

LOSLASSEN

LÖWENSTERN MAGAZIN



HEFT 4

WAS DARF GEHEN?

THEMEN



WAS WIR FESTHALTEN, HÄLT AUCH UNS	5
IM SCHUTZ-MODUS	7
DIE INNERE KOMMUNIKATION DES LOSLASSENS	10
DAS MAGGIATAL	12
UNTERRICHT IST ALLER ÜBEL ANFANG	23
GLÜCKSBOHNEN – ERINNERUNGEN AN SCHÖNE MOMENTE	26
DIE FENG-SHUI-KOLUMNE – TEIL 4	29
KRIMI – TEIL 4	35

VERMÖGEN MIT SYSTEM – TEIL 4	39
WENN NÄHE HINTER MAUERN VERSCHWINDET	43
FAMILIE RETTEN – TEIL 3	46
WEG DAMIT, HER DAMIT! WAS HABE ICH DAVON, WENN ICH ENDLICH LOSLASSE?	49
BÜCHERECKE	53
KUNST: CHERRY PIERCING	55
WOFÜR WIR STEHEN – UND WARUM	58





WAS WIR FESTHALTEN, HÄLT AUCH UNS

Manche Dinge halten wir fest, ohne es zu merken: Gedanken, Überzeugungen, alte Geschichten über uns selbst. Sie geben Struktur, manchmal sogar Sicherheit. Und ja, sie halten uns. Das ist nichts Schlechtes. Halt ist etwas zutiefst Menschliches. Ohne Halt geraten wir ins Tauseln, verlieren Orientierung, werfen innerlich Münzen auf den Boden und hoffen, dass sie richtig fallen. Problematisch wird es erst dann, wenn aus Halt ein Festklammern wird.

EDITORIAL

DIESES HEFT BEWEGT SICH GENAU AUF DIESER SCHMALEN LINIE: ZWISCHEN WERTEN, DIE TRAGEN, UND MUSTERN, DIE EINENGEN.

Zwischen dem, was uns geprägt hat, und dem, was uns heute noch dient. Verdrängen wirkt auf den ersten Blick bequem. Loslassen klingt nach Aufgabe. Doch dazwischen liegt ein dritter Weg: bewusstes Prüfen. Innere Kommunikation ist dabei kein Selbstgespräch im luftleeren Raum, sondern eine Form von innerer Ordnung. Ein Sortieren, ein Abwägen, ein ehrliches Hinschauen.

Du begegnest in dieser Ausgabe vielen Facetten dieses Themas: Nähe, die hinter Mauern verschwindet, Familienbande, die Halt geben und zugleich fordern, Ordnungssysteme für Räume, Vermögen und Gedanken. Auch Reisen, Kunst und Humor gehören dazu. Sie erinnern daran, dass Halt nicht nur aus Regeln entsteht, sondern

auch aus Schönheit, Leichtigkeit und Perspektivwechseln. Manchmal reicht ein Blick ins Maggital, manchmal eine Glücksbohne in der Tasche.

Was wir festhalten, hält auch uns. **Die Frage ist also nicht, ob wir festhalten sollen. Die Frage ist: woran. An Werten, die uns aufrichten. An Beziehungen, die wachsen dürfen. An inneren Maßstäben, die nicht kneifen, sondern tragen.** Dieses Heft lädt dich ein, genau dort hinzuschauen. Nicht mit dem Anspruch, sofort alles loszulassen. Sondern mit der Erlaubnis, bewusst zu wählen, was bleiben darf.

Herzlichst

Dein Team des LöwenStern Magazins



VERDRÄNGEN STATT LOSLASS



SEN

IM SCHUTZ- MODUS

von Bernhard Hutterer

Ein Mann blickt zurück auf den Jungen, der er einmal war, und erkennt, dass Verdrängen manchmal der einzige Weg ist, weiterzumachen.

Über Erinnerung, Ohnmacht und das leise Ringen, mit der eigenen Geschichte Frieden zu schließen.

DER JUNGE AM FENSTER

Herbst 1969, später Abend. Irgendwo zwischen dem zweiten und dritten Läuten der Glocke. Im Gang zum Schlafsaal hängt der Geruch von Bohnerwachs und strenger Ordnung. Ein vierzehnjähriger Junge steht am Fenster des Schülerheims, starrt auf die Lichter der Altstadt und weiß: Er darf hier nicht raus.



Die Geschäfte da draußen, die bunten Reklame- tafeln – alles unerreichbar, alles außerhalb seiner Kontrolle. Er will schreien, rennen, etwas tun, um die Mauern zu durchbrechen. Doch er rührt sich nicht. Da ist nur Lähmung. Seit über vier Jahren trägt er eine Ohnmacht in sich, die sich tief eingegraben hat. Ein Kind, das sich ausgeliefert fühlt – klein, gefangen, wie in einem Käfig. Als hätte die Welt den Schlüssel zu seinem Leben verloren und keinen Ersatz gegeben.

ERWACHSEN – UND WIEDER OHNMÄCHTIG

Jahre später, der Junge ist längst erwachsen. Er will heiraten – standesamtlich, schlicht, ohne Kirche. Doch seine Eltern bestehen auf einer kirchlichen Trauung. Wieder diese alte Angst, dieses Ziehen in der Brust. Wieder dieselbe Ohnmacht – zwischen dem, was er will, und dem, was andere verlangen. Also fügt er sich, schweigt. Tut, was erwartet wird.

Ein Gefühl, das viele kennen. Man weiß genau, was man will, und tut es trotzdem nicht. Weil Widerstand zwecklos scheint. Weil die eigene Stimme zu leise geworden ist, um gehört zu wer-

den. Weil man Selbstsicherheit nie gelernt hat.

Ohnmacht zeigt sich im Großen wie im Kleinen, und bei dem jungen Mann scheint sie überall zu lauern. Streit, ein Computerabsturz, eine verpasste Chance. Scherben, ein kaputtter Wasserhahn, der schiefe Blick des Chefs. Und schon steht der Kleine von damals wieder am Fenster. Hilflos. Ausgeliefert. Aufgewachsen in einer „vergeistigten“ Welt, mit Büchern statt Werkzeugen. Eine Bohrmaschine in der Hand? Er kann nichts damit anfangen.

Doch genau hier könnte Neues beginnen, in diesen kleinen Momenten des Scheiterns. Hier könnte Loslassen entstehen – das Annehmen dessen, was war, was ist. Das Verstehen, dass Kontrolle nicht alles ist, dass Grenzen und Fehler erlaubt sind. Dass man sein darf, wie man ist. Könnte ... Aber die Theorie ist einfach, die Praxis schwer.

LOSLASSEN ODER VERDRÄNGEN

Wie umgehen mit der Ohnmacht – und mit dem Jungen am Fenster? Die Antwort ist einfach. Viel zu einfach: Rollo runter, weg ist er. Bis er wieder auftaucht – etwa beim Anblick eines wackelnden Nagels, beim Gefühl, dass etwas wieder entgleitet. Und schon holt die altbekannte Ohnmacht den jungen Mann wieder ein.

Verdrängen ist keine Lösung. Aber bequem. Man kann das Problem aussitzen, bis es einen wieder packt. So wie der Heimdirektor damals den kleinen Jungen am Kragen gepackt hat.

Und dann steht die Frage im Raum: Wie geht Loslassen überhaupt?

Bedeutet es, alles anzunehmen – das Schwere, das Vergangene, das Unabänderliche?

Kann man das allein? Oder braucht es Hilfe, die man nie gesucht hat? Gibt es überhaupt einen Weg?



LEBEN MIT DEM JUNGEN AM FENSTER

Das Gefühl aus Kindheitstagen kann ein ganzes Leben lang nachhallen. Manchmal reicht ein Geruch, ein Blick, ein Ton – und die alte Ohnmacht ist wieder da. Wie beim kleinen Jungen am Fenster.

Doch als erwachsener Mann kann er gut damit umgehen: Durch Verdrängen. So hat er es gelernt. Nicht ideal, aber praktikabel. Zumindest phasenweise. Erst viele Jahre später beginnt er, über die Traumata zu sprechen. Über das, was geschehen ist. Über das, was ihn geprägt hat. Über das, was blieb. Und noch immer lernt er, was es heißt, mit sich im Reinen zu sein – ohne Illusionen, ohne echtes Loslassen, aber mit einem leisen Gefühl von Akzeptanz.

P.S.: Ja, dieser kleine Junge, der bin ich.

Ebenso der Junge im LöwenStern Magazin Heft 2, in „Abgeschoben – Schülerheime der 1960er-Jahre“.

Die Traumata meiner Kindheit begleiten mich bis heute, aber sie melden sich immer seltener. Vielleicht ist das schon eine Form des Loslassens – ganz von selbst, in kleinen, fast unmerklichen Schritten.

Bernhard Hutterer

DIE INNERE KOMMUNIKATION DES LOSLASSENS

LOSLASSEN IST KEIN VERLUST – ES IST DER MOMENT, IN DEM DU DICH SELBST WIEDERFINDEST

losigkeit hielt ich fest, bis das Leben selbst mir zeigte, dass es so nicht weitergehen konnte. Erst später verstand ich: Hätte ich früher den Mut gehabt, loszulassen, hätte ich mir viel Leid erspart.

LOSLASSEN HEISST, EHRlich ZU DIR ZU SEIN

Loslassen ist kein Tun, sondern ein Zulassen. Es beginnt mit ehrlicher innerer Kommunikation:

- Was halte ich fest – und warum?
- Was würde passieren, wenn ich loslasse?
- Was darf dadurch neu entstehen?

Erst wenn du dich selbst verstehst, kannst du

WACHSTUM

von Andrea Windus

Loslassen. Ein einfaches Wort – und doch so schwer. Loslassen von Erwartungen, alten Verletzungen, Beziehungen, Gedanken, die uns klein halten. Ich habe lange geglaubt, dass Loslassen bedeutet, etwas aufzugeben. Heute weiß ich: Es ist ein Akt der Selbstachtung.

WARUM WIR FESTHALTEN

Wir halten fest, weil es vertraut ist. An Routinen, Rollen, Meinungen – selbst wenn sie uns nicht mehr guttun. Festhalten gibt uns das Gefühl von Kontrolle, doch es blockiert die Veränderung, die wir uns wünschen.

Ich erinnere mich gut an eine Zeit, in der ich an Jobs festhielt, die mich nicht erfüllten, sondern zunehmend stressten. Sie passten weder zu meinen Fähigkeiten noch zu meinen Bedürfnissen – doch ich wusste damals nicht, was ich wirklich wollte. Aus Angst und Orientierungs-

andere wirklich verstehen. Und durch das Verständnis wird eine andere Art zu kommunizieren möglich. Von Negativem kannst du dich leichter abgrenzen und Neues in dein Leben holen.



DREI KLEINE IMPULSE FÜRS LOSLASSEN

1. **Erkenne, was du festhältst.**

Mach es sichtbar – das nimmt ihm die Macht.

Tipp: Schreib dir eine Liste mit Menschen oder Situationen, die in deinem Leben sehr präsent sind. Dann schreibe dahinter eine Zahl von 1 bis 10. Damit bewertest du, wie du dazu stehst (1 maximal negativ, 10 maximal positiv). So wird deutlich, was dich wirklich belastet und was du folgerichtig loslassen solltest.

2. **Fühle, was da ist.**

Nicht wegdrücken, sondern annehmen. Gefühle wollen gehört werden.

Tipp: Für viele Menschen ist das besonders herausfordernd. Wer hat das schon gelernt? In der Schule wohl nicht. Vielleicht brauchst du hierfür ein Gegenüber (Coach, Berater, Therapeuten oder eine empathische Vertrauensperson). Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass Gefühle fühlen gar nicht so schlimm ist. Ein bisschen Übung braucht es am Anfang aber schon. Es gibt auch tolle Meditationen, die dich dabei unterstützen können.

