

UN-AUF- HALTBAR

LÖWENSTERN MAGAZIN



HEFT 5

WAS HÄLT DICH AUF?

THEMEN



EDITORIAL	4
UNAUFHALTBAR DURCH KI?	6
UNAUFHALTBAR SCHEITERN	10
REISEN: VAL BAVONA	12
WERDE UNAUFHALTBAR	22
EISKALT BADEN – WOHLTUEND UND ANREGEND	26
FENG SHUI: DAS JAHR DES FEUER-PFERDES	28
KRIMI – TEIL 5	34
FINANZEN, TEIL 5 – VERMÖGENSAUSBAU	39

SELBSTFÜHRUNG, TEIL 4: KLAR BLEIBEN, WENN ES ENG WIRD	42
FAMILIE RETTEN, TEIL 4: LIEBEVOLL BLEIBEN BEI STRESS, WUT UND STARKEN GEFÜHLEN	46
WAS BIENEN MICH ÜBER WAHRHEIT, MUT UND SELBSTACHTUNG GELEHRT HABEN	49
BÜCHERECKE	54
KUNST: CREAMY DONUT	56
HUMOR	58
WOFÜR WIR STEHEN – UND WARUM	60



Unaufhaltbar klingt nach Tempo. Nach Vorwärts. Nach Durchziehen.

Und trotzdem steckt in diesem Wort eine stille Frage, die mehr Gewicht hat als jede To-do-Liste:

WAS HÄLT DICH AUF?

Heft 5 ist genau dafür gemacht. Für diesen Moment, in dem du merkst: **Es sind selten die großen Mauern. Es sind oft die kleinen Bremsklötze im Alltag.** Unsicherheit. Überforderung. Alte Muster. Zu viele Optionen. Zu wenig Richtung.



EDITORIAL

Wir starten mit einem **Blick auf KI**. Sie kann dich schneller machen, klarer, wirkungsvoller. Und sie kann dich auch leer drehen, wenn du nur noch dem nächsten Tool hinterherläufst. Entscheidend ist dein innerer Kompass. Denn die Technik beschleunigt alles. Auch das, was in dir noch ungeordnet ist.

Dann kommt eine unbequeme Wahrheit: **Scheitern kann unaufhaltbar sein.** Nicht als Schicksal, sondern als Kette aus kleinen Entscheidungen. Genau deshalb lohnt es sich hinzusehen, bevor aus "wird schon" ein "zu spät" wird.

Du findest in diesem Heft auch Gegenpole, die dich erden. Eine **Reise ins Val Bavona**, wo Natur dich auf eine sehr ehrliche Art zurechtrückt. **Eiskaltes Baden**, das zeigt: Mut beginnt manch-

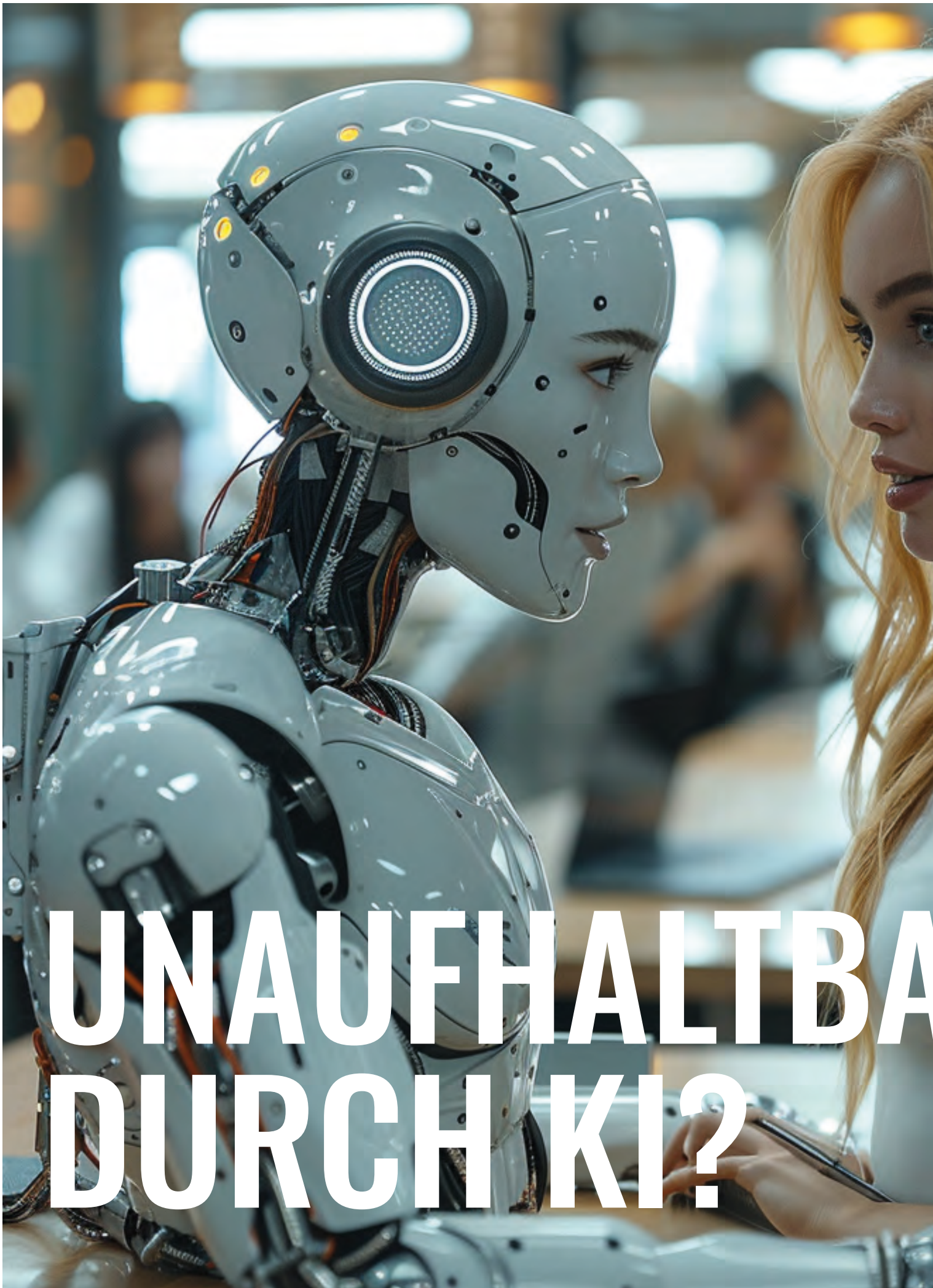
mal bei 30 Sekunden. **Feng Shui mit dem Feuer-Pferd** als Zeitqualität, die Tempo bringt und Räume braucht, die Ordnung halten können. Dazu geht der **Krimi** weiter, ebenso die Serien zu **Finanzen, Selbstführung und Familienleben**. Und dann sind da noch die **Bienen**, die dir auf ihre Weise beibringen, was Wahrheit, Mut und Selbstachtung bedeuten können.

Wenn du dieses Heft liest, nimm dir eine Sache mit: Unaufhaltbar ist kein Dauerlauf. Unaufhaltbar ist, wenn du dir selbst die Führung zurückgibst. Schritt für Schritt. Klar. Wach. Und mit dem Mut, das zu lassen, was dich klein hält.

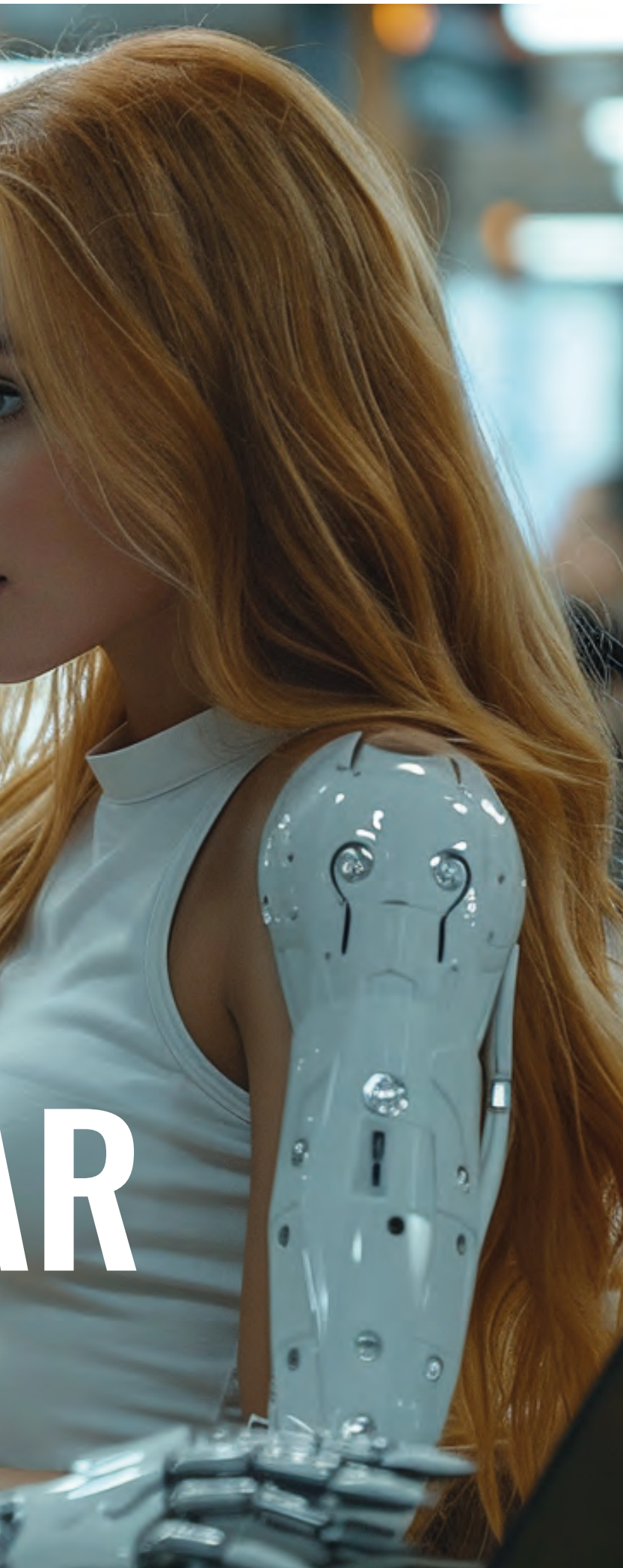
Viel Freude mit Heft 5!

