vorlieben in Farben, Formen, Materialien, Bewegungsmustern, Atmosphären. Manchmal wirken sie harmonisch zusammen, manchmal überlagert eines das andere oder fehlt ganz. Manchmal entstehen Spannungsfelder, Selbstsabotagen und vieles, was wir uns, äußerlich betrachtet, nicht erklärlich machen.

Feng Shui hilft dabei, dieses Zusammenspiel sichtbar zu machen – nicht, um zu bewerten, sondern um es bewusst zu gestalten.

Hier ein Überblick über die energetische Wirkung der fünf Elemente, mit einem feinen Blick auf ihre jeweilige Raumqualität:

Element	Qualität	Farbe	Form	Symbolik
Holz	Wachstum, Bewegung	Grün, Türkis	säulenförmig, aufstrebend	Vision, Kreativität
Feuer	Transformation, Aktivität	Rot, Violett	spitz, dreieckig	Begeisterung, Sichtbarkeit
Erde	Stabilität, Zentrum	Gelb, Ocker, Beige	quadratisch, flach	Vertrauen, Fürsorge
Metall	Struktur, Klarheit	Weiß, Grau, Gold	rund, oval	Ordnung, Konzentration
Wasser	Tiefe, Intuition	Blau, Schwarz	wellenförmig, fließend	Ruhe, Reflexion

Keines dieser Elemente ist „besser“ oder „schlechter“. Es geht vielmehr darum, herauszufinden, welches Element dich oder den Raum aktuell stärkt oder ausgleicht.

PRAXIS-TIPP: WELCHES ELEMENT BRAUCHT DEIN RAUM?

1. Wähle einen Raum, in dem du viel Zeit verbringst.
2. Setz dich hinein – nicht als Gestalter, sondern als Gast.
3. Spüre in dich hinein:
 - Was fühlst du? Wie fühlt sich der Raum an?
 - Was fehlt hier: Tiefe, Klarheit, Wärme, Bewegung, Halt?
 - Welcher Impuls drängt sich auf? Was würde guttun: weniger, mehr, anders?

Nun erinnere dich an die Qualität der Elemente – und gib dem Raum gezielt einen Impuls:

Wunsch	Element	Kleine Maßnahme
Mehr Fokus	Metall	Reduktion, klare Linien, helle Ordnung
Mehr Geborgenheit und Verbundenheit	Erde	Naturtöne, flächige Texturen, Keramik
Mehr Lebendigkeit	Feuer	Lichtakzente, feurig warme Farben
Mehr emotionale Tiefe	Wasser	weiche, fließende Formen, bläuliche gedeckte Farben, Reflexion

Wichtig: Du musst kein „Elemente-Ritual“ daraus machen. Schon ein bewusster Gegenstand, ein neuer Platz für etwas Bestehendes oder das Entfernen eines Reizes kann vieles verändern. Die Kunst liegt nicht in der Fülle, sondern in der Intention.

RÄUME ALS RESONANZ-FELD

Vielleicht wirst du merken: Es geht gar nicht darum, etwas „schöner“ zu machen. Sondern stimmiger. Es ist kein Trend, kein „schöner Wohnen“, denn ein Raum kann schön aussehen – und sich trotzdem leer anfühlen oder müde machen oder zu laut und schrill sein.

Wenn das Zusammenspiel der Elemente im Raum nicht mit deinem momentanen Bedürfnis in Resonanz steht, spürt dein System das sofort und rebelliert.

Die Frage ist also nicht: Wie soll dieser Raum aussehen? Sondern: Was kann dieser Raum für mich tun? Was darf hier entstehen? Was brauche ich – jetzt, heute, in dieser Lebensphase?

FAZIT

Die fünf Elemente sind nicht nur eine Grundlage fernöstlicher Philosophie. Sie sind ein Werkzeug, um deine Räume als lebendige Interaktion zu dir wahrzunehmen.