3. **Vertraue dem Dazwischen.**

Zwischen dem Alten und dem Neuen liegt Unge-
wissheit – und gleichsam ein Samen für Wachstum.

Tipp: Manche glauben an Gott, andere an das Universum etc. Wenn du an irgendeine höhere Macht glaubst oder auch an deine eigene Stärke, dann wird Vertrauen möglich. So kannst du besser damit umgehen, wenn sich etwas verändert und wegfällt und du noch nicht sehen kannst, was auf dich zukommt. Überlege dir auch mal, was nach vergangenen Krisen und vermeintlichen Verlusten alles Neue und Schöne in dein Leben kam.

Vergiss nicht: Loslassen bedeutet nicht, weniger zu haben oder sich selbst zu verlieren. Es bedeutet, unnötigen Ballast abzuwerfen und ganz bei sich anzukommen.

Andrea Windus





REISEN

von Betina Willaredt

DAS MAGGIATAL

THE MAGIC VALLEY

Schon der Eingang zum Maggiatal zeigt sich pittoresk. Keine 500 Meter vom Ortsausgangsschild Locarno Richtung Cento Valli münden bizarre Felsformationen in einer 25 Meter tiefen, engen Granitschlucht. Das blaugrüne Wasser der Maggia schlängelt sich rauschend durch den

schmalen Schlund. Ponte Brolla ist das bekannteste Tauchparadies des Tessins. Gleich gegenüber finden Kletterfans an 400 Meter hohen Gneiswänden verschiedene Herausforderungen.

DIE SEELE DES TALES

Der Fluss Maggia, die Seele des 25 km langen Maggiatals, entspringt – weit hinten – im Val Sambuco. Seit Jahrhunderten gibt der Fluss den Menschen im Tal ihre Nahrungsgrundlage. Roggen-, Reis- und Maisanbau waren früher üblich, heutzutage sind sie eine Rarität. Die beruflichen Möglichkeiten waren und sind sehr begrenzt. Viel Armut hatte in den vergangenen Jahrhunderten

die Bevölkerung zum Auswandern gezwungen. Die raue Natur machte das Bauernleben hart. Durch die steilen Berghänge gibt es nur wenig Anbauflächen.

Der Tourismus ist heute die Haupteinnahmequelle. Aber auch der Granitabbau samt zugehörigem Kunsthandwerk trägt entscheidend zum örtlichen Wohlstand bei.

SPEKTAKULÄRE LANDSCHAFTEN

Flussaufwärts ragen rechts und links Bergketten über 2000 Meter Höhe. Üppiges Grün in allen Farbfacetten lässt die Seele durchatmen und zur Ruhe kommen. Ein 15 Kilometer langer Naturpfad führt entlang der Maggia-Auen. Die Auenlandschaft gehört zu den spektakulärsten der Schweiz und den großartigsten Europas. Feuchte Wälder, sandige Flussbette, alte Tessiner Steindörfer, Trockenmauern, traditionelle Weinberge, Kastanienhaine und blumenreiche Magerwiesen zeigen faszinierende, artenreiche Lebensräume. Ein Nebeneinander von geschützter Natur und traditioneller Landwirtschaft.



Alle Fotos dieses Beitrags von: [Betina Willaredt](#)



DER SPRUNG, DER LEBENSGEISTER WECKT

Der Sprung in die erfrischende Maggia weckt in jedem die Lebensgeister, und die eindrucksvollen tosenden Wasserfälle bringen den ganzen Körper in Erstaunen. Im ganzen Tal entstanden Kraftorte, die voller Energie geladen sind und den Geist gleichzeitig beruhigen. Verzauberte Wälder und Berglandschaften mit unzähligen Wanderwegen, die auch in die verschiedenen Seitentäler wie das Val Bavona, Val Lavizzara oder das Val Rovana führen.

MENSCH UND KULTUR

Eine zauberhafte Atmosphäre bieten die Älpler und ihre Lebensmittel- und Kunstmärkte, wo oft gesungen und getanzt wird. Die Lieder des Tales bezeugen die Liebe zur Natur, zu den Bergen, der Seele des Wassers, aber auch den Schmerz

der Armut und Trauer, wenn die mächtige Kraft der Natur immer wieder Zerstörung über die Jahrhunderte hinweg gebracht hat.

Es sind jedoch genau diese Erfahrungen, die den Menschen hier den Zusammenhalt gibt. In schwierigen Zeiten ist man aufeinander angewiesen. Dies steckt seit Jahrhunderten im Blut. Eine Mischung aus Bodenständigkeit, Tradition und Offenheit. Vom Hinterwäldler-Dasein keine Spur.

Doch den Charme des Tales bringen auch die Zugezogenen – Aussteiger, getrieben von der Sehnsucht nach Natur und Einfachheit. Schon immer hat das Tessin Künstler, Pioniere und Andersdenkende angezogen.

Von den ursprünglichen Seitentälern, deren wilden Schönheit, von den Traditionen und den Menschen erfahrt ihr mehr in der nächsten Ausgabe. Seid gespannt!

Betina Willaredt













REZEPT:

TORTA DI PANE

ZUTATEN FÜR CA. 8 STÜCKE:

240 g Altbackenes Brot
8 dl Milch
1 Ei
160 g Zucker
40 g Kandierte Früchte
80 g Rosinen
1 cl Grappa
40 g Gemahlene Mandeln
40 g Pinienkerne
16 g Kakaopulver
Zitronenschale
Mandel-Aroma

ZUBEREITUNG:

Das Brot in kleine Würfel schneiden
Eine 26-cm-Springform mit Butter bestreichen
Milch aufkochen, vom Herd nehmen
Brot in Milch hinzufügen, 30–60 Min einweichen, danach das Brot zerdrücken
Alle übrigen Zutaten (außer Pinienkerne) hinzufügen und in die Form füllen
Mit Pinienkernen bestreuen
75 Minuten bei 180 °C backen





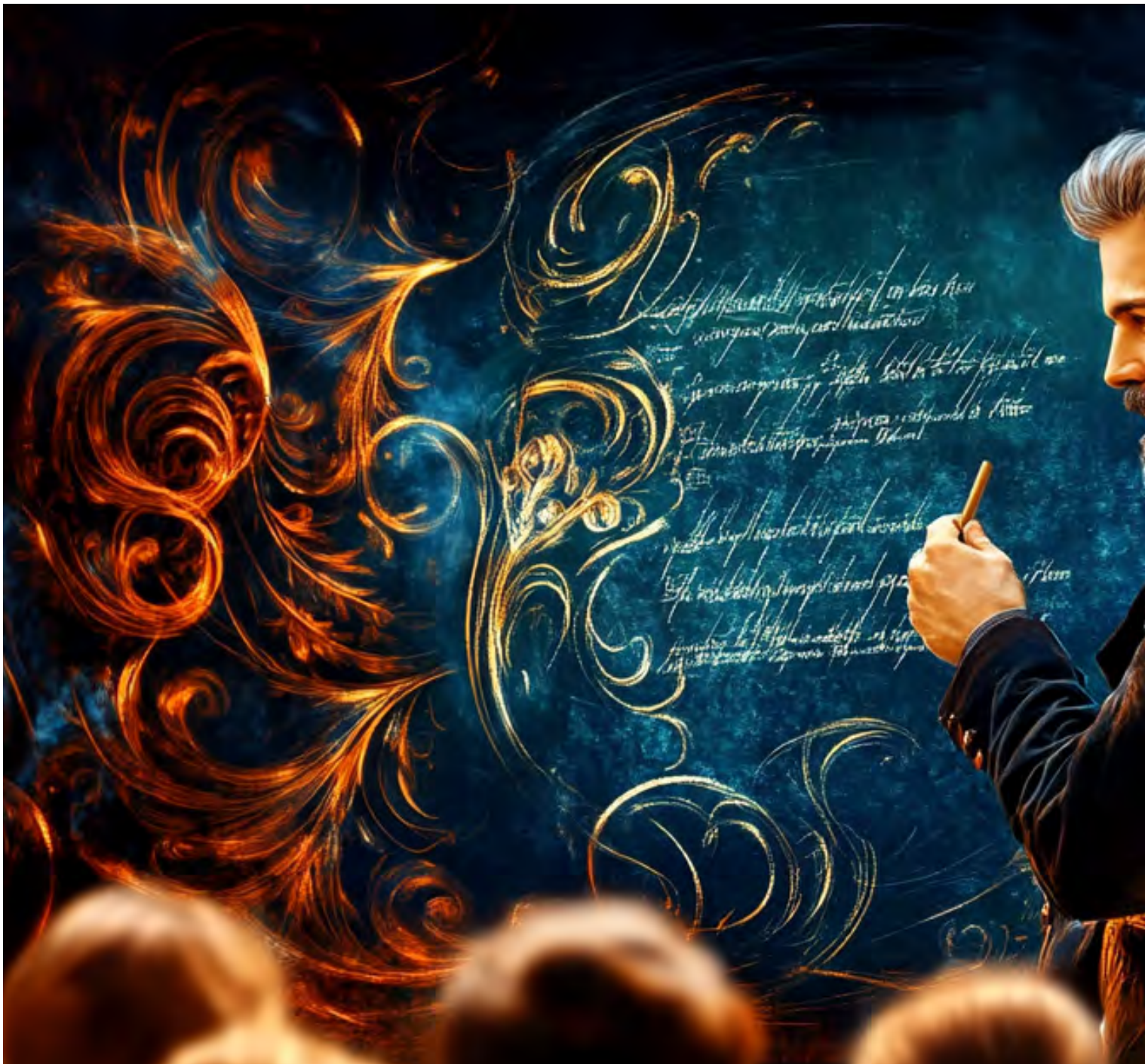
Willst du schreiben? Komm zu den Bücherwürmern.

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**



SCHULSYSTEM LOSLASSEN



UNTERRICHT IST ALLER ÜBEL ANFANG

von Renate Wettach

Wenn Lernen wieder möglich sein soll, müssen wir Schule neu denken – radikal. Weg mit Unterricht als Taktgeber, her mit offenen Lernräumen, Coaching und echter Verantwortung bei den Kindern. Dass das funktioniert, zeigt die Alemannenschule Wutöschingen seit Jahren – mit besseren Resultaten und sichtbar mehr Lust aufs Lernen.

DENKEN IM 45-MINUTEN-TAKT

Das heutige System plant für 45 Minuten, was Kinder denken sollen – und wundert sich, dass selbstständiges Denken auf der Strecke bleibt. Der Irrtum sitzt tief: **Wer glaubt, dass Schülerinnen und Schüler, denen jahrelang alles per Frontalunterricht vorgekaut wird, später selbstdenkende Menschen werden, verkennt das Wesen von Lernen.** Stefan Ruppener nennt es „Unterricht ist aller Übel Anfang“: Nicht die Arbeit engagierter Lehrkräfte ist gemeint, sondern das Konstrukt selbst. Wer Lernen ernst nimmt, räumt das Korsett aus Fächern, Glocken und Gleichschritt ab und ersetzt es durch eine Umgebung, in der Lernende entscheiden dürfen, wodurch, wie und womit sie vorankommen.

LERNBEGLEITER STATT ZIRKUS- DOMPTEUR

In Wutöschingen gibt es Lernateliers für konzentriertes Arbeiten, Marktplätze für Kooperation, Inputräume mit 20-Minuten-Impulsen – freiwillig. Draußenlernen gehört dazu wie Sofa-Ecken und Hausschuhe. Die Architektur verhindert Frontalunterricht; sie zwingt Lehrkräfte in die Rolle der Lernbegleiter. Zeit wird neu verteilt: Statt Deputatzirkus sind Begleiter präsent, coachen, geben Feedback, bauen Beziehung auf.