Herzlichst

Dein Team des LöwenStern Magazins



UNAUFHALTBAR DURCH KI?



SCHAFFEN WIR UNS AB?

von Renate Wettach

WERDEN WIR DURCH KI UNAUFHALTBAR ODER ÜBERFLÜSSIG?

Es fühlt sich an, als hätte jemand den Zeitraffer eingeschaltet. Kaum hat man ein neues Tool verstanden, tauchen drei bessere auf. Strategien, Routinen, Fähigkeiten – alles scheint im Umbruch. Vielleicht spürst du es auch: dieses Gefühl, ständig neu lernen zu müssen, um nicht zurückzufallen. Und gleichzeitig diese Ahnung, dass jetzt etwas Großes in Bewegung ist – etwas, das uns unaufhaltbar machen könnte. Oder eben überflüssig.

Wir befinden uns am Scheitelpunkt einer Entwicklung, die technischer aussieht, als sie ist. Hinter Künstlicher Intelligenz steckt weniger Mathematik und mehr Mensch. All unsere Ideen, Schwächen, Werte und Sehnsüchte spiegeln sich in den Systemen, die wir geschaffen haben. Wenn wir also fragen, ob KI uns unaufhaltbar macht oder unser Ende bedeutet, dann fragen wir letztlich: Wie bewusst gestalten wir das, was wir entfesseln?



DER SOG DER BESCHLEUNIGUNG

Was früher Generationen brauchte, geschieht heute über Nacht. KI-Modelle steigern ihre Leistungsfähigkeit im Wochentakt, und mit ihnen die Geschäftsmodelle, die auf ihnen aufbauen. Für Selbstständige ist das Fluch und Segen zugleich: Noch nie war es so leicht, Prozesse zu automatisieren, Ideen umzusetzen, Inhalte zu skalieren. Noch nie war es aber auch so herausfordernd, den Überblick zu behalten und den inneren Kompass nicht zu verlieren.

Viele lassen sich mitziehen, aus Neugier oder Angst, etwas zu verpassen. Die Gesellschaft nennt es „Wettbewerb“. In Wahrheit ist es längst ein Rennen gegen die eigene Endlichkeit. Wir wollen effizienter, produktiver, schneller denken – in der Hoffnung, dass Tempo uns rettet. Doch die entscheidende Frage lautet längst nicht mehr, wie schnell wir sind, sondern wohin wir rennen.

SUPERKRÄFTE FÜR SELBSTSTÄNDIGE

Und doch: KI kann unglaubliche Kräfte freisetzen. Wenn du selbstständig bist, zeigt sie dir, was Zusammenarbeit auf einem neuen Level bedeutet. Du gibst eine Richtung vor – und die Maschine hilft dir, in Minuten zu erschaffen, wofür du früher Tage brauchtest. Sie sortiert Informationen, erweitert Perspektiven, inspiriert Gedankengänge. In guten Händen ist KI kein Ersatz, sondern ein

Verstärker – eine Verlängerung deiner Kreativität, Strategie und Positionierung.

Das ist die eine Seite des „Unaufhaltbar-Seins“: Wir können durch KI wachsen, weil sie uns von Routine befreit und Fokus ermöglicht. Wenn du lernst, sie als Kollegin statt als Konkurrentin zu sehen, verschiebt sich etwas Grundlegendes. Deine Ideen werden klarer, weil du sie für eine Instanz formulierst, die dich zum Denken zwingt. Deine Projekte werden wirksamer, weil du skalieren kannst, ohne dich zu zersplittern. Und dein Wissen gewinnt an Struktur, weil du lernst, anderen – sogar Maschinen – verständlich zu erklären, wer du bist und wofür du stehst.

WENN DAS SYSTEM UNS ÜBERHOLT

Aber die Macht, die uns stärkt, kann uns genauso entleeren. Wenn du dich zu sehr mitreißen lässt, läufst du Gefahr, dich am Tempo zu orientieren statt an der Bedeutung. KI kann dich in einen Strudel der Anpassung ziehen – immer neue Tools, immer feinere Prompts, immer perfekterer Output – und dabei das Eigentliche verdrängen: deine innere Ausrichtung.

Auch gesellschaftlich wächst die Gefahr, dass wir Verantwortung abgeben. Entscheidungen über Daten, Diskurse und Deutungshoheit werden zunehmend von Algorithmen geprägt. Sie lenken Aufmerksamkeit, Marktströme und Meinungsbildung – subtil, effizient, unaufhaltsam. Die vermeintliche Objektivität von KI täuscht über eines hinweg: Jede Zeile Code enthält menschliche Prägung, jede Empfehlung folgt einem Ziel.

Wenn wir also von einem unaufhaltbaren Fortschritt sprechen, sollten wir uns fragen: Wer hält eigentlich das Steuer in der Hand?

LERNFÄHIGKEIT ALS ÜBERLEBENSPRINZIP

Das Überleben im Zeitalter der KI hängt nicht von Wissen oder Technik ab, sondern von Lernfähigkeit. Wer führen will – im eigenen Business oder in der Gesellschaft – muss reflektieren, wie Lernen heute funktioniert. Früher war Wissen Macht. Heute ist Wandlungsfähigkeit Macht.

KI denkt nicht in Kontext. Sie analysiert, kom-



biniert, spiegelt. Aber sie versteht nicht. Diese Lücke ist dein Vorteil. Zwischen Daten und Bedeutung liegt der Raum, in dem Menschen Zukunft gestalten. Werte ersetzen Hierarchie. Sinn ersetzt Tempo. Beziehungen ersetzen Prozesse.

Selbstständige, die das begreifen, werden tatsächlich unaufhaltbar – nicht, weil sie alles automatisieren, sondern weil sie den Mut behalten, menschlich zu bleiben in einer entgrenzten Welt. Sie nutzen KI, um Schärfe zu gewinnen, Klarheit zu schaffen, Wirkung zu entfalten. Aber sie lassen sich ihr Denken nicht abnehmen.

UNAUFHALTBAR – ABER BEWUSST

Vielleicht ist das die neue Definition von „unaufhaltbar“: Nicht blind vorwärtzuströmen, sondern die eigene Bewegungsrichtung immer wieder zu prüfen. Nicht mehr gegen Maschinen zu konkurrieren, sondern mit ihnen zu wachsen – aber auf unsere Weise, mit unserer Vision, mit unseren Werten.

Wir müssen die Entwicklung nicht aufhalten. Aber wir müssen ihr Sinn geben. Nur so wird „unaufhaltbar“ nicht zur Drohung, sondern zur Einladung: zur bewussten Weiterentwicklung von Geist, Gesellschaft und Gestaltungskraft.

Wenn du beim Lesen merkst, dass du nicht nur über KI nachdenken, sondern deinen Umgang damit ganz konkret neu aufsetzen willst, dann lohnt sich ein Blick in „Upgrade fürs Hirn – Wie kluge Köpfe KI nutzen, um Business neu zu denken“ aus dem LöwenStern Verlag. Dieses Buch ist kein philosophischer Diskurs, sondern ein praxisnaher Leitfaden für Unternehmerinnen und Unternehmer, die KI strategisch, ethisch und alltagstauglich in ihr Business integrieren wollen – mit klaren Prinzipien, echten Beispielen und sofort umsetzbaren Impulsen, damit du die Technologie nicht nur verstehst, sondern gewinnbringend für deine Angebote, Prozesse und Entscheidungen nutzt.

Renate Wettach

UNAUF- HALTBAR SCHEITERN

Es war einer dieser Abende, an denen Albert nach einem Seminar eigentlich nur heimfahren wollte. Zu seiner Frau, in den vertrauten Alltag.

Und irgendwann wurde ihm klar, dass ein Sprichwort gründlich danebenliegt. Nicht „Gelegenheit macht Diebe“ – sondern die Bereitschaft, ein Dieb zu sein, schafft die Gelegenheit.

Albert war bereit. Bereit, nachzuholen, was er in seiner Jugend verpasst hatte: Nähe, Bestätigung, dieses warme Gesehenwerden, das sich so überzeugend richtig anfühlt, wenn man es zu selten erlebt hat.

Was danach kam, war kein einzelner Fehltritt, sondern ein Strom, der sich nicht mehr umlenken ließ. Je mehr Albert suchte, desto leerer wurde es zu Hause. Und je leerer es dort wurde, desto stärker sehnte er sich paradoxerweise nach

FEATURE

von Bernhard Hutterer

Doch dann stand sie da. Eine Teilnehmerin, die ihn schon am ersten Tag angelächelt hatte. Sie kamen ins Gespräch, ganz harmlos, wie man sich das später gern erzählt. Ein paar Minuten später flirteten sie. Ihr Blick war direkt, offen, warm, als wäre Albert für einen kurzen Moment der Mittelpunkt der Welt. Und in ihm sprang etwas an. Ein altes, vertrautes Etwas.

Früher blieb es beim Blickkontakt. Aus Unsicherheit, aus Scheu, vielleicht auch aus Anstand. Diesmal nicht. Albert ließ sich ziehen. Sie gingen Seite an Seite, ein paar Schritte zu dicht, ohne es auszusprechen. An der Tür zögerte er einen Augenblick, die Hand schon halb gehoben, dann folgte er ihr. Ohne inneren Widerstand. Als hätte der Sog schon lange vor diesem Abend eingesetzt und nur auf eine passende Gelegenheit gewartet.

Erst viel später verstand Albert, wie bereit er gewesen war. Wie hungrig nach dem Gefühl, begehrt zu sein.

genau dieser Nähe, die er selbst untergrub. Ein Pendeln, weg von seiner Frau, hin zu ihr, wieder weg. Doch der Weg war längst vorgezeichnet. Zurücklenken war keine Option mehr.