Sie helfen dir zu erkennen, was fehlt, was zu viel ist, was neu entstehen darf. Und sie ermöglichen es dir, bewusst Einfluss zu nehmen – auf dein Wohlbefinden, deine Klarheit, deine Ausstrahlung.

Nicht durch „mehr Deko“, sondern durch eine fein abgestimmte Energieregulation deiner Umgebung verändern sich die feinen Töne im Raum – ganz wie bei einem zuvor verstimmten Klavierstück, das durch achtsames Stimmen wieder in gewünschte Resonanz kommt.

Die Atmosphäre beginnt neu zu schwingen und lässt dein Umfeld in musikalischen Rhythmen aufblühen.

Danke fürs Lauschen der Wandlungsphasen – der Fünf-Elemente-Klavatur des Lebens.

Im nächsten Beitrag widmen wir uns der unsichtbaren Kraft, die alles durchdringt: dem Chi.

Wir spüren, wo es fließt, wo es stockt, und wie du es in deinem Raum zum Tanzen bringst.

Şenay Paakkanen

Humorvoll Verrückt Tiefgründig



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

Betina Willaredt

www.loewenstern-verlag/indien



Wechseljahre und Essen

Fast Vergessen, warum du diese Anzeige liest?

Keine Sorge, das liegt nicht an dir, das sind nur die Hormone. Willkommen im Club der Heldinnen, die morgens nicht wissen, ob sie Kaffee, Tee oder einfach nur Ruhe brauchen.

Wechseljahre + ADHS = Chaos im Kopf?
Mein Kochbuch bringt Ordnung ins Durcheinander:

- Rezepte, die Nerven und Hormone entspannen
- Alltagstipps, die wirklich funktionieren
- Lecker. Einfach. Alltagstauglich.

Hol dir dein Exemplar kostenfrei **zum Download** (<https://p.vbt.site/54370/>) und sag dem Hormon-Chaos Tschüss!

Angela Hausotter deine Wechseljahre- und ADHS-Beratung
www.menoklar.de



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



FREIFALTER

VERZETTELST DU DICH ÖFTER?
Willkommen in der Fokus-Oase

Dein Telegram-Raum für fokussiertes Dranbleiben.

Komme gerne dazu:

JETZT EINCHECKEN!

WWW.ANDREASPRENGART.DE



Şenay Paakkanen

Denn hier haben Betroffene davon berichtet, wie schmerzlich empfindsam sie auf Geräusche, fehlende Strukturen, Lichtverhältnisse und Raumakustik reagieren.

Man sieht es den Menschen oft nicht an, wie sie im Alltag unter Reizen leiden oder über Jahre gelernt haben, damit umzugehen und ihre Tage dennoch souverän zu meistern. Doch am Ende des Tages fühlen sie sich erschöpft und das Nervenkostüm ist überreizt, so dass es auch hier im häuslichen Umfeld zu weiteren Anspannungen kommen kann. Viele wissen gar nicht, dass die Herausforderungen, die sie im täglichen Leben spüren, einen Namen haben – und dass sich daran gezielt etwas ändern lässt.

Du kommst in einen Raum und die Tastaturen klacken lauter, der Beamer surrt nervig penetrant, Papier raschelt, als ob es direkt neben deinem Ohr stattfindet, ein zu heller Spot, der dich blendet und deine Nerven grundlos beansprucht, Stimmengewirr, die ein fokussiertes Arbeiten schwierig macht. Wahrscheinlich spürst du jetzt förmlich die Zumutung, die Menschen im PDA-

von Şenay Paakkanen

GESUNDHEIT

VOM REIZRAUM ZUM REIZDARM

WIE MODERNE BÜROGESTALTUNG ZUR ECHTEN UNTERNEHMENSKULTUR WIRD

Neulich besuchte ich einen Vortrag über Autismus und das sogenannte PDA-Profil (Pathological Demand Avoidance). Was ich dort hörte, hat mich nicht nur berührt – es hat mich tief beschäftigt. Ich begann weiterzudenken: Wie geht es den Menschen in ihren Räumen wirklich?