Digital ist nur Werkzeug. Materialpakete, Erklärfilme, eine Lernplattform – all das strukturiert, ohne zu bevormunden. Entscheidend bleibt das Gespräch im Coaching, die Nähe, das gemeinsame Nachdenken. Ruppener bringt es auf den Punkt: „Der Kern ist nicht das Digitale, der Kern ist die menschliche Beziehung.“ Genau deshalb bekommen Lernbegleiter Zeit statt Stundenpläne: wöchentliche Coachings, klare Teilziele, Gelingensnachweise statt Klassenarbeiten. Ältere werden zu Lernprofis und helfen Jüngeren – Lernen durch Lehren, getragen von einer Schule, die sich als Gemeinschaft versteht.

ERGEBNISSE, DIE ZÄHLEN – UND GLÜCK, DAS BLEIBT

Ironie der Reform: Obwohl das Ziel nicht Noten, sondern Freude am Lernen ist, steigen die Leistungen messbar. Noch wichtiger: Kinder kommen gern. Wer mittwochs reitet oder an Tiny Houses baut, lernt trotzdem – oft besser. Das System ist nicht teurer, nur konsequenter: weniger Stoffverwaltung, mehr Zeit für Menschen.

Fazit: Wenn wir Lernen wieder ermöglichen wollen, müssen wir Schule nicht reparieren, sondern ersetzen – durch offene Räume, Coaching, Selbstverantwortung und echte Gemeinschaft. Die Blaupause liegt vor. Jetzt braucht es Mut, sie nicht länger als Ausnahme zu behandeln.

Renate Wettach

Quellen:

<https://www.youtube.com/watch?v=XyZFX781I-CI>

<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/gesellschaft/alemannenschule-ruppener-schule-interview-revolution-unterricht-abgeschafft-e852296/>

Werbung

Willst du
Feedback zu
deinem
geplanten
Buchprojekt?

Mach einen
Termin mit
Renate!



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

**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.



* 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)

**HIER
KÖNNTE
DEINE
WERBUNG
STEHEN**



**Freude
Leichtigkeit
Freiheit**

Transformiere mit mir deine
Ängste + Selbstzweifel



www.reginabolz.de



GLÜCKSBOHNEN – ERINNERUNGEN AN SCHÖNE MOMENTE

Vor einiger Zeit war ich bei meiner Freundin Elvira zu Besuch. Die Sonne schien, es war angenehm warm, und so schlenderten wir gemeinsam mit ihrem kleinen Hund „Lumpi“ durch den nahegelegenen Park. Nach einer Weile setzten wir uns auf eine Bank, um die Sonne noch ein bisschen intensiver zu genießen.

lingslied im Radio. Das hat mich so beflügelt, dass es Grund für die erste Bohne war. Dann ging ich zum Bäcker. Dort war mal keine Warteschlange und ich bekam noch das Brot, das ich so gerne esse. Das war dann Bohne zwei. Die dritte wanderte in die rechte Tasche, da ich mich sehr über unser Wiedersehen gefreut habe. Als dann noch die Sonne rauskam und wir zu unserem Spaziergang aufbrachen, war die vierte Bohne dran. Das hast du wohl vorhin gesehen. Dann haben wir den netten Mann kennengelernt und dies bewog mich, die fünfte Bohne zu tauschen. Wie du siehst, müssen es keine großen Ereignisse sein, sondern auch kleine wohltuende Erlebnisse sind für mich einer Erinnerung wert.“

LEBENSTIPPS

von Regina Bolz

Ein vorbeikommender Spaziergänger nahm auf der danebenstehenden Bank Platz. Plötzlich riss sich Lumpi los und lief auf den Mann zu. Ohne zu zögern, nahm er sofort Kontakt mit dem Hund auf und streichelte ihn. So kamen wir ins Gespräch und hatten einen sehr intensiven und angenehmen Austausch über Hunde und Haustiere im Allgemeinen.

Als wir wieder weitergingen, bemerkte ich, dass meine Freundin etwas aus der linken Jackentasche nahm und in ihre rechte steckte. Da ich dies am Anfang unseres Treffens schon einmal beobachtet hatte, fragte ich sie, was sie da tat. Daraufhin erklärte sie mir lächelnd: „Das war eine Glücksbohne.“

Da wurde ich neugierig und wollte mehr darüber wissen. So erzählte sie weiter: „Jeden Morgen stecke ich mir zehn Bohnen in die linke Jackentasche. Jedes Mal, wenn ich tagsüber etwas Schönes erlebe, wandert eine Bohne in die rechte Tasche. Am Abend nehme ich die Bohnen aus der rechten Jackentasche in die Hand und erinnere mich an all die besonderen Momente voller Dankbarkeit. Heute sind es schon fünf Bohnen.“

Natürlich wollte ich wissen, was sie denn heute schon Besonderes erlebt hatte. Da begann sie aufzuzählen: „Heute morgen kam mein Lieb-

Die Idee gefiel mir so gut, dass ich es auch ausprobieren wollte. Um mich nicht unter Erfolgsdruck zu setzen, wollte ich erstmal mit fünf Bohnen anfangen. Doch hatte ich keine Bohnen zu Hause und im Supermarkt gab es auch keine. So nahm ich einfach Haselnüsse und begann mit meiner kleinen Sammlung schöner Momente.

Seitdem wandern bei mir nicht nur Bohnen oder Haselnüsse, sondern auch Glückssteine, Murmeln oder andere kleine Schätze von links nach rechts. Dabei bin ich sehr kreativ, habe immer wieder neue Ideen und probiere sie aus.

Auch bei der Anzahl bin ich inzwischen flexibler geworden: Oft stecke ich morgens einfach eine Handvoll kleiner Dinge in meine linke Jacken- oder Hosentasche – mal mehr, mal weniger als zehn. Und interessanterweise erlebe ich dann im Laufe des Tages meistens genauso viel Angenehmes, wie ich Tauschobjekte dabei habe.

Manchmal vergesse ich allerdings morgens, mir etwas zum Tauschen einzustecken. Als dies mal wieder der Fall war, schenkte mir eine Verkäuferin ein kleines Tütchen mit Gummibärchen. Darüber habe ich mich sehr gefreut! Da fiel mir ein, dass ich ja nichts zum Tauschen dabei hatte. Spontan beschloss ich deshalb, die Gummibär-

chen als Erinnerungsobjekte zu nutzen, und es wanderte sofort eines von der linken in die rechte Jackentasche. Abends aß ich dann genussvoll die Bärchen und erinnerte mich bei jedem an ein schönes Ereignis des Tages.

Natürlich gibt es auch Tage, an denen nicht alle Gegenstände die Seite wechseln. Aber es gab noch nie einen Tag, an dem nicht mindestens ein Erinnerungsstück in der rechten Tasche gelandet ist. Dann erinnere ich mich an genau dieses eine Ereignis, freue mich darüber und bin einfach dankbar dafür.

SO FUNKTIONIERT'S:

- Überlege dir, was du tauschen möchtest: Bohnen oder etwas anderes – und wie viele du mitnehmen willst.
- Suche dir zwei kleine Beutel oder Säckchen, um deine Jacken- oder Hosentaschen zu schützen.
- Stecke morgens alle Tauschgegenstände in die linke Tasche.
- Immer wenn du im Laufe des Tages etwas Schönes, Berührendes oder Wohltuendes erlebst, wandert ein Gegenstand von der linken in die rechte Tasche. Und denk daran, auch kleine Momente zählen!
- Am Abend, wenn du es dir gemütlich gemacht hast, nimm die Dinge aus der rechten Tasche und erinnere dich an jeden besonderen Augenblick des Tages und spür die Dankbarkeit dafür.

Fazit:

Diese kleine Achtsamkeitsübung hat meinen Blick auf den Tag verändert.

Sie hilft mir, die vielen kleinen schönen Momente im Alltag bewusster wahrzunehmen, statt sie einfach vorbeiziehen zu lassen.

Probiere es aus! Du wirst erleben, wie durch bewusstes Innehalten Freude und Dankbarkeit wachsen und wie du immer mehr Positives wahrnimmst.

Denn wie es das Gesetz der Anziehung sagt: Worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, davon ziehst du mehr in dein Leben.

Regina Bolz





FENG SHUI

von Şenay F

DIE FENG-SHUI-KOLUMNE – TEIL 4

DIE KRAFT DES CHI – WENN RÄUME ATMEN DÜRFEN

Lebensenergie wahrnehmen, lenken und zum Fließen bringen

WAS IST CHI – UND WARUM IST ES SO WICHTIG?

Chi ist die unsichtbare Kraft, die alles durchdringt.

Es ist die Lebensenergie, die in dir fließt, in deiner Umgebung wirkt, in deinem Atem spürbar ist – und in jedem Raum, den du betrittst, eine Wirkung entfaltet.

Ob wir es bemerken oder nicht: Chi ist immer da. Es ist nicht an Materie gebunden, sondern bewegt sich durch sie hindurch – durch Räume, Dinge, Gedanken, Menschen.

In der fernöstlichen Philosophie gilt Chi als Grundlage allen Lebens. Es ist der feine Strom, der dich morgens wach werden lässt, der Pflanzen wachsen lässt, Gespräche in Gang bringt, Ideen inspiriert und auch Konflikte entstehen lässt, wenn es blockiert ist.

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), im Feng Shui, im Qi Gong, aber auch im Tai Chi ist das Verständnis von Chi zentral. Wer das Chi versteht, begreift das Leben als ständige Bewegung.

CHI IN RÄUMEN – DAS UNSICHTBARE KLIMA

Jeder Raum hat ein eigenes Chi. Und jeder Mensch bringt sein eigenes Chi mit in den Raum. Wenn beides miteinander harmoniert, entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit, Klarheit, Energie.

Wenn es nicht zusammenpasst, entsteht Reibung – und wir fühlen uns müde, blockiert, unwohl, angespannt oder „irgendwie nicht ganz da“.

Chi ist wie ein inneres Raumklima. Du kannst es nicht sehen, aber du spürst es. Manchmal atmest du tief durch, sobald du einen Raum betrittst. Manchmal ziehst du unbewusst die Schultern hoch oder wirst fahrig, ohne zu wissen, warum. Dein Körper nimmt das Chi wahr, lange bevor dein Kopf es versteht.



WIE FLIESST CHI – UND WO STAUT ES SICH?

Chi liebt Bewegung, aber nicht jede. Es fließt idealerweise in weichen, geschwungenen Bahnen. Zu enge, zu spitze, zu vollgestellte oder zu starre Räume unterbrechen diesen Fluss. Auch Lärm, unaufgelöste Konflikte, unklare Funktionen im Raum oder stagnierende Ecken ohne Aufmerksamkeit lassen das Chi „kippen“.

Blockiertes Chi zeigt sich zum Beispiel durch:

- Räume, die dich müde machen, obwohl du ausgeschlafen bist
- Zonen, in denen du nie gern sitzt oder arbeitest
- Gegenstände, die „alt“ wirken, obwohl sie neu sind
- Plätze, die leer sind – aber nicht frei
- Orte, die überfüllt sind – aber nicht lebendig

Chi staut sich dort, wo Energie nicht zirkulieren kann. Und es verpufft dort, wo keine Struktur oder klare Ausrichtung gegeben ist.

DAS CHI ZUM TANZEN BRINGEN – KLEINE IMPULSE MIT GROSSER WIRKUNG

Die gute Nachricht: Chi lässt sich nicht nur wahrnehmen, es lässt sich auch bewusst lenken.

Nicht durch Kontrolle, sondern durch Einladung. Nicht durch „noch mehr“, sondern durch die richtige Bewegung am richtigen Ort.



Hier ein paar einfache Wege, um das Chi in deinen Räumen zu beleben:

- Öffne Türen und Fenster bewusst – nicht nur zum Lüften, sondern als Einladung für neue Energie.
- Beobachte den Weg, den du in deiner Wohnung täglich gehst: Ist er rund oder eckig, frei oder verstellt?
- Nutze runde Formen, Spiegel, Pflanzen oder Stoffe, um stagnierende Ecken zu beleben.
- Stell dir vor, das Chi sei ein Windhauch – wo würde es stocken, wo frei durchziehen?
- Verändere kleine Dinge: eine Schale umstellen, ein Bild abhängen, einen Sessel versetzen.