Im Rückblick war dieses erste Mal nicht der Anfang, sondern nur der erste sichtbare Riss. Der eigentliche Ursprung lag viel weiter zurück, in einer Kindheit, in der Nähe keinen festen Platz hatte. Im Heim gab es Distanz, Regeln, Strafen. Ordnung, ja. Beziehung, nein. Und schon gar keine Übung im Umgang mit Mädchen. Die ersten sexuellen Erfahrungen machte Albert mit seiner Frau, doch innerlich war er dafür kaum gerüstet. Er kannte keine Streitkultur, keine Versöhnung, kein Ringen um Nähe, an dem man Beziehung lernt. Stattdessen Mauern und Machtgefälle.

Diese Leerstelle trug Albert später wie einen unsichtbaren Rucksack mit sich herum. Nähe war schön, solange sie leicht blieb. Wurde es anstrengend, fühlte es sich nicht nach Reibung an, sondern nach Bedrohung. Albert wusste nicht,

wie man bleibt, wenn es eng wird. Er wusste nur, wie man flieht.

In der Ehe prallte all das aufeinander. Alberts Wunsch nach Geborgenheit traf auf seine Angst davor. Es gab liebevolle Momente, echte, ehrliche. Aber sie hielten nie lange. Ein falscher Ton, ein scharfes Wort – und Albert zuckte innerlich zusammen. Die Schultern spannten sich, der Atem ging flacher. Noch bevor er wusste, was er sagen könnte, meldete sich dieses alte Bedürfnis, still zu werden. Unsichtbar. Für einen Moment war er wieder der kleine Junge von früher. Und während er innen kleiner wurde, suchte er Bestätigung im Außen. Fremdgehen war kein Ausrutscher. Es war ein Reflex. Ein altes Muster, das in neuen Situationen sofort ansprang. Ein Driften, das immer schneller wurde, bis Albert den Kurs endgültig verlor.

Irgendwann begriff er, dass seine Ehe nicht an einem großen Knall zerbrach. Sondern an vielen kleinen, unaufhaltbaren Schritten in die falsche Richtung.

Lange hielt Albert sich für einen Sonderfall. Für jemanden, der tiefer gefallen war als andere. Erst mit Abstand wurde ihm klar, dass Scheitern nichts Außergewöhnliches ist. Es gehört zum Menschsein wie Hoffen und Wachsen. Die Frage ist nicht, wie tief jemand fällt, sondern ob er irgendwann bereit ist, hinzusehen.

Wer liegen bleibt, verliert mehr als eine Beziehung. Albert hat spät verstanden, was ihn zu Fall gebracht hat – und warum. Aber dieses Verstehen verändert etwas. Nicht alles. Doch genug, um die nächsten Schritte bewusster zu setzen. Nicht frei von Fehlern, aber wacher. Und vielleicht ist genau das der Anfang von etwas, das nicht mehr unaufhaltbar in die falsche Richtung läuft.

Epilog:

Albert ist natürlich der Junge aus Heft 2 („Abgeschoben – Schülerheime der 1960er-Jahre“) und aus Heft 4 („Verdrängen statt loslassen – im Schutzmodus“).

Und zugleich der Autor selbst.

Bernhard Hutterer



Foto rechts: von Regina Bolz



REISEN

von Betina Willaredt

VAL BAVONA – WO SCHÖNHEIT UND WILD- NIS SICH UMARMEN

Eine Reise zwischen Spiritualität, Gemeinschaft und der ehrlichen Erkenntnis, wie klein der Mensch vor den Bergen ist.

PILGERN ZWISCHEN HIMMEL UND FELS

Es ist sechs Uhr morgens, das erste Licht färbt den Himmel. Am Ortsausgang von Caveragno sammelt sich eine wachsende Menschenmenge. Neun Kilometer liegen vor mir, viereinhalb Stunden Fußweg und fünfhundert Höhenmeter. Ich bin nicht katholisch, und doch schließe ich mich der Prozession von Gannariente an.

Dem Rat meiner Nachbarin folgend, dieses spirituelle Erlebnis nicht zu verpassen, stehe ich unvermittelt ganz vorne, direkt hinter dem Tragekreuz mit dem gekreuzigten Jesus. Allein der Anblick fühlt sich schwer an, und doch gehe ich

leichten Schrittes voran. Bei jedem Dorf schließen sich neue Pilger an. Mit jedem Schritt, mit jeder Anrufung der sechzig Heiligen, mit jedem erneuten Wiederholen der Liturgien vertieft sich meine innere Einkehr. Langsam begreife ich, warum man hier seit Jahrhunderten die Götter anruft, um sie gnädig zu stimmen, um Schutz für das Tal zu bitten.

Wir gehen durch eine naturbelassene, wilde Landschaft, die seit Jahrtausenden geprägt ist durch Felsabstürze, Überschwemmungen, Gletscher, tosende Wasserfälle, reißende Flüsse und grandiose Felsformationen. Das Bavnatal ist eines der wenigen Täler, die keinen Stromanschluss haben. Wie zurückversetzt in andere Zeiten pilgern wir vorbei an alten Steinmauern und Steindächern, an Häusern, Schutzorten und Ställen, die unter Felsüberhängen gebaut wurden.

SCHÖNHEIT UND ZERSTÖRUNG. DIE KRAFT DER NATUR

Bei jeder weiteren Kapelle wächst in mir die Gewissheit, dass diese Riten der Anbetung schon



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



viel älter sind als das Christentum selbst. Sie stammen aus Zeiten der Armut, der Naturkatastrophen, des unerschütterlichen Zusammenhalts und der Zugehörigkeit zu etwas weit Größerem.

Denn hier, mitten in dieser Landschaft, halten sich Schönheit und Zerstörung im Gleichgewicht von Leben und Tod. Es ist genau dieses fragile Zusammenspiel, das mir den Wert jedes einzelnen Augenblicks des Daseins schärfer ins Bewusstsein rückt.

Wir gehen langsamen Schrittes mitten durch die Spuren der Katastrophe des letzten Jahres in Fontana. Bergmassen stürzten ab, Flüsse traten über die Ufer, Häuser und Brücken wurden fortgerissen. Menschen und Tiere mussten ihr Leben lassen – nicht nur hier im Bawonatal. Ich spüre erneut meine Trauer und gleichzeitig die rohe Kraft der Natur. Wie überheblich wir Menschen doch sind. Wie vermessen ist unser Glaube, wir hätten die Kontrolle auf dieser Erde. Gar nichts haben wir.

IM RHYTHMUS DER SCHRITTE

Und so pilgern wir weiter. Schritt für Schritt. Allen, die hier leben, ist es tief bewusst: Wir sind aufeinander angewiesen, wenn es hart auf hart kommt. Und so sind die Predigten bei jeder Kapelle kein Dahinplätschern von unverständlichen lateinischen Liturgien, sondern Botschaften über das Leben, die Gemeinschaft, das Wasser, die Berge, die Liebe zur Natur und zu den Menschen. Reine, lebendige Spiritualität.

Viereinhalb Stunden später erreichen wir die Cappella di Gannariente in San Carlo, deren Vorgängerbau vor vier Jahrhunderten durch einen Bergsturz zerstört wurde und der Prozession ihren Namen gab.

Meine Nachbarin hatte recht: Es war ein Erlebnis, das sich tief eingepägt hat.











Und wer dem Himmel noch nicht nahe genug war, steigt in San Carlo in die Seilbahn und lässt sich auf über zweitausend Meter chauffieren. Dort, am Fuß des über 3200 Meter hohen Basòdino-Gletschers – oder dem, was von ihm noch übrig ist – flüstert dir vielleicht der Berg eine uralte Geschichte über das Leben, die Liebe und die Geheimnisse der wilden Natur ins Ohr. Wer weiß, alles ist möglich.

Betina Willaredt

ADIÓS ALPEN, HOLA ANDEN

Nun klopfen wir den Alpenstaub von den Wanderschuhen und packen erneut die Koffer für den langen Flug über den Atlantik. In Heft 6 knüpfen wir an unsere Peru-Reise aus Heft 3 an und tauchen ein in die Höhen Südamerikas, wo die Luft dünner, die Farben leuchtender und die Geschichten garantiert nicht kürzer werden – bevor wir uns wieder den wilden Tessiner Tälern widmen.



[Video Prozession](#)



[Video Wasserfall Foroglio](#)

Werbung



**“Bewusstheit durch Bewegung”
und Wandern**

**Ferienwoche im Maggiatal (Tessin)
vom
15.-19.06.2026**

mit Betina Willaredt

**Atemberaubende Natur,
Wasserfälle Kraftplätze
www.ca-stella.ch/seminare**





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**



WERDE UNAUFHALTBAR



VON WEM ODER WAS LÄSST DU DICH AUFHALTEN UND WARUM?

von Andrea Windus

„Unaufhaltbar“ ist für mich mehr als ein Titelthema. Es ist eine Frage, die sich durch mein Leben zieht. Vielleicht sogar so etwas wie mein roter Faden. Nicht im Sinne von immer stark, immer vorwärts. Sondern im Sinne von: Was gibt mir Kraft und was bremst mich aus?

Schon als Kind habe ich nach Herausforderungen gesucht und mir immer wieder neue Mutproben auferlegt. Ich saß beispielsweise gerne auf meiner Fensterbank im 2. Stock und habe die Beine nach draußen baumeln lassen. Kein Baum war vor mir sicher, jeden musste ich erklimmen. Einmal bin ich sogar auf unser Garagendach geklettert und von dort runtergesprungen. Ich erinnere mich noch heute daran, wie meine Füße leicht schmerzhaft gekribbelt haben. Scheinbar wollte ich auch schon mit 3 Jahren bereits in eine Achterbahn und war traurig, dass es mir nicht erlaubt wurde, weil ich noch zu klein war.