Profil täglich ausgesetzt sind. In Zeiten allgemeiner Reizüberflutung – inmitten von schneller, heller, lauter, mehr – wird es für neurodiverse Menschen besonders herausfordernd. Sie müssen sich ihre Umgebung aktiv so einrichten, dass sie förderlich wirkt. Und genau hier stoße ich auf das stark gehypte Konzept des New Work. Es steht für ein großes, offenes Arbeitszimmer, ähnlich einer Kantine oder einem Café, in dem gearbeitet wird. Die besten Plätze sind schnell belegt. Und dieses Konzept steht für moderne Arbeitsformen, die auf mehr Freiheit, Selbstbestimmung und Flexibilität setzen – in Bezug auf Zeit, Ort und Art der Arbeit. Statt starrer Hierarchien und fester Bürozeiten stehen Werte wie Vertrauen, Sinnhaftigkeit, Eigenverantwortung und Agilität im Fokus. Typisch sind offene Bürostrukturen, hybride Arbeitsmodelle, Teams mit flachen Hierarchien und ein starker Fokus auf Zusammenarbeit und Kreativität. Oft entstehen dabei offene

Großräume mit verschiedenen Zonen. Doch genau darin liegt eine neue Herausforderung.

Ein Konzept, das Räume und Begegnungen ermöglichen soll. Das Flexibilität verspricht – in der Arbeitszeit wie in der Raumstruktur.

Und ja: Die Digitalisierung hat geholfen, Arbeitsmodelle neu zu denken. Das Homeoffice ist vielerorts akzeptiert, und New Work ermöglicht es Unternehmen, mehr Mitarbeitende auf weniger Fläche zu verteilen.

Doch manchmal erinnert mich dieses System an das Bewegungsspiel „Stuhltanz“: Immer ein Stuhl weniger – und nur die Schnellsten gewinnen. Kennst Du das Spiel noch aus deiner Kindheit? Alle rennen im Kreis, die Musik stoppt – und wer keinen Platz mehr findet, ist draußen. Genauso fühlen sich viele moderne Büros an. Denn übertragen auf den Arbeitsplatz entsteht so ein unterschwelliges Gefühl von Unsicherheit.

Diese Unruhe mag bei einigen Menschentypen Kreativität und Agilität fördern. Doch was ist mit den anderen? Mit jenen, die hochkonzentriert



arbeiten wollen, die Struktur und Stabilität brauchen? Die ihren Arbeitsplatz lieber ruhig und persönlich gestalten, um in ihre Kraft zu kommen?

Denn vieles, was wir heute als modern, offen oder hip feiern, kann für andere der Beginn von Dauerstress, Überforderung und Isolation sein.

GERÄUSCHE. LICHT. BEWEGUNG. REIZE

Für Menschen im Autismus-Spektrum – ebenso wie für Hochsensible, Introvertierte oder chronisch Überforderte – ist eine unsichere Umgebung eine tägliche Belastung.

Was bedeutet das konkret?

Räume, die zu laut, zu hell, zu offen oder zu unstrukturiert sind. Räume ohne Rückzugsorte. Räume, die mehr ästhetischem Zeitgeist folgen als den tatsächlichen Bedürfnissen der Menschen, die in ihnen arbeiten.

Und genau hier liegt die Crux.

In der Welt von New Work sollen Räume flexibel, durchlässig, kreativ und agil sein. Doch was, wenn sie das Gegenteil von Sicherheit bieten? Was, wenn sie Menschen krank machen – leise, schleichend, unsichtbar?

DIVERSITÄT ZEIGT SICH NICHT NUR IN DER TEAMZUSAMMENSETZUNG, SONDERN AUCH IN DER RAUMGESTALTUNG

Menschen mit Autismus leisten Großartiges. Ihre Klarheit, ihr analytisches Denken, ihre Tiefe sind ein enormer Gewinn für jedes Unternehmen. Nehmen wir mal Max, einen Entwickler, der in einem Großraumbüro kaum eine Stunde durchhält, aber im kleinen, ruhigen Raum nebenan in drei Tagen eine Lösung programmierte, an der andere Wochen knobelten. Das ist für jedes Unternehmen ein absoluter Zugewinn und Vorteil, Menschen mit derlei Fähigkeiten im Team zu haben.