Manchmal reicht schon ein Impuls, um wieder Lebendigkeit entstehen zu lassen.

CHI IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM) UND IM FENG SHUI

Bereich	Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	Feng Shui
Fokus	Der menschliche Körper	Die räumliche Umgebung
Ziel	Gesundheit, Harmonie von Körper, Geist und Seele	Harmonie im Raum, energetische Ausrichtung
Chi-Fluss	Meridiane – Energiekanäle im Körper	Wege, Formen & Strukturen im Raum
Störungen	Blockaden in Organen oder Meridianen	Stagnation, Leere oder Überreizung im Raum
Behandlung	Akupunktur, Ernährung, Bewegung (z. B. Qi Gong)	Raumgestaltung, Platzierung, Farben, Formen, Materialien
Diagnosemethoden	Pulsdiagnose, Zungendiagnose, Befragung	Kompassmessung, Analyse von Raumfluss, Licht, Anordnung

Gemeinsamkeit: In beiden Systemen gilt: Wenn das Chi frei fließt, entsteht Balance, Vitalität und Klarheit. Ob im Körper oder im Raum: Chi ist die verbindende Lebensenergie, die bewegt, nährt und ordnet.

CHI – DAS BINDEGLIED ZWISCHEN INNEN UND AUSSEN

Chi ist das, was uns mit unserer Umgebung verbindet.

Es ist der Stoff, aus dem Beziehungen entstehen – zwischen dir und deinem Raum, deinem Körper, deinem Lebensgefühl.

Ein Raum mit klarem, fließendem Chi fühlt sich an wie ein Gespräch, das dich nährt.

Ein Raum mit stagnierendem Chi dagegen wie ein stummes Missverständnis.

Und wenn du lernst, das Chi bewusst zu gestalten, beginnt sich dein Alltag zu verändern. Du triffst klarere Entscheidungen. Du erholst dich tiefer. Du kommst mehr bei dir selbst an – weil dein Raum dich trägt.

PRAXIS-TIPP: CHI-SPAZIERGANG

1. Geh langsam und achtsam durch dein Zuhause – ganz so, als wärst du zum ersten Mal da.
2. Spüre in jede Zone hinein: Fühlt es sich dort offen oder eng an? Warm oder neutral? Einladend oder müde?
3. Halte besonders dort inne, wo dein Körper reagiert – mit Verspannung, Unruhe oder dem Impuls: Hier gehe ich schnell weiter.
4. Frage dich: Was fehlt hier? Bewegung, Halt, Licht, Leichtigkeit?
5. Gib dem Raum genau das – bewusst, aber ohne Stress. Vielleicht einen Duft, einen Klang, eine neue Richtung für ein Möbelstück.

Chi braucht Aufmerksamkeit, nicht Anstrengung.

WENN ENERGIE FLIESST, FLIESST DAS LEBEN

Chi ist keine Theorie. Es ist gelebte Verbindung. Und du kannst jeden Tag neu entscheiden, diese Verbindung zu stärken. Mit Aufmerksamkeit. Mit Intuition. Mit kleinen, bewussten Impulsen. Nicht durch Perfektion, sondern durch Präsenz.

Danke fürs Lauschen – mit dem feinen Ohr für das, was Räume dir zuflüstern.

Im nächsten Beitrag schauen wir, wie das Chi sich in Zeitqualität übersetzt und wie dein Raum zum Verbündeten für deine Ziele wird.

MIKROÜBUNGEN – CHI AKTIVIEREN IN DEINEM ZUHAUSE

Diese Übungen dauern nur 1–3 Minuten, aber sie wirken, weil sie deine Wahrnehmung schärfen und Impulse setzen.

Ideal für zwischendurch oder als kleines Morgenritual.

1. Türöffner-Ritual

Wo: Haustür oder Wohnungseingang.

Was tun: Öffne deine Tür langsam – ganz bewusst. Lass frische Luft und neue Energie herein. Stell dir vor, wie mit dem Öffnen neues Chi in dein Zuhause strömt.

Wirkung: Belebung, Klarheit, Verbindung zur Außenwelt.

2. Atem & Blick

Wo: Wohnzimmer oder Arbeitszimmer.

Was tun: Stell dich in den Raum, atme tief ein. Dreh dich langsam im Kreis – lass deinen Blick schweifen.

Frage dich: Wo fühlt es sich blockiert an? Wo zieht es mich hin?

Wirkung: Raumwahrnehmung aktivieren, neue Perspektiven zulassen.

3. 1-Ding-Challenge

Wo: Irgendein Raum deiner Wahl.

Was tun: Wähle ein einziges Objekt, das heute nicht mehr zu dir passt – und entferne es.

Vielleicht eine Vase, ein Dekoobjekt, einen Papierstapel, ein Kissen.

Wirkung: Sofortige Chi-Entlastung durch Raumklärung.

4. Fensterblick öffnen

Wo: Küche oder Schlafzimmer.

Was tun: Reinige dein Fenster mit einem feuchten Tuch – langsam, bewusst.

Lass beim Wischen alte Gedanken los. Stell dir vor, wie dein Blick wieder klarer wird.

Wirkung: Licht und Chi können besser fließen. Fokus & Offenheit.

5. Zonen-Scan

Wo: In einem Raum, den du täglich nutzt.

Was tun: Geh gedanklich die vier Zonen durch: Eingang, Mitte, Sitzplatz, Rückwand.

Frage dich bei jeder: Fühle ich mich hier sicher, offen, gestützt, klar?

Wirkung: Schnelltest für Raumharmonie – ideal zur ersten Standortanalyse.

Ich freue mich, wenn du deine Eindrücke, Erfahrungen und Veränderungen in unserer Community teilst. Hier der Link: <https://communi.com/loewengebruell>

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





EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 4

KRIMI

von Angela Hausotter

Was bisher geschah:

Sie wollten nur Wissen teilen – und haben ein System geweckt, das vom Nicht-Wissen lebt. Em, gefeuerte Investigativjournalistin, und Lina, Community-Managerin und ehemalige Hackerin, sahen eine Freundin live zusammenbrechen – seitdem ist Zykluswissen keine Wellness, sondern Überleben. Sie legten Verbindungen offen: Apps, Geldströme, Einfluss. Der Leak ging raus, #ZyklusMacht wurde laut, doch Ninas Spur blieb kalt.

Jetzt setzen sie auf ihren Gegenentwurf: wissenschaftlich, kostenlos, ohne Datensammelei. Em steht im Licht – und im Fadenkreuz. Der nächste Schritt führt dahin, wo das Geld fließt.



DAS INTERVIEW

Die Bühne war groß und bis auf zwei Sessel erschreckend leer. Die Publikumsreihen waren gefüllt: junge Mädchen, ältere Frauen und Männer. Wenig junge Männer, wie Em von ihrem Sessel aus erkennen konnte. Dann schwenkte der Scheinwerfer auf sie.

„Frau König, Sie haben eine Plattform gegründet, die ... na ja ... den Zyklus der Frau entmystifizieren will“, erzählte die Moderatorin Susan Holm mit einem strahlenden Lächeln in die Kamera. „Erklären Sie uns das in einem Satz.“

„Zugang statt Abhängigkeit“, sagte Em. „Wissenschaftlich korrekt, verständlich, kostenlos – und ohne dass irgendjemand Daten von uns Frauen speichert. Punkt.“

Ein leises Raunen. Die Moderatorin hob eine Braue. „Ohne Daten geht’s doch heute gar nicht ...“

„Doch“, sagte Em ruhig. „Leitfäden, Wissensmodule, Tools, die lokal laufen. Kein Profiling, kein Ad-Targeting, keine ‚Zyklus-Scoring-Punkte‘. Wir sind nicht gegen Technik. Wir sind gegen die Idee, dass Körperwissen nur existiert, wenn es monetarisiert wird.“

Ein Nicken in Reihe drei. Die Moderatorin strich über ihr Kartenstapelchen. „Viele große Apps ...“

„... werden von Pharma und Politik mitfinanziert, ja.“ Em lächelte kurz, aber ohne Zähne. „Das kann sinnvoll sein, wenn es transparente Standards gibt. Nur: Wo Geldströme unklar sind, wird aus Hilfe schnell Einfluss. Unser Gegenentwurf: Wissensvermittlung ohne Bezahlung mit Daten. Jede Frau verdient Wissen, ohne dafür ihr Innenleben zu verpfänden.“

„Klingt idealistisch.“

„Klingt nach Grundrecht.“

Es wurde still, aber keine freundliche Stille. Mehr so die Art, die bereit ist zu beißen. Irgendwo klapperte ein Becher.



„Bullshit!“ Eine Männerstimme von hinten, zu laut. „Was Sie hier machen, ist naiv und pseudowissenschaftlich!“

Die Moderatorin hob die Hand. „Wir machen die Fragerunde ...“

„NEIN!“ Der Mann stand jetzt, mit erhobener Faust und hochrotem Kopf. „Sie reden Frauen ein, Männer kontrollierten sie, und jede müsse alles über ihren Körper wissen!“

Em drehte sich langsam. „Ich rede Frauen ein, dass nur sie das Recht haben, über ihren Körper Bescheid zu wissen.“

„Sie!“ Er zeigte auf sie. „Sie profitieren davon, Angst zu säen. Diese ‚kostenlos, ohne Daten‘-Märchen – Sie wollen nur Reichweite! Wollen Mädchen verunsichern und ihren Hass auf Männer säen!“

Das Publikum zuckte, die Kamera zoomte, die Spannung stieg. Em spürte, wie ihr Hals trocken wurde, aber die Worte blieben klar.

„Niemand muss mir glauben“, sagte sie leise. „Ich will, dass Mädchen und Frauen sich selbst glauben und vertrauen können.“

„Du!“ Er war beim Du angekommen und trat mit jedem Wort weiter nach vorne zur Bühne. „Du bist schuld, wenn sie Panik kriegen, wenn sie Angst vor der Ehe haben und dann eure ‚Wissenschaft‘ nicht hilft! Du spielst Gott, ohne Sinn und Verstand!“

Sein Körper war fast an der Bühne. Ein Schritt weiter, dann wäre er nur noch eine Armlänge von Em entfernt. Ein Sicherheitsmann löste sich vom Rand. Die Moderatorin redete gleichzeitig: „Bitte setzen Sie sich, wir ...“

„Ich setz' mich nirgendwo hin! Ich will, dass diese Frau Verantwortung übernimmt! Für Lügen! Für ...“ „Stopp.“ Em stand auf und hielt die Hand hoch, setzte eine klare Grenze. Sie blickte in die erste Kamera, als würde dort jemand sitzen, den sie kannte. „Ich verstehe, dass die Wahrheit für viele Menschen unangenehm ist, doch das ändert nichts an meiner Einstellung. Wir können gerne in einem vernünftigen Ton diskutieren.“

Die Moderatorin hatte das Wort „Werbung“ schon auf der Zunge, als das rot blinkende Licht über der Kamera aufhörte zu blinken. Ein Techniker machte eine Kreisbewegung in der Luft: Schnitt, aus. Werbepause.

Der Mann wurde von der Security festgehalten, während Em hochoberhoben Hauptes hinter die Bühne ging. Noch brüllend wurde er weggebracht, aber Brüllen ohne Mikro, Kamera und Zuhörer war nur Lärm.

Hinter der Bühne: Kabel, kalte Luft, Deo und Staub. Gedämpft hörte man den Publikumsanheizer, der schon für das nächste Interview die Menge vorbereitete. Die Moderatorin kam näher, lächelte dieses mitleidige Lächeln, das nicht bei den Augen ankommt.