Mit 14 Jahren durfte ich mit einer Freundin alleine auf eine dreitägige Schiffsreise gehen. Ganz ehrlich: Ich hätte ein Problem, mein Kind in diesem Alter so eine Reise alleine machen zu lassen. Aber ich bin meinen Eltern sehr dankbar, dass sie mir ihr Vertrauen ge-

schenkt und mir diese und andere wertvolle Erlebnisse ermöglicht haben.

Nur durch solche Erfahrungen wird ein Mensch selbstständig und lernt, sich Herausforderungen mutig zu stellen. Das wohl Wichtigste war, dass ich dank meiner Neugier und meiner Abenteuerlust immer wieder meine anfängliche Angst überwunden habe und dadurch erleben konnte, dass alles gar nicht so gefährlich ist, wie es scheint. So wächst Mut, Selbstvertrauen sowie die Fähigkeit und die Bereitschaft, sich auf Neues einzustellen und mit Veränderungen entspannter umzugehen.

Dass sich solche Erfahrungen durch mein ganzes Leben ziehen würden und was das für Konsequenzen haben würde, war mir damals noch nicht bewusst.

Ich muss gestehen: Auch diese „Eigenschaft“, wie ich sie nenne, hat ihre Vor- und Nachteile. Bis vor wenigen Jahren fehlte mir noch die Erkenntnis, wie wichtig und wertvoll all meine Lebenserfahrungen sind, insbesondere die kindlichen.

Bis dahin hatte ich den Eindruck, ich bekäme mein Leben nicht so richtig in den Griff, da ich sehr viele Orts-, Job- und Beziehungswechsel hatte und nicht das „normale“ Leben führte mit Familie und Haus.

Doch inzwischen weiß ich, dass all das – meine persönlichen Eigenschaften und meine Erfahrungen – mich darauf vorbereitet haben, heute als selbstständige Coachin und Trainerin meinen Lebensunterhalt verdienen zu können. Es kommt nicht nur darauf an, eine tolle Technik oder Methode zu erlernen und weiterzugeben, sondern auch darauf, mit Herz und Einfühlungsvermögen sowie authentisch auf andere einzugehen. Die Reflexion der eigenen Lebensgeschichte spielt dabei eine wichtige Rolle und macht uns einzigartig. Man sollte sich der Verantwortung bewusst sein und als Vorbild dienen, dabei aber vermeiden, anderen das Eigene überzustülpen.

Doch das wollen sehr viele Menschen, nicht nur Coaches und Therapeuten. Auch du hast bestimmt schon erlebt, dass dir jemand erklären wollte, wie die Welt funktioniert und wie du dich verhalten musst. Leider hört das auch nicht auf, wenn man erwachsen wird. Daher mein Motto hier auch für dich – es hat mich tief berührt, als ich es zum ersten Mal hörte:

„Einen Scheiß muss ich!“



Foto oben: Regina Bolz

Weitere Fotos in diesem Artikel: Andrea Windus

Niemand in meinem Umfeld konnte damals etwas damit anfangen. Nur ich habe gespürt: Stimmt! Eigentlich muss ich gar nicht viel, ich GLAUBE nur es zu MÜSSEN! Das hat mir die Augen geöffnet und immer wieder erinnere ich mich daran. Jeder hat immer die Wahl. Ja, die Konsequenz ist manchmal echt hart und daher glaubt man, keine Wahl zu haben. Aber aus meinen Erfahrungen weiß ich: Endet ein Job oder eine Beziehung, entsteht häufig etwas Neues und meist viel Besseres. Das fällt einem leider meist erst später auf.

Fazit: Wenn du krampfhaft an etwas festhältst, kann nichts Neues, Schönes in dein Leben kommen und du stagnierst. Unaufhaltbar wirst du erst, wenn du dich nicht von anderen Menschen oder Umständen aufhalten lässt, sondern deinen Weg einfach immer weitergehst. Schritt für Schritt für Schritt. Und mit einer großen Portion Selbstmitgefühl.

Viel Spaß und tolle Erlebnisse wünsche ich dir!

Andrea Windus




Werbung

**Sprich mit Herz UND Verstand
und das Leben antwortet anders.**

Wie wir kommunizieren, bestimmt unsere Beziehungen und somit unser Leben. Und alles beginnt mit und in DIR!

Ich begleite Menschen, beruflich wie privat, auf dem Weg zu einer Sprache, die verbindet statt trennt.

- authentisch
- empathisch
- individuell



Andrea Windus

Die Stärkenfinderin

Kommunikation & Beziehungen

Seminare | Einzelcoaching | Vorträge

info@andreawindus.com

**Freude
Leichtigkeit
Freiheit**

**Transformiere mit mir deine
Ängste + Selbstzweifel!**



www.reginabolz.de



EISKALT BADEN – WOHLTUEND UND ANREGEND

Der Frischekick für Körper, Geist und Seele

GANZJAHRESSCHWIMMEN

Michael ist Lehrer und bei jedem Wetter im Wasser. Er sagt: „Seit ein paar Jahren gehe ich täglich im Kanal schwimmen – egal wie das Wetter ist.

Zeit später auf meinen Selbstwert. Auch meine Haut fühlt sich danach wunderbar an und mein Kreislauf hat wieder einen ordentlichen Kick bekommen.“

Mal schauen, vielleicht schaffe ich es ja Anfang nächsten Jahres endlich auch mal, mitzumachen.

EISBADEN

Besonders im Trend liegt derzeit das Eisbaden, eine extreme und wohl ganz besondere Erfahrung. Populär wurde es vor allem durch die Wim-

LEBENSTIPPS

von Regina Bolz

Auch im Winter mach ich das. Das hilft mir, nach dem Unterricht abzuschalten und allen Stress hinter mir zu lassen. Wenn ich es aus irgendeinem Grund mal nicht schaffe, dann leidet mein Körper regelrecht. Ich bin quasi süchtig nach der regelmäßigen Bewegung im Nass. Und besonders in der kalten Jahreszeit wirkt das Schwimmen so erfrischend. Mein Immunsystem hat sich dadurch auch geändert. Deshalb habe ich seit Jahren keine Erkältung mehr gehabt, auch wenn alle um mich herum husten und niesen.“

NEUJAHRSSCHWIMMEN

Andrea ist seit 3 Jahren beim Neujahrsschwimmen dabei. Sie will mich immer überreden, mitzukommen. Doch das hab ich bis jetzt noch nicht fertiggebracht.

Nach dem diesjährigen Neujahrsschwimmen meinte sie: „Wie du weißt, laufen wir ja erst 5 km, um den Körper aufzuwärmen. Und trotzdem hat es mich wieder ziemliche Überwindung gekostet, in den kalten Fluss zu steigen. Doch nachdem ich es geschafft habe, bin ich unwahrscheinlich stolz auf mich. Und das wirkt meist noch eine ganze

Hof-Methode, bei der gezieltes Atmen mit dem Aufenthalt im eiskalten Wasser kombiniert wird.

Wenn dich das interessiert, findest du viele Informationen und Anleitungen im Internet.

KALTDUSCHEN

Im letzten Frühjahr war ich auf einem Seminar zur Selbstfindung. Dort gab es verschiedene Challenges – eine davon lautete: Ab sofort nur noch kalt duschen. Das habe ich tatsächlich bis in den Herbst durchgehalten. Doch als der Winter kam und es immer kälter wurde, hab ich das Ganze etwas abgewandelt.

Derzeit starte ich bei mittlerer Wassertemperatur und am Ende prasselt dann das eiskalte Wasser auf mich. Es kostet mich jedes Mal Überwindung, aber danach ist meine Haut wesentlich besser durchblutet, mir wird richtig warm und ich friere insgesamt weniger. Doch am meisten freut mich, dass ich meinen „inneren Schweinhund“ abermals überwunden habe, und deshalb bin ich jedes Mal wieder ein kleines bisschen stolz auf mich.

GUTE GRÜNDE FÜR DAS „KALTE NASS“

Schwimmen oder Baden im kalten Wasser kann wahre Wunder bewirken. Es stärkt das Immunsystem, bringt Herz und Kreislauf in Schwung, hilft beim Stressabbau und macht dich weniger kälteempfindlich. Und das Beste: Es macht glücklich! Kaltes Wasser setzt Glückshormone frei und gibt deinem Selbstwertgefühl einen echten Boost.

Aber es muss nicht gleich ein Eisbad oder Ganzjahresschwimmen sein, denn regelmäßiges kaltes Duschen kann ebenso effektiv und wohltuend sein.

WICHTIG BEIM SCHWIMMEN ODER BADEN IM KALTEN WASSER

1. Langsame Gewöhnung:

Schwimme auch nach dem Sommer regelmäßig im See oder Fluss, damit sich dein Körper langsam an die kühler werdenden Wassertemperaturen gewöhnt. Und mache dies mindestens 2-mal pro Woche.

2. Aufenthaltsdauer:

Je kälter das Wasser, desto kürzer solltest du drinbleiben. Bei Temperaturen nahe dem Gefrierpunkt reichen oft schon wenige Sekunden aus.

3. Vorbereitung:

Wärme dich vor dem Einstieg an Land gut auf und gehe dann langsam ins Wasser. Wenn du dich lediglich ins Wasser setzen möchtest, helfen Mütze und Handschuhe dabei, Kopf und Hände vor der Kälte zu schützen.