Doch Max – wie so viele von uns – braucht Räume, in denen die Menschen ganz nach ihren Bedürfnissen aufblühen können.

Nicht jeder will im offenen Großraumbüro brainstormen. Nicht alle funktionieren in ständig wechselnden Settings. Der Wunsch nach Struktur, Geborgenheit, akustischer Ruhe und visueller Klarheit ist kein Relikt der Vergangenheit, sondern Grundlage für nachhaltige Gesundheit und Arbeitskraft, gerade in Zeiten permanenter Veränderung, und hierbei ist es ebenso wichtig, die Diversität auch in den Räumen zu spiegeln.

RÄUME, DIE TRAGEN, STATT ÜBERFORDERN

Lasst uns neue Arbeitswelten gestalten, die offene Bereiche genauso wie kleinere Büroräume haben, in denen auch mal die Tür geschlossen werden kann. Denn Räume und Konzepte soll-

ten nicht als Uniform, sondern als Maßanzug uns unterstützen.

Daher lasst uns Freiräume schaffen – und Rückzugsorte.

Bewegung und Sicherheit – dazu zählen Kaffeetische und Tischkicker genauso wie geschlossene Büroräume.

Denn die Arbeitswelt braucht Inspiration und Erdung.

DER RAUM IST DER DRITTE LEHRER

Er prägt unsere Haltung, unser Verhalten, unser Wohlbefinden.

Gestalten wir ihn mit Achtsamkeit, gestalten wir mehr als nur Flächen.

Gestalten wir Unternehmenskultur. Wertschätzung. Menschlichkeit.

Wie erlebst du moderne Arbeitsräume?

Was stärkt dich – was überfordert dich?

Wenn wir uns mit individueller Raumgestaltung befassen, stoßen wir auf eine Fülle an Materialien, Formen und kulturellen Einflüssen, die uns zur Verfügung stehen.

Doch guter Raum beginnt nicht beim Planen, sondern beim Lauschen.

Danke, dass Sie sich heute die Zeit genommen haben, mir zu lauschen.

Şenay Paakkanen

NEU IM SHOP

JETZT BESTELLEN

www.chi-gin.com

**HIER
KÖNNTE
DEINE
WERBUNG
STEHEN**

VERMÖGEN MIT SYSTEM – TEIL 3

FINANZEN

von Claudia Augustin

Jetzt geht es darum, Stabilität aufzubauen. Das Gerüst, das die wesentliche Absicherung betrifft. In diesem Bereich kommt es schon mehr auf deine Wünsche, Ziele und Bedürfnisse an.

WILLKOMMEN IM ZWEITEN SCHRITT DER VERMÖGENSPYRAMIDE: DER VERMÖGENSSICHERUNG

Was ist mit Vermögenssicherung gemeint?

Absicherung und Grundlagen von Vermögen anzugehen. Jeder ist anders. Der eine braucht viel Schutz und Sicherheit bei der Vermögensbildung, der andere weniger. Hier geht es darum, zu schauen, was mir sehr wichtig ist und was ich tun kann.

Was ist für deine Existenz wichtig und wo möchtest du das Risiko alleine tragen?

Was gehört zur Vermögenssicherung?