„Frau König ...“ Ein Ton, der irgendwie falsch klang. „Sie müssen schon zugeben: Sie blasen das Thema sehr auf. Das triggert Leute. Da braucht man sich über solche Reaktionen nicht wundern.“

Em blinzelte. „Sie meinen, Drohungen sind unausweichlich, wenn Frauen über ihre Körper reden?“

„Ich mein ...“ Die Moderatorin suchte ein Wort und fand nur: „Sie sind zu laut. Leise Nuancen kommen besser an.“

„Aha.“ Em nickte. „Meine Nuance ist: keine Datenspeicherung von Minderjährigen. Das ist nicht lei-

se und wird es niemals sein.“

Die Moderatorin hob die Hände, als seien sie plötzlich zuständig für Frieden. „Ich gebe nur die allgemeine Meinung weiter. Sehen Sie's sportlich.“

„Klar“, sagte Em. „Wie ein Schlag ins Gesicht.“ Die Moderatorin lachte zu hell. „Können wir Sie nächste Woche wieder einladen? Aber vielleicht etwas ... versöhnlicher? Vielleicht mit Ihren Kritikern zusammen?“

„Laden Sie gern jemanden ein, der bereit ist, Mädchenkörper zu monetarisieren. Ich werde nicht klein begeben.“

Em drehte sich und ging, bevor ihr noch etwas rausrutschen konnte, was ihr den Zugang zu weiteren Interviews dauerhaft zerstört hätte. Sie atmete lang aus. Einmal. Zweimal.

CLUB NUMBER 7

Draußen hing die Luft wie eine feuchte Decke über der Stadt. Vor dem Club Number 7 war sie wärmer und feuchter, drückender als der Bass, der aus den Türen pulsierte. Lina stand da, Hände in der Jacke vergraben, Augen wach und das Gesicht verkniffen.

„Sie waren bei mir.“ Kein Hallo, nur das: „Polizei.“

Em stellte sich neben sie. „Was wollten sie?“

„Sie denken, ich hätte ‚den Server‘ gehackt. Ir-



gendein Tippgeber hat ihnen gesteckt, dass sie bei mir suchen müssen.“ Linas Mund zuckte, ein halbes Grinsen. „Auf meinem Rechner ist nichts. Ich hab sauber gearbeitet. Sehr sauber.“

„Haben sie was mitgenommen?“

„Laufwerke, Ordner, den Rechner und mein altes Handy.“ Lina drehte ihr neues Handy zwischen den Fingern, als wäre es ein Rezept gegen Nervosität. „Ich wollte nicht aufdrehen. War ganz ruhig, hab sie suchen lassen. Ich hab so getan, als wär ich doof und hätte von Rechnern nur wenig Ahnung.“

„Das hast du nicht wirklich getan?“

„Ich weiß.“ Ihre Stimme senkte sich, und ihr Humor blitzte durch. „Aber es war einfacher so. Ich hasse ‚einfacher‘.“

Ein Taxi fuhr schnell vorbei, warf Licht über die beiden. Em merkte erst jetzt, wie ihr Kopf ruhig wurde. Oder nur leer.

„Wie war’s im Studio?“, fragte Lina, obwohl sie den Clip längst gesehen hatte, hundertmal, auf stumm.

„Du hast es doch gesehen. Der Typ hat getroffen, ohne zu wissen, wo’s wehtut.“ Em rieb sich die Handflächen. „Und die Moderatorin hat mir erklärt, ich soll mich nicht wundern. Das Thema ist ein Wespennest. Hast du ’ne Ahnung, wer das gewesen ist?“

Lina pfiff leise. „Nee, doch das ist doch ein Talkshow-Klassiker. Erst Interview, dann Gepöbel.“

„Ich hab nicht damit gerechnet, dass der Hass so ...“ Em suchte, ließ es. „... laut und greifbar ist.“

„Er ist nicht laut“, sagte Lina. „Er ist organisiert. Laut ist er nur an der Oberfläche.“

Der Türsteher vom Number 7 warf einen kurzen Blick herüber, ein professionelles Scannen, dann wieder der Blick auf die Schlange. Eine Gruppe

lachte, ein Mädchen setzte seine Blume ins Haar, als wäre das der wichtigste Job der Welt. Vielleicht war es das ja auch.

„Willst du sofort rein, oder magst du mit mir erst mal etwas essen gehen?“, fragte Lina.

Em nickte. „Ich will den Tag aus meinem Körper tanzen.“

„Deal.“ Lina deutete mit dem Kopf Richtung Eingang. „Aber wir bleiben zusammen. Kein Alkohol. Für eine Stunde nur tanzen.“

Der Eingang stand offen. Nebel, Licht, Bass. Und ein Schatten, der sich gegen den Takt bewegte.

AUSBLICK

Em wacht mit geschwollener Nase, einem blauen Auge und dem klaren Entschluss auf: raus aus der Defensive. Informationen aus dem Club ergeben eine Spur nach Amsterdam – zu einer Stiftung, die als „Gesundheits-NGO“ getarnt ist. Während Lina die Nacht in Logs zerlegt, meldet sich eine Frau mit niederländischem Akzent und mit einer verstümmelten Nachricht.

RÜCKBLICK, RHYTHMUS, RE-REGULATION

Em befindet sich am Übergang zur Menstruation (spätes Luteal/Tag 1). In dieser Phase ist Östrogen niedrig, der Reizfilter dünner, die Wahrnehmung schärfer. Das begünstigt klare, kurze Ansagen und das Setzen von Grenzen – Smalltalk und „sozial glätten“ fallen dagegen schwer. Im Studio führt der verbale Angriff zu einer kurzfristigen Stressreaktion (Adrenalin): fokussierte, knappe Sätze, Entscheidung zum Gehen, bevor sie etwas sagt, was ihr alles verbaut. Das ist kein Charakterzug, sondern eine typische Akutreaktion: Sicherheit vor Gefallen.

Angela Hausotter

VERMÖGEN MIT SYSTEM – TEIL 4

FINANZEN

von Claudia Augustin

VERMÖGENSAUFBAU – WENN DEIN GELD FÜR DICH ARBEITET

Du hast bisher viel lernen können. Es ging um dein Fundament und deine Vermögenssicherung. Jetzt ist der Moment gekommen, nach vorne zu schauen: Wie bringst du dein Geld in Bewegung?

Willkommen im Vermögensaufbau.

Hier beginnt der Teil, den viele gern überspringen – oder gleich am Anfang angehen wollen. Doch erst jetzt bist du bereit dafür. Weil du weißt, dass du gut aufgestellt bist.

WAS BEDEUTET VERMÖGENSAUFBAU EIGENTLICH?

Vermögensaufbau heißt: Du gibst deinem Geld die Chance zu wachsen. Es liegt nicht nur auf dem Konto, sondern wird für dich aktiv. Und das kann ganz unterschiedlich aussehen – vom klassischen Sparen bis zu modernen Investments.

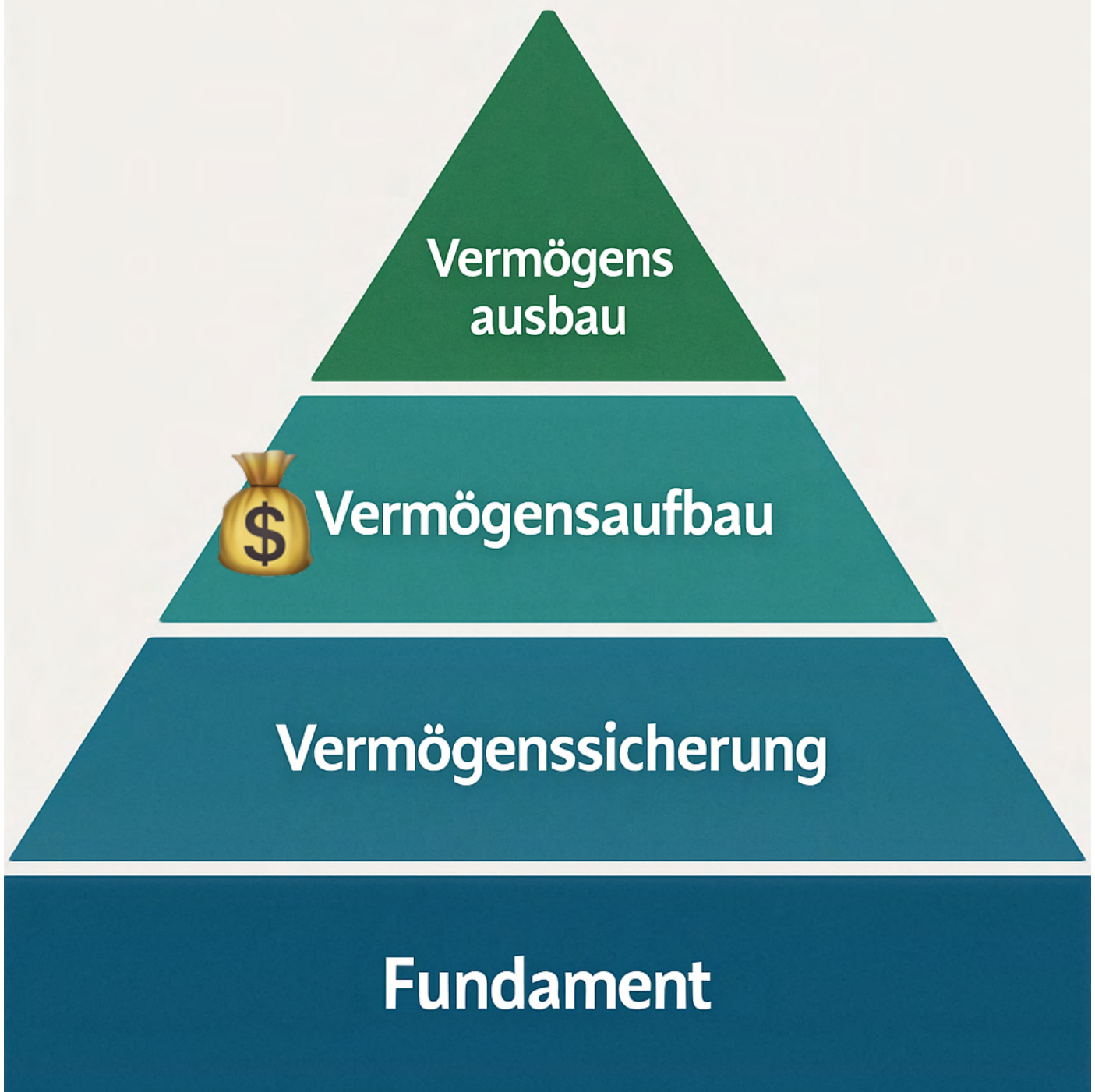
Wichtig ist: Es muss zu dir passen. Zu deiner Risikobereitschaft, deinem Zeithorizont, deinen Zielen. Nicht jeder liebt Aktien. Nicht jeder traut sich an ETFs. Das ist okay.

Zwei Mindsets, die dich hier weiterbringen:

1. „Ich darf Gewinne machen, ohne schlechtes Gewissen.“

Gerade Frauen neigen dazu, Zurückhaltung mit Vernunft zu verwechseln. Aber Vermögensaufbau ist kein Ego-Trip. Es ist Selbstfürsorge. Wer für sich sorgt, kann auch für andere da sein.

Vermögenspyramide



2. „Mein Geld darf arbeiten, ich muss nicht alles selbst tun.“

Viele denken, sie müssen jede Münze kontrollieren. Aber: Wenn du die Grundlagen gelegt hast, darf dein Geld für dich mitdenken und arbeiten. Es geht um Vertrauen – in dein System.

DIE WEGE DES VERMÖGENSAUFBAUS

Klassische Methoden

- Sparbuch oder Tagesgeld: Sicher, aber kaum Zinsen. Eher als Liquiditätspuffer.
- Bausparvertrag: Wenn du weißt, dass du irgendwann modernisieren oder kaufen willst.
Häufig ist der Darlehenszins der Hauptgrund dafür. Um dieses Darlehen abrufen zu können, muss zuvor ein bestimmter Teil des Bausparvertrags angespart werden.
- Festgeld: Für Zeiträume mit klarer Planbarkeit. Hier können Zinssätze höher sein, dafür kommt man nicht vorzeitig ans Geld.