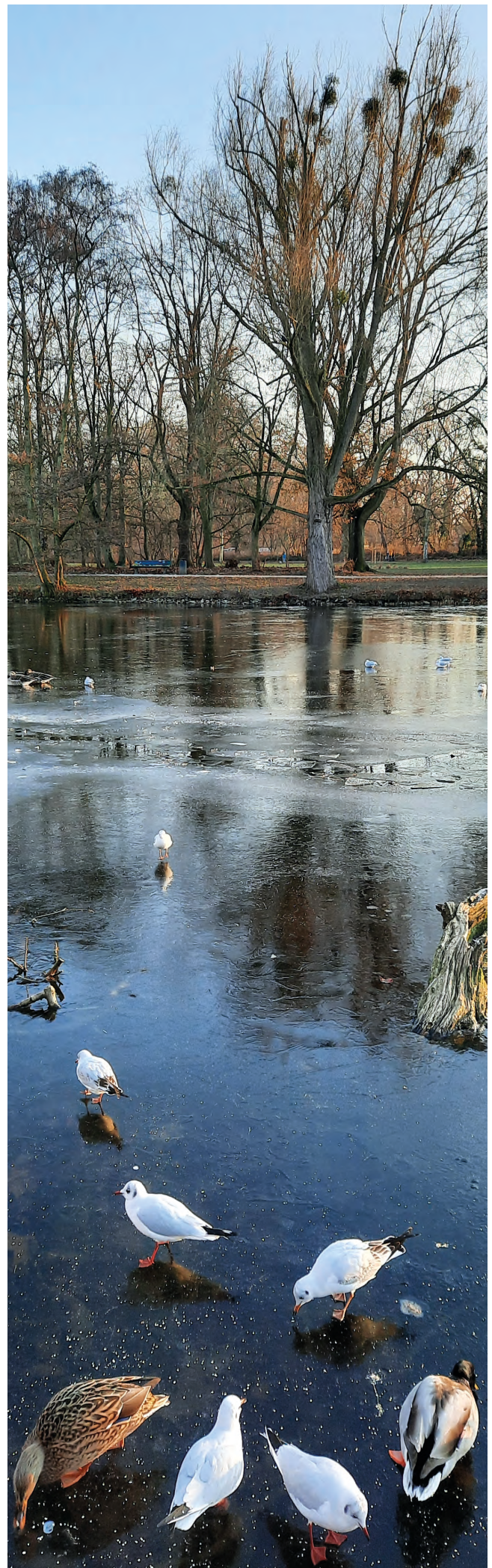
4. Sicherheit:

Geh am besten nie allein ins kalte Wasser – zu zweit ist es einfach sicherer!

5. Gesundheit:

Bei Herz- oder Kreislaufproblemen, anderen Erkrankungen oder Unsicherheiten sprich vorher unbedingt mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Höre gut auf deinen Körper und geh kein Risiko ein!

Regina Bolz





FENG SHUI

von Şenay F



DAS JAHR DES FEUER-PFERDES – ZEIT IN BEWEGUNG UND WAS ES MIT UNSEREN RÄUMEN MACHT

Wie die Zeitqualität 2026 wirkt und warum dein Zuhause jetzt klare Führung braucht

DIE ZEIT IST NICHT NUR EINE UHR – ZEIT HAT EINE QUALITÄT

Sie ist Bewegung, Zyklus, Wandlung. Sie ist nicht gleichmäßig. Und schon gar nicht neutral.

Sie ist nicht nur ein Datum im Kalender. Zeitqualität wirkt. Sie bewegt. Sie beschleunigt oder bremst. Und sie hinterlässt Spuren – in unserem Alltag, in unseren Entscheidungen, in unserer mentalen Stärke, in unserem Körper, in unseren Räumen.

In der fernöstlichen Sichtweise ist **Zeitqualität** ein lebendiger Rhythmus und kein abstrakter Kalender, sondern eine Kraft, die wirkt. Mal bringt sie Aufbruch, mal Rückzug. Mal fordert sie Fokus, mal Hingabe. Und das Spannende: Sie wirkt **nicht für alle gleich**.

In dieser Betrachtung trägt jedes Jahr eine eigene energetische Handschrift. 2026 steht im Zeichen des **Feuer-Pferdes**.

Ein Jahr, das nicht fragt, sondern antreibt. Das Pferd galoppiert im Februar gleich volle Kraft voraus los. Ein Jahr der Bewegung, der Entscheidungen, der Richtungswechsel.

Und genau deshalb ist es ein Jahr, in dem Räume nicht neutral bleiben. Die Kunst liegt darin, beides in Einklang zu bringen und zu erkennen, wann Aktivität gefragt ist und wann Ruhe. Denn ein kraftvolles Vorantreiben braucht genauso seine Ruhepole, um nicht im Burnout zu landen.

DAS FEUER-PFERD – DYNAMIK, TEMPO, RICHTUNG

Das Pferd steht für Vorwärtsdrang, Freiheit, Reise, Geschwindigkeit. Das Feuer verstärkt diese Qualität: Sichtbarkeit, Hitze, Leidenschaft, Reaktion.

Zusammen ergibt sich eine Zeitenergie, die:

- Dinge beschleunigt
- Prozesse zuspitzt
- Entscheidungen fordert
- Unruhe verstärkt, wenn keine klare Ausrichtung da ist

Viele Menschen spüren das nicht als „Feuer-Pferd“, sondern als:

Ich bin ständig in Bewegung. Alles ist gleichzeitig. Ich komme nicht richtig zur Ruhe.

Das ist keine Schwäche. Das ist Zeitqualität. Proaktiv mit den Kräften umzugehen hilft uns, unsere Kräfte das Jahr über zu portionieren, um ausgeglichen zu bleiben und keine hitzköpfigen Entscheidungen zu treffen.

WANN BEGINNT DAS NEUE JAHR WIRKLICH?

Wichtig zu wissen:

In der chinesischen Astrologie beginnt das neue Jahr **nicht am 1. Januar**, sondern meist **Anfang Februar** – rund um das chinesische Neujahr.

Das heißt: **Zwei Jahresbeginne.**

Im Feng Shui und in der BaZi-Berechnung beginnt das energetische Jahr bereits um den **4./5. Februar** (Beginn des Frühlings nach dem Sonnenkalender).

Das chinesische Neujahr hingegen folgt dem **Mondkalender** und fällt jedes Jahr auf ein anderes Datum, für 2026 auf den **17. Februar**.

Beide Zeitpunkte sind korrekt. Der eine beschreibt den **energetischen Wechsel**, der andere den **kulturellen Jahresbeginn**.

ZEITQUALITÄT TRIFFT FENG SHUI

Was viele unterschätzen: Zeit wirkt **nicht nur im Menschen, sondern auch im Raum**.

Im Feng Shui verändern sich mit jedem Jahr die energetischen Schwerpunkte im Zuhause. Be-



stimmte Bereiche werden aktiver. Andere empfindlicher.

Im Feuer-Pferd-Jahr zeigt sich besonders deutlich: **Zu viel Bewegung ohne Führung erzeugt Unruhe.**

Räume, die ohnehin offen, laut oder überladen sind, verstärken das Gefühl von Getriebensein. Räume ohne klare Struktur verlieren Halt.

DER EINGANG IST DAS PORTAL, DAS DIE RÄUME MIT ENERGIE SPEIST

Der wichtigste Bereich ist der **Eingang**. Hier tritt nicht nur der Mensch ein – hier tritt **die ganze Zeitqualität mit ihrer Energie** ins Haus.

DIE ZWÖLF TIERKREISZEICHEN IM ÜBERBLICK

(Hinweis: Die Jahreszuordnung beginnt jeweils am 4./5. Februar.)

Tierkreiszeichen	Geburtsjahre
Ratte	1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020
Büffel	1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021
Tiger	1962, 1974, 1986, 1998, 2010, 2022
Hase	1963, 1975, 1987, 1999, 2011, 2023
Drache	1964, 1976, 1988, 2000, 2012, 2024
Schlange	1965, 1977, 1989, 2001, 2013, 2025
Pferd	1966, 1978, 1990, 2002, 2014, 2026
Ziege	1967, 1979, 1991, 2003, 2015
Affe	1968, 1980, 1992, 2004, 2016
Hahn	1969, 1981, 1993, 2005, 2017
Hund	1970, 1982, 1994, 2006, 2018
Schwein	1971, 1983, 1995, 2007, 2019

Je nach eigenem Tierkreiszeichen bringt das Jahr Harmonie, Reibung oder Lernkurven mit sich. Das zeigt sich oft nicht dramatisch, sondern subtil: In der Stimmung, dem Tempo, den Beziehungsthemmen, dem Entscheidungsdruck.

Im Feuer-Pferd-Jahr gilt:

- Unklare Eingänge verstärken Stress
- Überladene Eingänge machen unruhig
- Dunkle, enge Eingänge blockieren Orientierung

Ein guter Eingang wirkt jetzt wie ein Energie-Filter.

Er sagt: *Hier darfst du ankommen. Hier wird Tempo geordnet. Hier beginnt Klarheit.*

MIKRO-IMPULS FÜR DEIN ZUHAUSE

Stell dich in deinen Eingang. Nicht als Gestalter. Nicht als Gastgeber. Sondern als jemand, der nach Hause kommt. Mache am besten ein Foto und betrachte es, das hilft dir, deine Sicht zu schärfen.

Frag dich:

- Fühle ich Führung oder Chaos?
- Will ich weitergehen oder stehen bleiben?
- Atmet dieser Ort oder treibt er mich weg?
- Wird hier eine Einladung ausgesprochen?

Manchmal reicht:

- ein freier Boden
- ein klares Licht
- ein bewusst gesetztes Objekt
- geschlossene oder versteckte Garderoben und Schuhschränke

Nicht mehr. Aber auch nicht weniger.

ZEIT BRAUCHT RÄUME, DIE MITGEHEN

Das Feuer-Pferd-Jahr ist kein Jahr für Stillstand. Aber es ist auch kein Jahr für Unordnung. Es verlangt:

- bewusste Ausrichtung
- klare Räume
- Orte, die Tempo aufnehmen können, ohne zu überhitzen

Wenn Raum und Zeit zusammenarbeiten, entsteht Flow. Wenn sie gegeneinander wirken, entsteht Erschöpfung. Dein Zuhause kann beides sein. Bremsklotz oder Mitspieler.

DEIN JAHR, DEIN RAUM, DEIN RHYTHMUS

Wir leben nicht losgelöst von der Zeit. Sie atmet durch uns – in Phasen, in Wellen, in Spiralen.

Und so, wie du nicht jeden Tag gleich funktionierst, muss auch dein Raum **nicht statisch** sein. Er darf sich mit dir verändern. Er darf dich unterstützen – im Vorangehen, im Rückzug, im Loslassen und im Neubeginn.