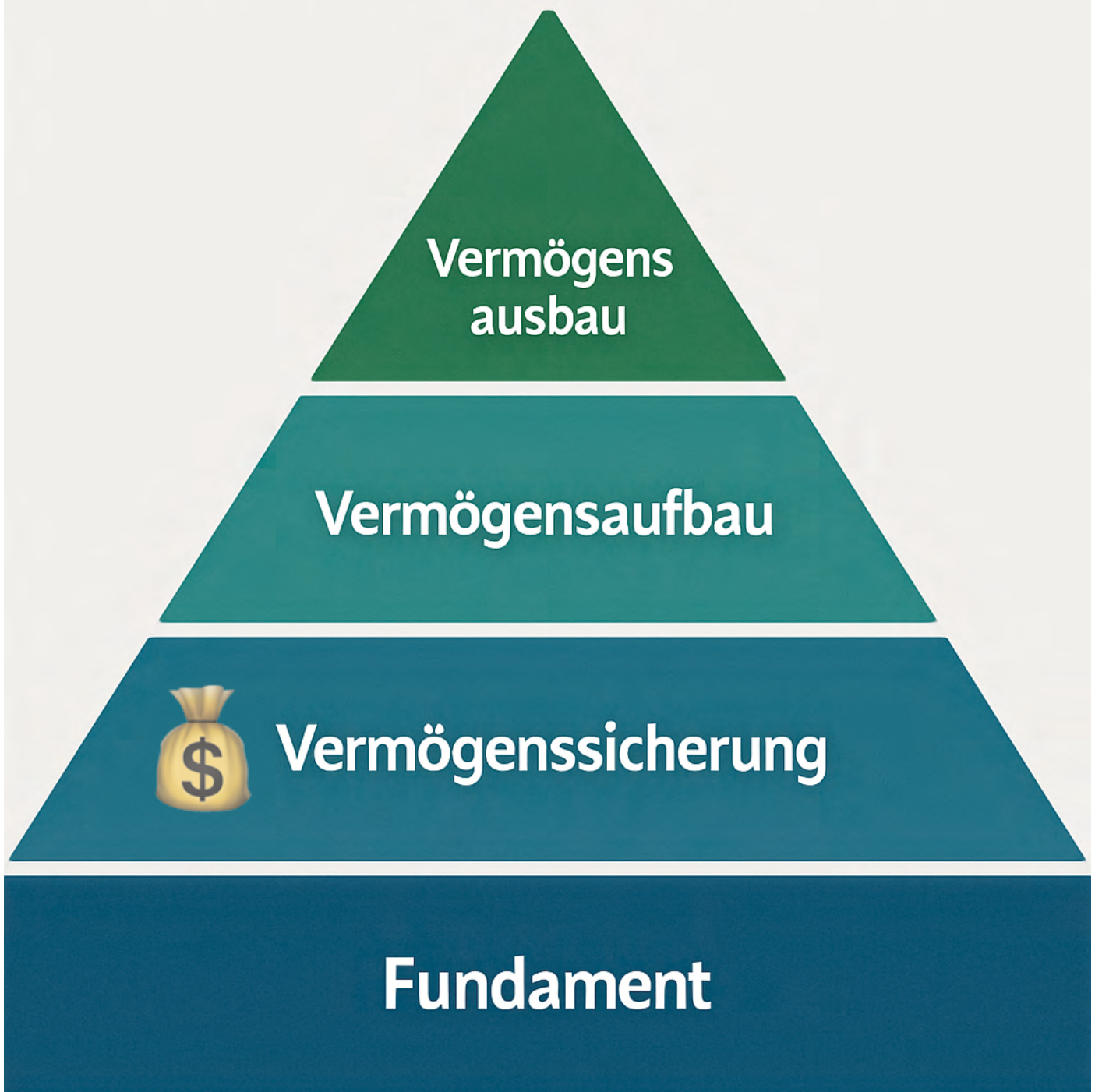
Zur Vermögenssicherung zählen neben dem Schutz deiner Arbeitskraft und Gesundheit auch wichtige Absicherungen rund um dein Zuhause und deine Vorsorge. Hier ein umfassender Überblick:

1. Hausrat- und Glasversicherung

Diese Versicherungen schützen dein Eigentum in der Wohnung – vom Fernseher bis zur Kaffeemaschine. Denken die meisten. Ja, natürlich auch. Genauso wie alles in den Schränken – und das zum Neuwert. Also mach mal deine Schränke auf und zähl: Kleider, Hosen, Schuhe und auch die Unterwäsche und Socken. In der Küche: Teller, Besteck, Fondueset. Ja, da kommt plötzlich eine viel größere Summe zusammen, als man denkt – und genau darum geht es.