Beispiel: Du weißt, dass du in zwei Jahren eine große Reise machen willst. Ein Festgeld über 24 Monate sichert dein Vorhaben ab, ohne Schwankung.

Moderne Varianten

- ETFs (Indexfonds): Breite Streuung, geringe Kosten, ideal für langfristigen Vermögensaufbau.
- Aktien: Mehr Risiko, mehr Chance – ideal, wenn du dich gern damit beschäftigst.
- Robo-Advisor: Wenn du digital anlegen willst, ohne dich um alles selbst zu kümmern.
- Fondsgebundene Rentenversicherung: Kombination aus Sicherheit und Renditechance.

Beispiel: Du möchtest für dein Alter vorsorgen, aber flexibel bleiben. Ein ETF- oder Fonds-Sparplan kann genau das leisten. Du entscheidest, wieviel und wie du einzahlst und wie du es wieder rausholst. Einmalsummen sind genauso möglich wie monatliche.

Wichtig ist: Werde dir über deine Ziele klar – zum Beispiel über Laufzeit, Flexibilität und Volatilität.

Volatilität bedeutet: Wie stark darf dein Vermögen schwanken, bevor du unruhig wirst oder Bauchschmerzen bekommst?

Dazu kommen weitere wichtige Fragen: Soll deine Geldanlage ethisch und nachhaltig sein? Oder steht für dich vor allem die Rendite im Vordergrund?

Genau an dieser Stelle beginnt oft der fließende Übergang in die nächste Schicht der Pyramide – den Vermögensausbau.

DIE DREI WICHTIGSTEN FRAGEN, BEVOR DU LOSLEGST:

1. Wie viel Risiko kann ich tragen, ohne nachts wach zu liegen?
2. Wann will ich auf das Geld zugreifen?
3. Was will ich mit dem Geld später wirklich erreichen?

Und was kommt dann?

Im nächsten Teil geht es um den Vermögensausbau. Dort schauen wir auf echte Wachstumsstrategien, unternehmerische Investments, Immobilien und Co.

Aber nur wer weiß, wie solide das Fundament und die Struktur sind, darf die Spitze als Nächstes angehen.

Also: Wo willst du hin mit deinem Geld? Und was brauchst du, um dorthin zu kommen?

Claudia Augustin



Andrea Windus



Silvia Lichtenthäler

INTERVIE

KONFLIKTE SIND KEIN ZEICHEN VON SCHEITERN

In vielen Familien beginnt das Beziehungsgefüge genau dann zu wanken, wenn Nähe durch Streit, Vorwürfe, genervte Floskeln oder eisernes Schweigen ersetzt wird. Unausgesprochene Erwartungen, unbewusste Bewertungen und alte Verletzungen bauen unsichtbare Mauern – zwischen Eltern und Kindern, zwischen Partnern, manchmal sogar zwischen uns selbst.

Mit der Gesprächsreihe auf YouTube vertiefen Silvia Lichtenthäler und Andrea Windus ihre Artikel im LöwenStern Online-Magazin. Sie sprechen darüber, wie solche Missverständnisse entste-

hen, welche Rolle unsere Gefühle dabei spielen und wie wir Konflikte im Alltag anders und liebevoller lösen können.

Viele Menschen glauben, Konflikte seien ein Zeichen dafür, dass etwas „falsch“ läuft – in der Familie, in der Beziehung oder mit ihnen selbst. Tatsächlich sind Konflikte aber oft ein Ausdruck von unerfüllten Bedürfnissen und ungelösten Themen.

Wenn wir nicht mehr wirklich miteinander sprechen, sondern nur noch reagieren – mit Vorwürfen, Rechtfertigung oder Rückzug –, geht die Nähe langsam verloren.

Denn wenn Beziehungen ins Wanken geraten, liegt das selten an „großen Problemen“, sondern an kleinen Missverständnissen, alten Mustern und unausgesprochenen Erwartungen. Viele

WENN NÄHE HINTER MAUERN VERSCHWINDET

von Andrea Windus und Silvia Lichtenthäler

Fotos: Andrea Windus und Silvia Lichtenthäler

derholung. Als Kinder haben wir ständig gehört:

„Mach das.“ „Mach das nicht.“ „Sei nicht so.“ „Reiß dich zusammen.“

Wir wurden geprägt durch das Rollenbild unserer Eltern, ihren Umgang mit Gefühlen, ihren Streitstil, ihre Sicht auf Fehler und Schwächen.

ROLLENBILDER, ERWARTUNGEN UND DER INNERE DRUCK

Die Dynamiken in Paarbeziehungen sind ähnlich. Viele Männer tragen unbewusst das Bild in sich: Ernährer, Beschützer, der „starke“ Part sein zu müssen. Allein dieses Ideal setzt sie enorm unter Druck – oft, ohne dass die Partnerin etwas dazu sagt.

Viele Frauen wiederum wollen attraktiv sein, fürsorglich sein, emotional verfügbar sein, gleichzeitig beruflich stark und unabhängig sein.

Die Emanzipation hat uns Freiheit gebracht, aber auch neue Überforderungen: Arbeit, Haushalt, Kinder, Partnerschaft – alles soll gut laufen, „nebenbei“ sollen wir noch ausgeglichen und glücklich sein.

Wir sind **eine Generation, die alte Rollenmuster ablegen möchte**, aber noch keine klaren neuen Vorbilder hat.

Umso wichtiger ist es, sich zu fragen: Welche Rollen haben meine Eltern gelebt? Was daran war gut? Was hat mich verletzt oder belastet? Welche dieser Muster wiederhole ich heute? Erst mit dieser Reflexion können wir beginnen, wirklich Neues zu leben.

W Menschen haben nicht gelernt, mit ihren Gefühlen umzugehen, dabei sind sie wichtige Wegweiser. Wut zeigt Grenzen, Traurigkeit zeigt Bedürfnisse, Angst zeigt Unsicherheit. Wer diese Signale annimmt, statt sie zu verdrängen, schafft echte Nähe. Bewusste Kommunikation bedeutet, Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen. So entstehen weniger Vorwürfe – und mehr Verständnis, Verbindung und Frieden im Alltag.

UNSERE PRÄGUNGEN STEuern UNSERE KOMMUNIKATION

Unsere Denk- und Verhaltensweisen sind nicht „einfach da“. Wir haben sie gelernt – durch Wie-

VERANTWORTUNG STATT SCHULD

Schau dir das Video an und höre persönliche Beispiele, wie du Streit verwandelst und wie Vorwürfe zu einem friedlichen Miteinander werden können. Dazu braucht es eine klare Entscheidung, nicht in den Vorwurf zu gehen.

GEFÜHLE ALS TÜRÖFFNER – NICHT ALS FEIND

Über Generationen hinweg hatten Menschen wenig Raum für Gefühle: Es ging ums Überleben, um Funktionieren, um Pflichterfüllung. Gefühle galten als störend und wurden weggeschoben. Heute kochen diese unterdrückten Gefühle hoch – in Stress, Wut, Erschöpfung, Burn-out, in ständig wiederkehrenden Konflikten. Das merkst du plötzlich dabei, wenn du genauso reagierst, wie du es nicht willst. Nicht, weil wir schlecht sind, sondern weil diese Muster tief in uns gespeichert sind.

Die gute Nachricht: Wir können das ändern. Aber erst, wenn wir uns bewusst machen, was wir da eigentlich tun und fühlen.

Deshalb: **Lehne deine Gefühle nicht ab – sie sind Wegweiser, keine Feinde.** Denn genau hier liegt auch die Chance: Wenn wir beginnen, bewusster über Gefühle zu kommunizieren, können viele Missverständnisse, Verletzungen und Eskalationen verhindert werden.

Sei gespannt auf viele weitere Artikel im LöwenStern Magazin und schaue dir zusätzlich das Video von Silvia Lichtenthäler und Andrea Windus auf YouTube an.

 **Video: Wenn Nähe hinter Mauern verschwindet**

Freue dich schon jetzt auf den nächsten Teil unserer Reihe. Dann gehen wir tiefer auf die verschiedenen Kommunikationsarten ein und betrachten die Bereiche, in denen Fallstricke lauern können.

Bis dahin: **Sei freundlich mit deinen Gefühlen – sie sind auf deiner Seite.**

Silvia Lichtenthäler und Andrea Windus





Bernhard Hutterer
**Gottes
 Zeigefinger**
 Roman

Gesamtausgabe
 - **Der Heimzögling**
 - **Wie ein
 Wimpernschlag**
 LöwenStern Verlag

Ein Kind ohne Ausweg, eingesperrt im Heim. Ohnmächtig, sprachlos, entwertet. Kirchlicher Alltag aus Regeln und Strafen.

Später draußen ebenso verloren, fügt er sich weiter, gefangen im alten Muster. Er schweigt, verdrängt.

Und doch ist da tief im Inneren ein Aufbegehren. Erst leise, dann immer drängender, bis es zur Explosion kommt.

Authentisch Emotional Erschütternd

Bernhard Hutterer, Autor und freier Lektor
www.buchoase-lektorat.de

**NEU IM
 SHOP**

JETZT BESTELLEN

www.chi-gin.com

Formentera Refresh Your Life

Mai 2026
 Wohlfühlurlaub
 mit Herz und Mindset-Impulsen

Life Change Relax

Was dich erwartet:

- Yoga, Klangschalen, 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 06.02.2026

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

HIER KÖNNTE DEINE WERBUNG STEHEN



Silvia Lichtenthäler

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

FAMILIE RETTEN – TEIL 3

Familienleben, wie geht's leicht

LIEBEVOLL BLEIBEN BEI STRESS, WUT UND STARKEN GEFÜHLEN

Konflikte gehören zum Familienalltag – doch warum?

Du gehst mit deinem Kind zum Supermarkt. Kaum seid ihr im Laden, bleibt es vor dem Suig-



keitenregal stehen und greift nach einer Packung Schokoriegel.

„Nein“, sagst du und schuttelst den Kopf. Doch dein Kind lässt nicht locker. „Ich will das haben!“, schreit es, immer lauter und eindringlicher. Köpfe drehen sich, die Blicke der anderen Kunden bohren sich in deinen Rücken. Du spürst, wie deine Unsicherheit wächst. Die Situation ist dir peinlich, die Hitze steigt dir ins Gesicht. Am liebsten würdest du im Erdboden versinken. Gleichzeitig merkst du, wie die Wut in dir hochkocht. Du gehst zu deinem Kind, ringst um Haltung – und schließlich platzt es aus dir heraus: „Jetzt reicht's mir aber!!“

Kaum jemand macht Eltern so wütend wie die eigenen Kinder.



Hilfe, mein Kind

- schreit oft und
- ist unkonzentriert in der Schule und verhaltensauffällig,
- ist zappelig, überaktiv, aggressiv, frech und laut,
- hat ein schlechtes Selbstwertgefühl,
- kann sich nicht beherrschen, hat Wutanfälle.

Die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Doch woher kommen diese Verhaltensauffälligkeiten? Und warum haben wir dann nur noch einen Gedanken: „Kind, du machst mich so wütend!“

Häufig bestimmen übermäßige Angst, etwas falsch zu machen, Kränkungen und andere Stressreaktionen den Familienalltag. Denn unsere Gefühle führen schnell dazu, dass wir ganz

WIE GEDANKEN UND GEFÜHLE UNSER VERHALTEN STEuern

Hier kommen unsere übernommenen Gewohnheiten zum Ausdruck. Denn wie wir denken und fühlen, bestimmt unsere Verhaltensgewohnheiten. Wenn wir zum Beispiel zwanghaft essen, rauchen oder wütend sein müssen und keine Möglichkeit haben, es zu ändern, dann ist unser Verstand gefangen in Gedanken und verletzten Gefühlen aus der Vergangenheit. Das heißt, wir leben nicht im Hier und Jetzt.