Feng Shui in Verbindung mit der Zeitqualität zeigt dir, wann und wo Veränderungen sinnvoll sind. Und vor allem: wie du mit kleinen, bewussten Impulsen große Bewegungen auslösen kannst.

Denn dein Raum ist mehr als ein Ort. Er ist dein Partner im Wandel.

Danke fürs Lauschen – mit dem feinen Ohr für das, was Räume dir zuflüstern. Im nächsten Beitrag schauen wir, wie die Jahressterne die Qualität deiner Räume beeinflussen und wie dein Zuhause zum Verbündeten für deine Ziele wird.

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

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, Alltagsstauglich.

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.menoklor.de

FAMILIE RETTEN

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

<https://youtu.be/BqeB07L7ts>



Silvia Lichtenthäler
www.diewerteakademie.com

Formentera Refresh Your Life

21 - 28 Mai 2026
Wohlfühlausezeit
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
- Ausflüge
- Mediterrane Verpflegung

Preis:
~~1.980 €~~,
oh. Flug

Early Bird: 1.680 €
spreche mich direkt an ob noch verfügbar!

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





EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 5

KRIMI

von Angela Hausotter

Was bisher geschah:

Sie wollten nur Wissen teilen – und haben ein System geweckt, das vom Nichtwissen lebt. Em, gefeuert als Investigativjournalistin, und Lina, Community-Managerin mit Hacker-Vergangenheit, sahen eine Freundin live zusammenbrechen. Seitdem ist Zykluswissen kein Lifestyle mehr, sondern Überleben.

Sie deckten Apps, Geldströme und Einfluss auf: Der Leak ging raus, #ZyklusMacht wurde laut – nur Nina blieb verschwunden.

Jetzt bauen sie den Gegenentwurf: wissenschaftlich, kostenlos, ohne Datensammelerei. Em steht im Licht. Und im Fadenkreuz.



Bei Dr. Kessler bekamen sie die Festplatte mit allen brisanten Daten. Eine Verfolgungsjagd später saßen sie im Café, gründeten ihre Plattform und fühlten sich zum ersten Mal seit Wochen wieder klar. Doch der Hass folgte ihnen. Erst im TV-Studio, dann im Club. Der nächste Schritt führt dahin, wo das Geld fließt – und wo die Wahrheit wehtut.

IM FADENKREUZ – WENN DIE WAHRHEIT ZURÜCKSCHLÄGT

Sie stellten sich an. Der Bass versprach Momente, für die es keine Wörter gab.

„Ach, und Em ...“ Lina stupste gegen ihre Jacke. „Wenn der Tippgeber echt ist, dann hat jemand Interesse daran, dass wir aufhören. Richtig aufhören – nicht nur ein bisschen stolpern.“

Em lächelte, das erste ehrliche seit Stunden. „Dann stolpern wir eben ins Ziel. Aufhören werden wir nicht.“

Die Schlange rückte vor. Der Türbereich war jetzt nah – zwei Schritte, ein Blick, ein Nicken. Hinter der Tür: Dunkel, Licht, Nebel. Und irgendwo in diesem Wechsel würden sich heute Nacht zwei Bahnen kreuzen, die danach nicht mehr auseinanderliefen. Noch wusste Em nicht, mit wem. Aber ihr Körper, dieser kluge, eigensinnige Verbündete, war bereits einen halben Takt voraus.

Der Bass war wie ein weicher Teppich, auf dem man laufen konnte. Em und Lina standen mittendrin, die Musik umfloss ihre Schultern, Cola in der Hand, Zucker statt Trost. Zwei Tracks lang sagten sie nichts, atmeten und bewegten sich nur gemeinsam im Takt.

„Nur tanzen“, sagte Lina, ohne hinzusehen ... Em nickte. „Nur tanzen.“ Dann ein Schatten, ein Windzug im Augenwinkel. Lina drehte den Kopf – zu spät. Der Mann stand plötzlich da, viel näher als Lina. „Hysterische ...“, setzte er an, griff Em an der Hüfte, riss sie herum. Sein Ellbogen kam unlogisch schnell. Ein dumpfer Knall, als hätte jemand eine Tür zugeschlagen.

Der Schmerz war weiß. Ems Hand griff zur Nase: warm. Schmerz. Metallischer Geschmack.

„Hey!“ Linas Stimme schnitt durch den Bass. Ein Griff an die Schulter des Mannes, ein Fuß hinter seine Ferse, dann der harte Boden. Seine Worte blubberten noch.



Zwei schwarze Shirts – zwei aufmerksame Gesichter – applaudierten Lina zu und übernahmen den am Boden liegenden Angreifer.

Em schwankte. Lina hielt sie fest. „Komm an den Rand. Du musst dich setzen. Jetzt.“

Sie drängten sich durch Körper, Lichter, Musik. An der Wand standen mehrere Stühle, zwei davon leer. Em setzte sich, hielt sich die Nase, atmete durch den Mund. Tränen liefen ihr über das Gesicht.

Ein Türsteher beugte sich zu ihnen, groß, ruhig. „Soll ich die Polizei rufen? Brauchen Sie einen Krankenwagen?“

Em schüttelte den Kopf, zu schnell; alles drehte sich. „Nein. Kein weiteres Aufsehen. Bitte.“

„Sicher?“ Sein Blick blieb bei ihr.

„Eisbeutel“, sagte Em. „Und ein Taxi. Für uns beide, bitte.“

„Kommt sofort.“ Er verschwand im Stroboskoplicht des Clubs.

Als wäre nichts gewesen, feierten die Gäste weiter. Es schien fast, als hätte außer den Türstehern niemand etwas mitbekommen.

Lina kniete vor Em, eine Hand an ihrer Schulter. „Ruhig atmen. Nase nicht hochziehen. Ich zähl mit dir jeweils bis drei beim Atmen. Das beruhigt.“ Sie zählte wie ein Taktgeber. Em folgte, weil Folgen leichter war.

Die Chefin, Annabell, kam selbst. Schwarzer Blazer, blonde Haare im Nacken zum Knoten gesteckt, graue Augen, die alles sahen. „Alles in Ordnung? Also, soweit man das sagen kann.“ Sie hielt Em ein sauberes Tuch mit eingewickeltem Eis hin.

„Danke“, sagte Em und legte das Kühle auf die Nase. Blitze tobten vor ihren Augen; die Welt rückte einige Meter zurück.

Die Chefin sah zur Tür, wo zwei Männer den Angreifer durch die Schleuse brachten. „Ich habe Ihr Interview gesehen, heißes Eisen. Sie weichen aber auch keinen Millimeter ab. Großartig!“, sagte sie. „War das nicht der Typ? Auf den Überwachungskameras sah es so aus. Der ist Ihnen wahrscheinlich gefolgt. Den sollten Sie unbedingt anzeigen.“

„Vielleicht morgen.“ Em klang, als spräche sie durch Watte. „Heute will ich nur nach Hause.“

„Verstehe.“ Die Chefin verschränkte die Arme. „Aber nicht allein.“

„Wir bestellen ein Taxi. Wirklich, es geht. Lina kommt mit.“

„Sie sind Stammgäste“, sagte Annabell. „Ich kann nicht verantworten, dass so etwas in meinem Club passiert und ich Sie dann einfach ohne Schutz lasse. Wenn Sie jetzt keine Anzeige machen“, ein Blick, der nicht drängte und doch nicht wich, „dann bringt Sie wenigstens mein Bruder mit dem Clubauto nach Hause.“

„Wirklich, das ist nicht nötig.“ Em versuchte, gegen die Fürsorge von Annabell anzukommen. Sie wollte raus. Einfach nur raus, ins Bett, und die Welt außen vor lassen.

Lina hob die Brauen und stellte sich wieder gerade hin. „Wer ist Ihr Bruder?“

„Tommy-Lee.“ Der Türsteher von eben war zurück – mit zwei Cola ohne Eis und mit Strohalm, einem Päckchen Taschentüchern, einem Blick, der ruhig blieb. „Ich bin schon da“, sagte er, als hätte man ihn heraufbeschworen. „Das Taxi

bin ich. Wir nehmen den Seitenausgang, weniger Aufsehen. Ich habe mir den Ausweis von dem Typen zeigen lassen. Er hat ab sofort lebenslanges Hausverbot, doch das scheint ihm egal zu sein. Gesehen habe ich ihn noch nie im Club; er kam auch nicht durch den Haupteingang, wo ich stehe“, sagte er, an Annabell gewandt. „Niko, der neue Türsteher, hat ihn am VIP-Eingang reingelassen. Ich rede mit ihm morgen darüber. Denn der Typ ist keiner unserer VIPs!“

Em wollte protestieren, fand allerdings kein gutes Argument. Der Schmerz hatte ihre Gedanken vernebelt. „Nur keine Polizei“, sagte sie leise. „Morgen ... morgen denk ich klar.“

„Heute atmen, morgen denken“, sagte Tommy-Lee mit einem Anflug von Lächeln. „Wenn Sie Ihre Cola ausgetrunken haben, gehen wir.“

Annabell nickte. „Ich mach kurz die Kamera-Bookmarks für die Szene fertig. Falls Sie es sich doch anders überlegen.“ Sie suchte Ems Blick. „Nicht, um Druck zu machen. Nur damit Sie bestimmen, wann Sie was tun.“

Em hielt das Tuch fester. „Danke.“

Lina richtete sich, wischte sich mit dem Handrücken unter der Nase entlang, als müsste sie ihre eigene Nase trocknen. „Ich trag deine Tasche, Em.“

„Ich hab keine Tasche.“ „Egal. Dann trag ich dich.“

Ein kleines, schiefes Lächeln huschte über Ems Gesicht, ein Bruchteil von früher. „Noch nicht.“



Tommy-Lee blieb einen Schritt entfernt, gab ihnen Raum. „Wir gehen rechts durch den Gang, Treppe, Hof. Ich geh vor, Sie zwischen uns. Alles langsam.“

„Alles langsam“, wiederholte Em und stand auf.