Tipp: Achte darauf, dass Elementarschäden (z.B. Überschwemmungen oder Starkregen)

Vermögenspyramide



mitversichert sind – insbesondere in gefährdeten Gebieten.

2. Wohngebäudeversicherung

Wenn du eine Immobilie besitzt, schützt diese Versicherung dein Haus bei Schäden durch Feuer, Leitungswasser, Sturm, Hagel sowie Elementarschäden. Je nachdem, was die Bank verlangt oder du selbst auswählst, sind diese Bausteine kombinierbar. Ohne diesen Schutz kann ein Schaden schnell existenzbedrohend werden. Wähle also gut dein Paket, damit die Versicherung deine Schäden auch übernimmt.

Beispiel: Ein Rohrbruch beschädigt Wände und Böden deines Hauses. Die Versicherung übernimmt die Sanierungskosten.

3. Rechtsschutzversicherung

Streitigkeiten lassen sich nicht immer vermeiden – ob privat, im Straßenverkehr oder beruflich. Eine Rechtsschutzversicherung übernimmt Anwalts- und Gerichtskosten. Hier entscheidet dein Sicherheitsbedürfnis, welches Paket du wählst. Bedenke: Der Gegner hat vielleicht eine – und geht damit lächelnd in einen Rechtsstreit.

Beispiel: Nach einem Autounfall lehnt die Gegenseite die Schuld ab. Mit Rechtsschutz gehst du entspannt in den Rechtsstreit.

4. Risikolebensversicherung

Sie schützt deine Familie oder Geschäftspartner finanziell, falls dir etwas zustößt. Hier ist wichtig: Wie ist deine individuelle Situation? Können Kinder zum Beispiel von Familienmitgliedern aufgefangen werden? Wie viel verdient der oder die Hinterbliebene? Wie lange soll der Schutz greifen? All das spielt eine Rolle für die passende Absicherung.

Beispiel: Du hast einen Kredit aufgenommen oder Kinder sind auf dich bzw. dein Einkommen angewiesen – dann ist diese Absicherung ein Muss.

5. Pflegezusatzversicherung

Die gesetzliche Pflegeversicherung deckt nur einen Teil der tatsächlichen Kosten. Eine Zusatzversicherung hilft, finanzielle Lücken zu schließen. Die Zeit im Pflegeheim kann die Angehörigen schon mal schnell ein Haus kosten. Was ist, wenn nun auch der Partner pflegebedürftig wird? Meist ist nur ein Haus vorhanden – das Erbe ist damit auf jeden Fall weg. Ein Aspekt, der häufig nicht bedacht wird.

Beispiel: Du möchtest im Pflegefall zu Hause betreut werden – eine Zusatzversicherung macht das möglich.

6. Zusatzkrankenversicherungen (ambulant, stationär, Zahn)

Diese Bausteine ergänzen deine gesetzliche Krankenversicherung und ermöglichen z.B. Chefarztbehandlung, Einbettzimmer oder hochwertigen Zahnersatz – oder leisten Zuzahlungen für die Eigenanteile bei Physiotherapie, Massagen oder anderen hochpreisigen Behandlungen, die sonst auf deinem Geldbeutel landen würden.

7. Staatlich geförderte Altersvorsorge

Ob Riesterreente, Basisrente oder betriebliche Altersvorsorge: Hier unterstützt dich der Staat mit Zulagen oder Steuervorteilen beim Sparen fürs Alter. Hierzu werden in Zukunft noch spezielle Artikel erscheinen – denn wichtig ist: Es muss zu deinem Gesamtkonzept passen. Heute Steuern sparen ist cool, aber auch im Alter sollte es für dich sinnvoll und tragfähig bleiben.