Laut wissenschaftlichen Studien sind wir uns unserer Gedanken nur zu 5 % bewusst. Daher läuft der Alltag zu 95 % unbewusst ab. Und wir ahnen noch nicht einmal, dass wir unsere Vergangenheit wiederholen.

FAMILIENLEBEN

von Silvia Lichtenthäler

anders reagieren, als wir es eigentlich wollen.

Wenn wir aussteigen wollen aus nervenaufreibenden Diskussionen, Streit oder eiskaltem Schweigen, ist es wichtig, dass wir uns unserer vertrauten Denk- und Verhaltensgewohnheiten bewusst werden. Und das ist gar nicht so einfach, weil wir alle in gewohnten Gedanken- und Gefühlsmustern feststecken, die uns suggerieren: Der andere ist schuld, dass ich mich so fühle.

Da uns dieses Verhalten so vertraut ist, hinterfragen wir es nicht mehr. Doch genau das kann der Wendepunkt sein – in Familien und in Beziehungen. Wenn wir erkennen, dass Gefühle zwar durch unser Kind ausgelöst werden, ihre Ursache aber in uns selbst liegt, dann können wir beginnen, Verantwortung für unser eigenes Verhalten zu übernehmen, und freier, bewusster und liebevoller werden.

Wie stellen wir das im Alltag fest? Immer dann, wenn wir verzweifelt und überfordert, wütend oder voller Angst auf unser Kind reagieren, damit nicht aufhören können und uns diese Situationen immer und immer wieder passieren, wie zum Beispiel im Supermarkt. Viele Eltern kennen diese ausweglose Hilflosigkeit. Sie haben schon so vieles ausprobiert, doch nichts hilft. Erst wenn wir aufhören, unser Kind als Ursache des Konflikts zu sehen, kann sich wirklich etwas verändern.

ÄRGER – WAS STECKT DAHINTER?

Wir alle kennen ihn, den Ärger. Doch warum ärgern wir uns eigentlich? Was wollen wir damit erreichen?

Überprüfe es für dich: Warum ärgern wir uns und zelebrieren den Ärger sogar? Was bezwecken

wir, wenn wir ärgerlich sind?

Insgeheim wollen wir mit unserem Ärger unser Kind bestrafen und unseren Willen durchsetzen, wenn es nicht das macht, was wir wollen. Wir nehmen an, Wut bedeutet Stärke – in Wahrheit zeigt sie jedoch alte Verletzungen aus der Kindheit und den Glauben, dass nur wir Recht haben.

Kennst du den Satz: „Solange du deine Füße unter meinen Tisch steckst, machst du, was ich dir sage“? Die Meinung des anderen war dabei unwichtig, wurde nicht gehört und als falsch abgetan.

Oft glauben wir, das Kind ist noch zu klein, um wirklich zu verstehen. Doch Kinder nehmen viel mehr wahr, als wir annehmen, weil sie unsere Worte fühlen, und das schon im Bauch der Mutter. Vielleicht hast du auch schon mal gesagt: „Das verstehst du nicht!“ Das Fatale daran, wir haben solche Sprachgewohnheiten übernommen, ohne sie jemals zu hinterfragen.

Ein Beispiel: Einem Kind fällt die Tasse herunter. Die Reaktion vieler Eltern: „Was machst du denn da?“ „Kannst du nicht aufpassen?“ „Das kann nur dir passieren.“ „Du Dummkopf.“

In unserem Ärger übersehen wir, dass unser Kind helfen möchte und übt, das Geschirr wegzubringen. Stattdessen lernt es: Fehler sind nicht erlaubt. Das Ergebnis: Das Kind fühlt sich schlecht, verliert sein Selbstvertrauen – gerade das, was wir eigentlich stärken wollen. Gleichzeitig gefährden wir dabei auch die Beziehung zu unserem Kind, weil nach und nach kleine Risse entstehen, die das Miteinander belasten.

Wir selbst haben gelernt, dass wir keine Fehler machen dürfen, und jetzt geben wir dieses Denken, Fühlen und Verhalten an unser Kind weiter. Es übernimmt und glaubt, dass es alles richtig machen muss, um nicht anzuecken oder negativ aufzufallen.

Wenn wir von unserem Kind erwarten, dass es nur so und nicht anders sein darf, ohne mit ihm nach Lösungen zu suchen, nehmen wir ihm die Freiheit, sich selbst auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu machen.

DAS HAT KONSEQUENZEN

Entweder unser Kind wird bei jeder Kleinigkeit selbst laut schreien oder es wird ängstlich, weil es sich nichts mehr zutraut. Manchmal sind das

bleibende Eindrücke, und irgendwann wird uns unser Kind nicht mehr helfen, überzeugt davon, ohnehin alles falsch zu machen, und beschließt: „Dann mache ich lieber gar nichts mehr.“

Dieser Prozess verläuft fast unmerklich, und die Eltern wundern sich über das Verhalten des Kindes, weil es nicht mehr zuhört und sie auch nicht mehr unterstützt. Spätestens jetzt beginnen die Machtkämpfe zwischen Eltern und Kind. Keiner fühlt sich mehr gehört, gesehen, geschweige denn ernst genommen. Das gegenseitige Vertrauen bleibt auf der Strecke.

So weit muss es nicht kommen. Doch wie können wir das ändern?

Vier Erkenntnisse, die uns weiterbringen:

- Ärger vergiftet uns (wissenschaftlich nachgewiesen)
- Wir geben Verantwortung für unsere Gefühle ab und machen das Kind schuldig
- Wir senden Ärger aus – und ziehen Ärger an (Resonanzgesetz)
- Wir erzeugen im Kind Angst

Was passiert bei unserem Kind?

Wenn wir wegen eines Missgeschicks wütend werden, denkt unser Kind nicht: Ich habe etwas falsch gemacht, sondern: Ich bin falsch. Es bezieht den Fehler auf sich selbst und glaubt, dass es nicht würdig ist, geliebt zu werden, so wie es ist.

Dieses Beispiel zeigt, wie der Glaubenssatz entsteht: „Ich bin nicht gut genug.“ Wir alle sind mit dem Denken aufgewachsen: Wer Fehler macht, ist fehlerhaft. Dabei wissen wir, dass niemand mit Absicht falsch handelt. Und wir lernen alle aus Fehlern! Erinnerst du dich, als dein Kind laufen lernte? Hast du es je als Fehler gesehen, wenn es hinfiel?

Fazit: Wir lieben unser Kind trotzdem – auch wenn nicht alles gelingt.

Wünschen wir uns das nicht alle auch für uns selbst, und dass wir miteinander ebenso liebevoll umgehen?

Sei gespannt auf das nächste Magazin. Hier zeige ich dir, wie wir alte Muster durchbrechen und im Alltag wirklich liebevoll reagieren können.

Silvia Lichtenthäler

WEG DAMIT, HER DAMIT! WAS HABE ICH DAVON, WENN ICH ENDLICH LOS- LASSE?

EINE ALLTAGSGESCHICHTE ÜBER ELENA, EINEN PHANTOMFEHLER – UND DIE LEISE KUNST, SICH SELBST WIEDER ZU VERTRAUEN

was war da eigentlich letzten Freitag im Meeting?

Sie atmet einmal ruhig durch, wischt ein paar Krümel vom Tisch – und greift zum Handy. Ein alter Reflex: kurz kontrollieren, absichern, bevor überhaupt etwas schiefgehen kann.

Elena klappt den Laptop auf der Küchenseite auf. Der Bildschirm erwacht, das leise Surren mischt sich ins Brummen der Spülmaschine. Sie stellt ihre Lieblingstasse hin, greift zur Kanne und schenkt sich Kaffee ein. Der Duft steigt auf, warm und rund. Dann nimmt sie die Tasse in beide Hände und nimmt einen ersten Schluck.

Auf dem Display öffnet sich automatisch der Entwurf vom Wochenende – die Mail, die sie damals nicht abgeschickt hat, weil die Angst,

WACHSTUM

von Stefanie Düll

Die Stadt riecht nach nassem Asphalt und frisch gebackenem Brot vom Eckbäcker – hmmm, wie lecker und verlockend.

Elena steht barfuß in ihrer neuen Küche. Die Küchenfliesen fühlen sich noch ein bisschen fremd an, aber an der Arbeitsplatte haben sie und alles andere an Küchengeräten sowie die Deko schon ihren Platz gefunden. Seit vier Monaten lebt sie in dieser Stadt, seit vier Monaten arbeitet sie im neuen Job. Vieles ist neu – und doch drängt sich derselbe Gedanke nach vorn:

Wo ist der Fehler? Was habe ich übersehen? Angst und Zweifel reihen sich wieder an die Spitze.

Die Spülmaschine brummt, der Wasserkocher faucht schon für den Tee, den sie später mit zur Arbeit nimmt, und die Kaffeemaschine bereitet die erste duftende Tasse zu. Ihre Lieblingstasse steht bereit. Elena umfasst sie mit beiden Händen und lauscht. Alles läuft, brummt und schnurrt wie am Schnürchen – genau das macht sie misstrauisch. Ein dünner Faden Zweifel spannt sich in ihr an: Habe ich wirklich an alles gedacht? Und

etwas falsch zu machen, größer war als jeder Mut. Sie stellt die Tasse neben das Touchpad und liest den Text langsam von oben nach unten:

Betreff: Entschuldigung wegen Reporting am Freitag

Liebes Team,

ich möchte mich für das verpatzte Reporting am Freitag entschuldigen.

Mir ist bewusst, dass einige Folien zu spät kamen und die Zahlen in Folie 7 nicht sauber kommentiert waren. Das war unprofessionell und entspricht nicht meinem Anspruch. Ich arbeite daran, die Abläufe zu straffen, damit so etwas nicht wieder passiert. Gern übernehme ich zusätzlich die Aufbereitung für Montag, um die offenen Punkte zu klären.

Wenn es hilfreich ist, bringe ich am Dienstag Kuchen mit und stelle die Learnings kurz vor.

Viele Grüße
Elena

Sie hält inne. War am Freitag wirklich etwas verpatzt? Im Kopf läuft die alte Szene: schmale Flure, starre Blicke, Protokolle wie Mauern. „Erst entschuldigen, dann atmen“ – ein Reflex aus einem anderen Leben.

Sie schaut auf die Uhr. In fünfzehn Minuten sollte sie los. Der Cursor blinkt über „Senden“, als würde er sie anstupsen: Na los. Sicher ist sicher.

Elena legt die Finger auf das Touchpad, nimmt sie wieder weg. Was habe ich davon, wenn ich das jetzt abschicke? Ein kurzer, künstlicher Frieden – bezahlt mit einem Tag, der mit Schuld beginnt.

Sie schiebt die Tasse ein Stück zur Seite, wischt eine Mehlspur, die ihr Frühstück hinterlassen hatte, vom Rand der Arbeitsplatte und liest die Mail noch einmal. Wort für Wort. Bei „verpatzt“ bleibt ihr Blick hängen. Die Zahlen stimmten. Die Rückfragen waren normal. Niemand hat geschimpft. Jemand hat sich sogar bedankt.

Ein tiefer Atemzug. „Vielleicht lösche ich’s“, murmelt sie und zieht den Mauszeiger weg vom Senden. Genau in dem Moment streift der Pull-overärmel das Touchpad. Ein ungeduldiger Doppeltipp. Ein leises Whoosh. **Die Mail ist raus. An alle.** „Oh nein ... Ach du liebe Güte, was nun?!“

Elena presst die Lippen zusammen. Das Herz stolpert, die Finger werden kalt, als hätte jemand das Fenster im Kopf aufgerissen. Für einen Moment wirkt alles zu groß: der Bildschirm, das Wort „Senden“, sogar das Ticken der Küchenuhr. Die Luft fühlt sich zu schmal an.

Das Kopfkino schaltet auf Dauerlauf: Controlling – sehen die jetzt eine „unstete Neue“? Vertrieb – denkt Tarek, sie sei unzuverlässig? Jana aus dem Projektteam – hat sie sich gestern nicht noch bedankt? Der Teamleader – hält er sie jetzt für dramatisch? Personalabteilung – landet das in irgendeiner Akte? Zurück zu Controlling – Folie 7 ... war da überhaupt etwas?