Die Chefin legte Em kurz die Hand auf die Schulter. „Ich entschuldige mich im Namen dieses Hauses.“

Ems Kehle zog sich zusammen. Sie wollte nur noch schlafen.

„Schlafen können Sie im Auto anfangen“, sagte Tommy-Lee, als hätte er ihre Gedanken gelesen. „Wir sind gleich draußen.“

Die Musik rollte über sie hinweg; im Gang wurde es noch lauter, und der Bass ließ ihre Körper pulsieren. Em ging zwischen Tommy-Lee und Lina. Auf dem Weg zur Treppe blieb Ems Blick an einem Spiegel hängen. Für einen Moment sah sie sich selbst – blass, blutverschmiert, wütend. Eine Kämpferin.

Draußen war die Luft drückender, feuchter als im Club, und der Geruch von Pizza stieg in ihre immer noch blutende Nase. Laut vernehmlich knurrten ihre beiden Mägen im Duett. Die Tür fiel leise hinter ihnen ins Schloss, und die Musik wurde Erinnerung. Tommy-Lee hob die Hand, ein kurzer Pfiff, ein Wagen löste sich vom Bordstein. Während Tommy-Lee die Tür des Jeeps aufhielt, fragte er mit einem Lächeln: „Soll ich Pizza bestellen, damit diese bereits zu Hause auf Sie beide wartet?“

Fortsetzung im nächsten Heft:

Em wacht mit geschwollener Nase, einem blauen Auge und einem glasklaren Entschluss auf: Raus aus der Defensive. Die Informationen aus dem Club ergeben eine Spur – eine, die nach Amsterdam führt. Zu einer Stiftung, die als „Gesundheits-NGO“ getarnt ist, aber Millionen in Tracking-Apps und politische Lobbyarbeit pumpt.

Während Lina die Nacht in Logs und verschlüsselte Chats zerlegt, meldet sich eine Frau mit niederländischem Akzent. Ihre Nachricht ist verstümmelt, die Verbindung bricht ab, doch eine Information bleibt: „Nina lebt. Aber sie ist nicht frei.“ Em und Lina stehen vor der Entscheidung: Weitermachen und alles riskieren oder schweigen und Nina ihrem Schicksal überlassen. Doch für Em gibt es nur eine Antwort. Und die beginnt mit einem Flugticket.

KÖRPERWISSEN: SCHLAG, SCHOCK & SELBSTREGULATION – WAS IM NERVENSYSTEM PASSIERT

Ein Schlag ist für Körper und Nervensystem ein akutes Trauma. In Sekunden schaltet der Körper auf Fight/Flight/Freeze: Adrenalin und Cortisol steigen, der präfrontale Cortex (klar denken) fährt runter, das limbische System übernimmt: Überleben zuerst.

Typische Reaktionen:

- Herzrasen, flache Atmung, geweitete Pupillen
- Blut in die großen Muskeln, Verdauung stoppt
- Schmerz wird teils gedämpft (deshalb merkt man oft erst später, wie schlimm es ist)

Warum Eis, aufrecht sitzen, langsam ausatmen, Zucker?

Kälte (Eis) kann den Vagusnerv aktivieren. Signal ans Gehirn: „Gefahr vorbei“.

Langsame Atmung mit längerer Ausatmung (z. B. bis drei zählen) aktiviert den Parasympathikus und holt den Kopf zurück ins Hier und Jetzt.

Etwas Zucker/Flüssigkeit stabilisiert den Blutzucker – Stress verbraucht viel Glukose, Unterzucker verschärft Alarm.

Warum raus aus dem Lärm?

Nach Trauma ist das System reizoffen. Licht, Musik, Menschen können die Stressreaktion neu anwerfen. Langsam, geschützt, weniger Reize = schnellere Regulation.

Knurrender Magen = gutes Zeichen: Verdauung läuft nur, wenn der Parasympathikus wieder anspringt („Rest & Digest“).

Warum Em morgen klarer sein kann: Nach Schock folgt oft Erschöpfung, dann Verarbeitung im Schlaf, dann Re-Regulation. Das ist keine „plötzliche Stärke“, sondern Neurobiologie.

Merksatz: Dein Körper ist kein Feind. Er versucht, dich zu schützen – und Regulation ist der Weg zurück.

Angela Hausotter

VERMÖGEN MIT SYSTEM – TEIL 5

FINANZEN

von Claudia Augustin

VERMÖGENSAUSBAU – CHANCEN NUTZEN UND WACHSTUM GESTALTEN

Jetzt kommt die Spitze deiner Vermögenspyramide. Das, was viele von Anfang an spannend finden: Wachstum. Rendite. Mehr vom Leben.

Aber: Wer oben mitspielen will, braucht unten ein starkes Fundament. Sonst wird aus dem Vermögensausbau eine wackelige Angelegenheit.

Du hast dir bis hierher Klarheit, Sicherheit und Struktur aufgebaut. Und genau deshalb kannst du jetzt bewusst entscheiden, wie viel Wachstum du mit wie viel Risiko willst – und auf welchem Weg.

WAS BEDEUTET VERMÖGENSAUSBAU?

Vermögensausbau ist mehr als „noch ein Sparplan“. Es geht um gezielte Strategien, die dein Vermögen aktiv weiterentwickeln. Hier darf es ruhig etwas mehr sein: mehr Ertrag, mehr Risiko, mehr Langfristigkeit, mehr Strategie.

Das heißt aber nicht: kopflos investieren. Sondern: bewusst mit den eigenen Ressourcen umgehen.

WO FINDET VERMÖGENSAUSBAU STATT?

- Immobilien (zur Vermietung oder als Kapitalanlage)
- Beteiligungen an Unternehmen, direkt oder

Vermögenspyramide



Vermögens
ausbau

Vermögensaufbau

Vermögenssicherung

Fundament

indirekt, z. B. über Aktien oder Fonds (hier kommen die höheren Risikoklassen ins Portfolio)

- Private Equity oder Crowdfunding
- Eigene unternehmerische Projekte oder Start-ups
- Kryptowährungen und digitale Assets (nur mit Kenntnis und Risikobereitschaft)

Beispiel: Du investierst in eine kleine Eigentumswohnung und vermietest sie langfristig. Damit schaffst du Vermögen, das unabhängig von deinem aktiven Einkommen wirkt.

DREI IMPULSE, BEVOR DU LOSLÄUFST:

1. „Will ich wachsen – oder imponieren?“

Nicht jedes Investment ist sinnvoll, nur weil es schick klingt.

2. „Wie sehr will ich mich einbringen?“

Manche Investments brauchen Zeit und Energie (z. B. Immobilien). Andere laufen eher passiv.

3. „Wie wichtig ist mir Kontrolle vs. Freiheit?“

Manche lieben den Blick ins Depot, andere wollen lieber „einfach laufen lassen“.

UND WIE GEHT ES WEITER?

Jetzt hast du das komplette Bild vor dir: Vom Finanz-Fundament über die Schutzschicht und den Aufbau bis ganz oben zum Ausbau deiner Möglichkeiten.

Das nächste Level? Vernetzen, weiterdenken, individuell gestalten.

Lernen und selber machen oder verstehen und abgeben sind wichtige Entscheidungen für die Anlageform.

Denn: Keine Pyramide gleicht der anderen. Und Vermögen entsteht nicht über Nacht – sondern über Haltung, Struktur und gute Entscheidungen.

Also: Was ist dein nächster Schritt?

Du musst nicht alles allein machen. Aber du darfst die Richtung bestimmen.

Claudia Augustin



Claudia Augustin

Financial Consultant

Am Ihlsee 25b
23795 Bad Segeberg

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

www.claudiaaugustin.de
office@claudiaaugustin.de

Mobil: +49 173 6174789

SELBSTFÜHRUNG BEGINNT BEI DIR

TEIL 4: KLAR BLEIBEN, WENN ES ENG WIRD

WACHSTUM

von Andrea Sprengart

In diesem Artikel erfährst du, wie du durch klaren Fokus stressige Situationen gut bewältigen kannst.

Montagsmorgen, 9:17 Uhr.

Thomas sitzt im Auto auf dem Parkplatz seines Unternehmens. Der Motor ist aus, der Termin beginnt in drei Minuten – und er merkt: Er kommt innerlich nicht hinterher.

Der Tag hatte gut begonnen. Er hatte sich vorbereitet, Prioritäten gesetzt, sogar kurz innegehalten – so, wie er es aus Teil 2 dieser Serie kennt. Doch dann kam es anders:

Ein Kunde hatte kurzfristig angerufen. Ein Mitarbeiter wollte „nur kurz“ etwas klären. Eine Mail hatte ihn aus dem Konzept gebracht.

Jetzt sitzt Thomas da, schaut auf das Lenkrad – und denkt: „Ich weiß eigentlich, was wichtig ist.

Warum verliere ich mich trotzdem immer wieder?“

Wenn du die bisherigen Teile dieser Serie gelesen hast, kennst du diesen Moment: Du hast Verantwortung delegiert oder bewusst selbst übernommen. Du hast Klarheit geschaffen. Du hast begonnen, Vertrauen zu leben. Und trotzdem holt dich der Alltag manchmal ein.

Das ist kein Rückschritt. Das ist der Moment, in dem Selbstführung wirklich beginnt. **Selbstführung zeigt sich nicht in ruhigen Zeiten, sondern unter Druck.**

Viele Führungskräfte glauben, Selbstführung bedeute:

- immer klar zu sein
- immer souverän zu handeln
- immer den Überblick zu behalten

Der FREIFALTER® Fokus-Kompass: In 3 Schritten zu neuer Klarheit



Doch das ist ein Mythos. Selbstführung heißt nicht, nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten. **Selbstführung heißt, es zu merken – und zurückzukommen.**

Thomas hat genau das gelernt. Früher wäre er jetzt ins Meeting gegangen, mit dem inneren Druck, alles wieder „einzufangen“. Heute bleibt er einen Moment sitzen. Er atmet. Nicht lange. Nicht esoterisch. Einfach bewusst. Und er stellt sich eine einzige Frage: „Was ist mein nächster Schritt?“

PRAXISIMPULS: DER FREIFALTER®-FOKUS-KOMPASS

Dieses Tool hilft dir genau dann, wenn Klarheit da war und wieder verloren gegangen ist.