Fazit: Diese Schicht ist enorm wichtig

Vermögenssicherung ist selten das Lieblingsthema beim Abendessen – aber genau hier entscheidet sich, ob eine Krankheit, ein Rechtsstreit oder ein Wasserschaden „nur“ unangenehm ist oder zur echten finanziellen Belastung wird. Diese Ebene nimmt Druck aus deinem Alltag, weil du weißt: Wenn etwas passiert, ist klar geregelt, wer zahlt.


Je besser deine Schutzschicht aufgebaut ist, desto entspannter kannst du nach vorne planen. Entscheidungen rund ums Geld triffst du dann nicht mehr aus Angst, sondern aus Stabilität heraus.

Im nächsten Teil geht es deshalb um den Vermögensaufbau. Wir schauen uns an, wie du Schritt für Schritt Vermögen bilden kannst – mit klassischen Wegen und modernen Möglichkeiten – und wie du herausfindest, was wirklich zu dir, deinem Leben und deinem Sicherheitsgefühl passt.

Bis dahin kannst du dir eine Frage mitnehmen:

Wo bist du schon gut abgesichert – und wo verlässt du dich noch aufs Glück?

Claudia Augustin



Ich denke, also führe ich

Jens Sören Breitbarth

**BEST-
SELLER**

Philosophie im Chefsessel

PHILOSOPHIE IM CHEFSESSEL

BÜCHERECKE

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

Philosophie trifft Führungskraft: „Ich denke, also führe ich“ zeigt, wie modernes Leadership jenseits klassischer Methoden funktioniert. Das Buch lädt zu einer Reise ein, die Kopf und Herz gleichermaßen fordert und Führung als lebendigen Prozess beschreibt, der besonders in Krisenzeiten seine wahre Stärke zeigt. Mit klarem Denken, Humor und praktischen Erfahrungen öffnet der Autor neue Perspektiven auf das, was Menschen in herausfordernden Zeiten wirklich voranbringt.

Hinter diesen Impulsen steht Jens Sören Breitbarth, internationaler Trainer, Speaker und Coach. Geprägt durch seine Arbeit in globalen Konzernen und seine Jahre in Asien verbindet er fernöstliche Weisheit mit westlicher Praxis. Heute lebt er in Hamburg und unterstützt neben seiner Tätigkeit auch junge Menschen mit schwierigen Startbedingungen.

„Ich denke, also führe ich“ ist ein inspirierender Kompass für alle, die Orientierung suchen und Führung als persönliche Entwicklungsreise verstehen wollen.



alypso
ours

MANDARINE

von Raphaela Wettach aka Calypso_Blous



Frauen wurden über Jahrhunderte in der Medizin übergangen – als Patientinnen wie als Fachkräfte. Der männliche Körper galt als Norm, der weibliche als Abweichung. Forschung fand überwiegend an Männern statt, Frauen galten als „zu komplex“, ihr Zyklus als Störfaktor. Was harmlos klingt, hatte gravierende Folgen: Krankheiten wurden bei Frauen später erkannt, Symptome falsch gedeutet und Beschwerden oft verharmlost. Besonders dramatisch zeigt sich das beim Herzinfarkt. Während bei Männern der klassische Druck auf der Brust als Warnsignal gilt, äußert sich ein Infarkt bei Frauen häufig leiser: diffuse Schmerzen, Atemnot, Übelkeit, Müdigkeit. Genau diese subtile Symptomatik führt noch heute dazu, dass Diagnosen verzögert oder übersehen werden.

Doch die Medizin beginnt umzudenken. Studien beziehen Frauen gezielt ein, wissenschaftliche Erkenntnisse werden differenzierter, und gesellschaftlicher Druck fordert eine gerechtere, realitätsnahe Versorgung. Auch die wachsende Zahl von Frauen in Forschung und Praxis verändert die Perspektive.