Wieder zu Jana – sie hat doch „gut gemacht“ ge-

sagt. Kann ich das noch retten? Mail zurückrufen? Gibt’s hier überhaupt diese Funktion? Outlook? Gmail? WLAN kappen? Flugmodus? Netzstecker ziehen? – Zu spät, sie ist längst draußen.

Elena starrt auf das Mailsymbol, als könnte sie die Nachricht mit purem Willen zurückholen. Nichts. Nur die Küche. Dann das erste Vibrieren. bzz ... bzz ... bzz ... Sie tippt das Display an. Ganz oben steht Jana – die Projektkollegin, eigentlich nie vor acht im Büro. Warum ist sie schon online? Dann liest sie: Jana: „Hä? Was meinst du genau? Bei dir ist alles rund? Die Präsentation war super!“

Weitere Nachrichten trudeln ein:

Tarek (Vertrieb): „Alles gut bei dir? Kein Thema.“

Controlling-Team: „Passt. Zahlen waren stimmig.“

Jana: „Bin ausnahmsweise früher da (Gleitzzeit). Hab deinen Entwurf gesehen.“

Elena atmet scharf ein. **Zu spät zum Zurückholen. Die Mail ist gelesen.**

Noch eine Nachricht – vom Teamleader Markus: „Kein Stress. Wenn du magst, machen wir freitags 5 Minuten Fehler-Freitag: nicht zum Schämen, sondern zum Lernen. Und wer keinen Fehler hat, bringt die Frage mit: Was habe ich davon?“

Der Druck in ihrer Brust lässt nach. Ein kurzes, raues Lachen rutscht heraus – ehrlich, erleichtert. Sie tippt zurück, klar und menschlich: „Danke euch. Fehlalarm – alter Reflex. Kuchen bringe ich natürlich mit.“

Sie legt das Handy neben den Laptop, stützt die Hand auf die Arbeitsplatte. Fester Boden. Er trägt.

„Kuchen kriege ich hin“, sagt sie in die stille Küche, spült die Tasse und streicht die Krümel in die Hand. Kleine, ordentliche Bewegungen. Der Puls wird ruhig. Jacke, Schlüssel, Tasche. Ein letzter Blick auf den geschlossenen Laptop. Gelesen ist gelesen. Zeit, loszugehen.

Am Ende dieses Morgens merkt Elena, wie ein kleiner Zufall zum sanften Motor wird: Der Pulloverärmel hat die Mail losgeschickt – und genau dadurch kam etwas in Bewegung, das längst fällig war. Der erste Schreck ebbt ab, der Atem wird ruhiger. Ihr Nervensystem schaltet einen Gang herunter. Die alte Gewohnheit, sich vorsorglich kleinzumachen, verliert an Gewicht, und die Angst vor Fehlern tritt einen Schritt zurück. Stattdessen rückt Neugier nach: auf Markus, auf Jana, auf Tarek – auf die Menschen, mit denen sie jetzt arbeitet, ohne alte Schatten dazwischen.

Sie erinnert sich an den Moment in der alten Wohnung, als die Umzugskisten noch offen standen und sie sich leise versprach, Ballast abzugeben: alte Sätze, altes Zittern, alte Pflichtschuld. Neuanfang – nicht als Parole, sondern als Haltung. Heute, ausgerechnet durch einen Pulloverärmel, setzt sich dieses Versprechen in Gang. Kein Drama, kein Donner – nur dieses ruhige Ins-Rollen-Kommen, als hätte jemand die Bremse gelöst. Elena nimmt ihre Tasche, ihren

vorgekochten Mittagsschmaus und diesen stillen Entschluss mit hinaus: Sie lässt das Gestern dort, wo es hingehört, und kommt im Heute an.

Und du? Gab es bei dir auch so einen Moment, in dem du dir etwas fest vorgenommen hast – loszulassen, klarer zu werden, neu zu beginnen? Wenn ja: Welchen kleinen Griff am „Pulloverärmel“ kannst du heute nutzen, damit es ins Rollen kommt – eine klare Rückfrage statt Entschuldigung, ein Teil weniger im Schrank, ein tiefer Atemzug vor dem Senden? Wähle **eine** Sache. Tu sie. Der Rest findet seinen Platz.

Gutes Gelingen beim Umsetzen. Vielleicht entdeckst du in den nächsten Tagen deinen eigenen Pulloverärmel-Moment – dieses kleine, unbeabsichtigte Zeichen, das dir zuflüstert: „Jetzt darf es leichter werden. Nimm wahr, was sich von selbst bewegt, gib dem Neuen den Vortritt und mach genau einen Schritt. Mehr braucht es heute nicht.“

Stefanie Düll



ENDLICH WIRKLICH FREI

Ab jetzt bin ich dran!
Mein Leben –
Meine Regeln

Monja
Berardinucci-Jost

DIE VERGANGENHEIT ENDLICH **LOSSLASSEN**

BÜCHERECKE

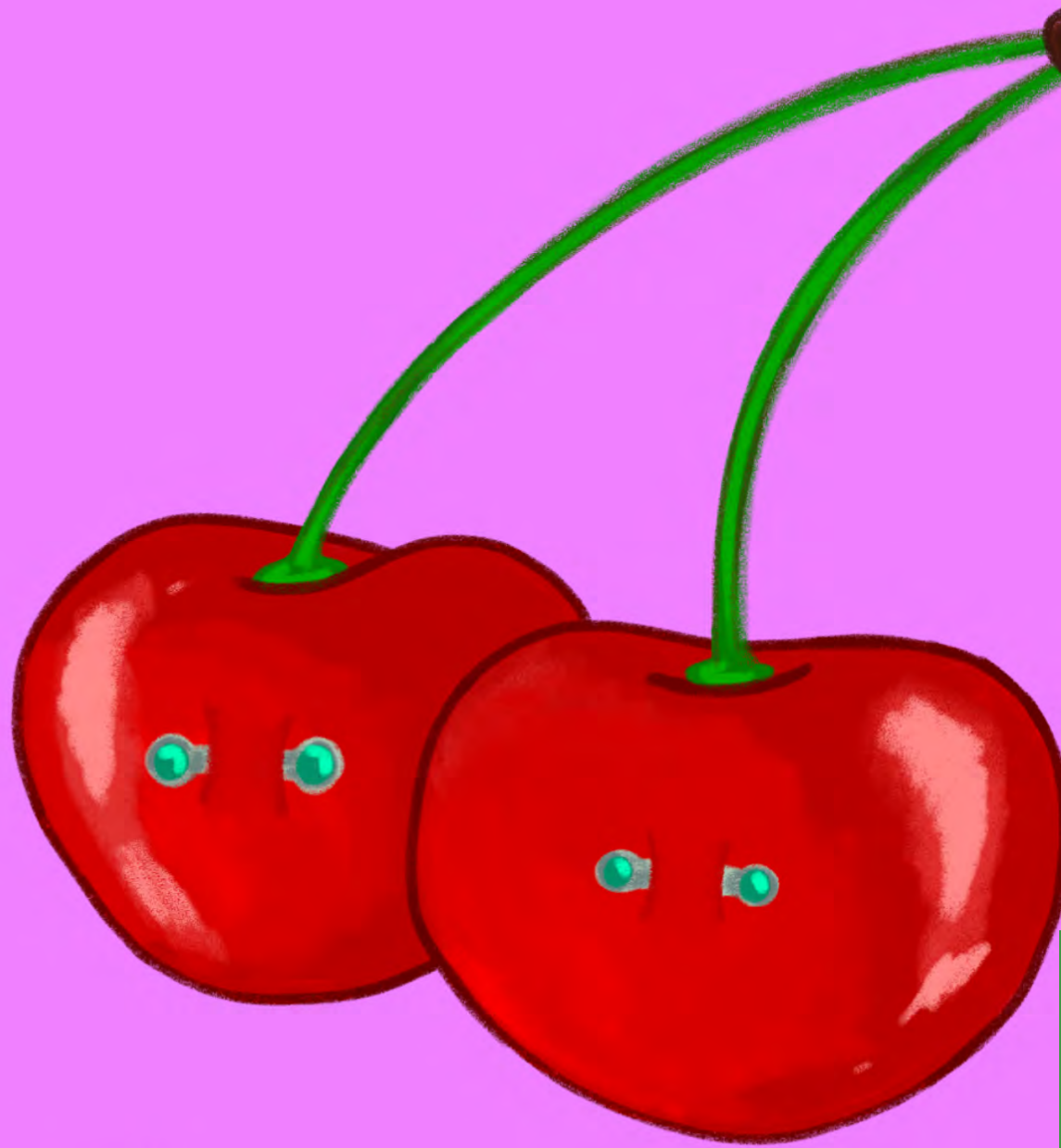
Fühlst du dich manchmal, als würdest du in deinem eigenen Leben feststecken? Als hielten dich unsichtbare Fesseln davon ab, das Leben zu führen, das du dir wirklich wünschst? In **ENDLICH WIRKLICH FREI** nimmt Monja Berardinucci-Jost dich an die Hand und zeigt dir, wie du innere Blockaden lösen, alte Glaubenssätze hinter dir lassen und **eine neue Realität erschaffen** kannst – voller Leichtigkeit, Freude und Freiheit.

Mit der von ihr entwickelten EWF-Methode (Endlich Wirklich FREI) bietet Monja einen **klaren, umsetzbaren Weg, um dich aus den Zwängen der Vergangenheit zu befreien** und dein Leben neu zu gestalten. Dabei verbindet sie inspirierende Geschichten aus ihrer Coaching-Erfahrung mit praktischen Übungen, die dich Schritt für Schritt auf deiner Reise begleiten.

Dieses Buch ist eine Einladung, deinen inneren **Ruf nach Freiheit** zu hören und ihm zu folgen. Es ist für dich geschrieben, wenn du bereit bist, deine Grenzen zu sprengen und dein volles Potenzial zu entfalten.

Was bedeutet Freiheit für dich? Jetzt ist der Moment, es herauszufinden. Lass dich inspirieren!

**LOEWENSTERN-VERLAG.DE/
EWF**



aleyna
ous

CHERRY PIERCING

von Raphaela Wettach aka Calypso_Blous

HINTER VIKTORIANISCHEN TÜREN

Im späten viktorianischen Zeitalter, einer Epoche strenger Moralvorstellungen und öffentlicher Zurückhaltung, existierten Nippelpiercings dort, wo man sie am wenigsten vermuten würde: im streng privaten Raum der gesellschaftlichen Elite. Nach außen dominierten Anstand, Disziplin und sittliches Auftreten, doch hinter verschlossenen Türen zeigte sich ein deutlich komplexeres Bild. Einzelne wohlhabende Frauen – vor allem in England und Frankreich – experimentierten mit Körperschmuck, der vollständig verborgen blieb und niemals für fremde Augen bestimmt war.

Diese Piercings standen im Spannungsfeld von Mode, zeitgenössischen medizinischen Theorien und einer leisen, persönlichen Form von Selbstbestimmung. Tief ausgeschnitte-

KUNST

ne Abendkleider, Vorstellungen von Körperformung und der Wunsch nach individueller Kontrolle über den eigenen Körper spielten dabei eine Rolle. Obwohl das Infektionsrisiko hoch war und das Thema gesellschaftlich vollkommen tabuisiert wurde, zeigen Berichte aus medizinischen Schriften und privaten Aufzeichnungen: Auch die scheinbar prude viktorianische Gesellschaft war von inneren Widersprüchen geprägt – und Nippelpiercings sind ein stilles, fast vergessenes Zeugnis davon.

08.05.2024

HUMOR



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

<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>

Düll, Stefanie: <https://stefanieduell.de>

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

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

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

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

Wettach, Raphaela

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

Willaredt, Betina: <https://ca-stella.ch>

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