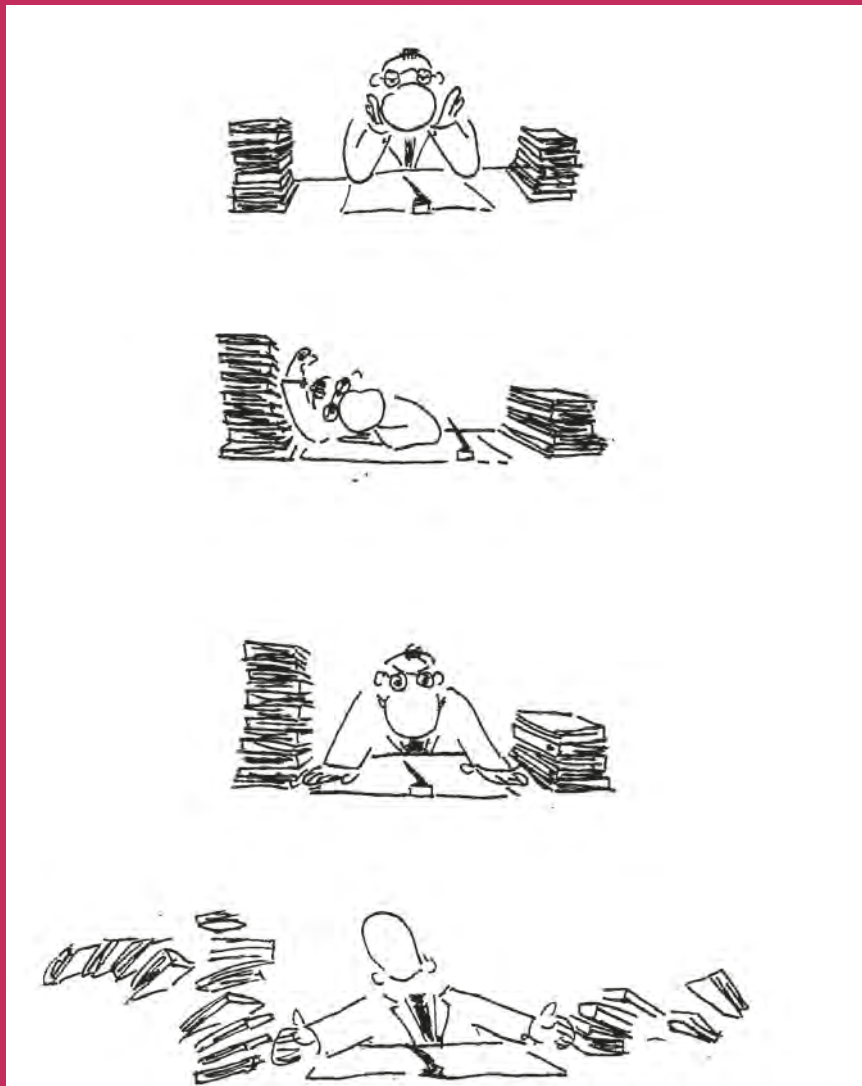
Warum dieser Wandel so wichtig ist? Weil richtige Diagnosen Leben retten. Weil biologische Unterschiede berücksichtigt werden müssen, um wirksame Therapien zu entwickeln. Und weil eine faire, umfassende Forschung eine bessere Medizin für alle schafft.

KUNST

Eine moderne Gesundheitsversorgung sieht Frauen nicht als Sonderfall, sondern als selbstverständlichen Teil der menschlichen Vielfalt. Erst wenn diese Haltung die Praxis prägt, werden Diagnosen präziser, Behandlungen wirksamer und Chancen gerechter verteilt.

Raphaela Wettach

HUMOR



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

<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
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>

Hausotter, Angela: <https://angela-hausotter.de>

Heinsen, Isa

Hutterer, Bernhard: <https://buchoase-lektorat.de>

Lichtenthäler, Silvia: <https://diewerteakademie.de>

Paakkanen, Senay: <https://senaypaakkanen.com>

Sprengart, Andrea: <https://andreasprengart.de>

Wettach, Raphaela

Wettach, Renate: <https://loewenstern-verlag.de>

Windus, Andrea: <https://andrewindus.com>