1. Bewusst Stopp sagen.

Schließe deine Augen.

Stelle beide Füße fest auf den Boden.

Atme dreimal tief durch. Idealerweise 4 Sekunden ein und 6 Sekunden aus.

2. Beantworte dir drei ehrliche Fragen:

- Was zieht mir gerade Energie?
- Was gibt mir gerade Energie?

- Was ist jetzt wirklich wichtig.

3. Triff bewusst EINE Entscheidung:

Eine Sache, die ich heute fokussiert zu Ende bringe. Nicht perfekt. Nicht alles. Aber wirksam.

Du wirst spüren, dass der Druck nachlässt. Nicht, weil alles geklärt ist, sondern weil dein Fokus wieder bei dir ist.

Warum dieses Tool wirkt:

Weil Selbstführung kein Dauerzustand ist, sondern eine **Bewegung**. Du verlierst dich. Du spürst es. Du kommst zurück. Immer wieder.

Durch bewusstes Anhalten und das längere Ausatmen entspannt sich dein Nervensystem. Dein Gehirn wird besser durchblutet. Dadurch kannst du wieder klarere Entscheidungen treffen.

Der Fokus-Kompass zwingt dich nicht zur Disziplin. Er erinnert dich an etwas viel Wichtigeres: Du darfst wählen, wo du deine Energie einsetzt.

EIN GELUNGENER PERSPEKTIVWECHSEL

Als Thomas später am Tag nach Hause fährt, denkt er: „Früher dachte ich, gute Führung heißt, alles im Blick zu haben. Heute weiß ich: Gute Führung heißt, bei mir zu bleiben, auch wenn es

eng wird.“

Das verändert nicht nur seinen Arbeitstag. Es verändert seine Haltung. Und genau darum geht es in dieser Serie.

REFLEXIONSIMPULS FÜR DICH

Woran merkst du, dass du dich im Alltag verlierst?

Was hilft dir, wieder bei dir anzukommen, ohne Druck, ohne Selbstkritik?

Selbstführung ist kein Ziel, das du erreichst. Sie ist eine Entscheidung, die du immer wieder triffst. Gerade dann, wenn es eng wird.

Andrea Sprengart



Werbung

FREIFALTER 

**VERZETTELST
DU DICH ÖFTER?**

**Willkommen in der
Fokus-Oase**

**Dein Telegram-Raum
für fokussiertes
Dranbleiben.**

Komme gerne dazu:

JETZT EINCHECKEN! 

WWW.ANDREASPRENGART.DE

**HIER
KÖNNTE
DEINE
WERBUNG
STEHEN**

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

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





Silvia Lichtenthäler

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

FAMILIE RETTEN – TEIL 4

Familienleben, wie geht's leicht

Silvia Lichtenthäler

LIEBEVOLL BLEIBEN BEI STRESS, WUT UND STARKEN GEFÜHLEN

FAM

KONFLIKTE GEHÖREN ZUM FAMILIENALLTAG – DOCH WARUM?

Du fragst dein Kind, ob es die Hausaufgaben schon gemacht hat. „Ja, klar“, sagt es schnell und wendet den Blick ab. Später siehst du das Heft auf dem Tisch – die Seiten sind leer. Ein Stich geht dir durchs Herz. Enttäuschung mischt sich mit Wut, Tränen steigen dir in die Augen, und du denkst:

Mein Kind lügt ...

Eltern fallen aus allen Wolken, wenn sie entdecken, dass ihr Kind lügt.

Was sie nicht wissen: Das ist eine **Angstreaktion** des Kindes – die Furcht, etwas falsch zu machen. Oft ist unser Alltag voller Stress, und wir glauben, keine Zeit für unser Kind zu haben. Dann sind wir schnell mit Forderungen unter-

wegs: „Mach das ...“ und „Wenn nicht ..., dann ...“ Und wir reagieren gereizt oder wütend, wenn es dem nicht gleich nachkommt. Dadurch verlieren wir nach und nach den Kontakt zu unserem Kind. Wir bemerken das, wenn sie nicht mehr Bescheid geben, was sie tun und mit wem. Oder eben Angst haben und lügen, weil sie fürchten, sonst abgelehnt oder bestraft zu werden.

Das entsteht, wenn Vertrauen und ein wertschätzender Umgang im Miteinander fehlt.

WAS BRAUCHT ES, UM VERTRAUEN UND EINEN WERTSCHÄTZENDEN UMGANG AUFZUBAUEN?

Der Umgang mit Fehlern, etwa sie einzugeste-

Kleine an seiner Decke und flüstert: „Papa, spielen!“ Der Vater dreht sich müde zur Seite, seufzt – und murmelt schließlich: „Du nervst.“

Der Sohn spürt, dass das Wort ein ungutes Gefühl in ihm auslöst. Und was passiert? Er bezieht die Aussage auf sich und glaubt: Ich bin nicht gut genug, so wie ich bin – für meinen Papa. Doch dem Vater wird in diesem Moment bewusst: Ich schiebe die Verantwortung für meine Gereiztheit auf mein Kind, obwohl ich einfach nur müde bin. Also sagt er zu seinem Sohn: „Okay, ich bin noch müde und brauche noch ein Weilchen. Aber wenn wir im Bad waren, spielen wir.“

So zeigen wir unserem Kind, dass wir unsere Gefühle haben dürfen, ohne jemandem dafür die Schuld zu geben.

Das größte Vertrauen bauen wir auf, wenn wir unserem Kind nicht nur eine Lösung anbieten,

MILIENLEBEN

von Silvia Lichtenthäler

hen oder offen zuzugeben, wenn wir etwas nicht wissen, ist wichtig. Denn unser Kind fühlt es sowieso, ob wir die Wahrheit sagen. Wenn wir ehrlich zu unserem Kind sind und ihm erklären: „Das weiß ich gerade auch nicht, weil ich vorher noch nie in so einer Situation war, aber wir können es zusammen herausfinden“, kann das Vertrauen wieder aufgebaut werden und wachsen. Es gibt kein Leben ohne Fehler und nicht ohne Konflikte.

Ehrlich zu sein, zu sich selbst und zu unserem Kind, baut Vertrauen auf. Wenn wir unsere Gefühle und Bedürfnisse nicht kennen, nicht ansprechen können, bleiben wir unklar für unser Kind. Es passiert dann oft, dass die unausgesprochenen und damit verbundenen Gefühle wie Angst, Trauer und Wut unser Kind zweifeln lassen, ob wir es wirklich verstehen wollen und ob wir wirklich Interesse an ihm haben.

Ein Beispiel: Ein Vater schläft noch, während sein Sohn schon hellwach ist. Mehrmals zieht der

sondern vor allem ihm zuhören und seine Meinung akzeptieren. Und Fehler als das sehen, was sie sind: Chancen zum Wachsen. Das Akzeptieren von Fehlern hilft uns, Neues auszuprobieren. Nirgendwo gibt es eine Bedienungsanleitung für Beziehungen und das Zusammenleben in Familien. Doch rückblickend sagen die meisten Familien, das war die schönste Zeit, die wir gemeinsam mit unserem Kind verbracht haben.

WENN EIN KONFLIKT ENTSTEHT, BESTEHT DIE KUNST DARIN, ZUZUHÖREN UND DAS GESAGTE STEHEN ZU LASSEN,

... ohne sich angegriffen zu fühlen,

... ohne zum Gegenangriff auszuholen,

... ohne beleidigt zu schweigen und sich zurück-zuziehen, weil wir denken, es hat keinen Zweck.

So lernt unser Kind, wie wir mit Fehlern und Gefühlen umgehen und liebevoll in Verbindung bleiben können. Wir finden gemeinsam einen neuen Umgang, damit alle in der Familie wertschätzend miteinander sprechen können, und jeder gehört und gesehen wird und seine eigene Meinung haben darf.

LIEBEVOLLE BEZIEHUNGEN IN DER FAMILIE MIT DEM RESONANZGESETZ

Jeder wünscht sich eine liebevolle Familie. Aber warum haben das so viele nicht?

Weil wir in der Verhaltensgewohnheit, uns zu ärgern, unsere Gedanken und die damit einhergehenden Gefühle immer und immer wieder reproduzieren.

Was glaubst du: Ist das Leben unser Schicksal und wir können daran nichts ändern? Doch dieser große Irrtum lässt uns leiden und uns in schmerzvollen Erfahrungen feststecken.

DAS RESONANZGESETZ BESAGT:

Was wir aussenden, kehrt zu uns zurück. Das heißt: Wir bekommen nicht das, was wir uns wünschen, sondern was wir aussenden.

Alles ist Energie und schwingt auf einer bestimmten Frequenz. Und unsere Gedanken und unsere Gefühle sind Energie und schwingen in Frequenzen.

Wenn wir uns ärgern, ziehen wir Ärger magnetisch an. Willst du das wirklich? Wenn du das Resonanzgesetz besser verstehen möchtest, empfehle ich dir das Buch „The Secret“. Hier geht es genau darum. Wir werden daran erinnert:

Was wir aussenden ...

Du kannst es selbst jeden Tag überprüfen: Habe ich heute die Gedanken gedacht, die Gefühle gefühlt und die Situationen erschaffen, mit denen ich eine liebevolle Beziehung mit meinem Kind anziehe?

Denn was passiert, wenn wir denken, es regelt sich alles von allein?

Dann regelt tatsächlich das Leben alles selbst. Doch die entscheidende Frage ist: Bist du zufrieden mit dem Ergebnis?

Und selbst Familien, die das Buch „The Secret“ gelesen haben, scheinen dieses Wissen vergessen zu haben und denken: „Aber mein Kind ist schuld. Weißt du, was es schon wieder gemacht hat?“ Obwohl sie längst wissen, dass sie ihre eigene Realität erschaffen, denken sie, das trifft nur auf die anderen zu.

Die Konsequenz für uns alle ist:

Wir bekommen das, was wir nicht wollen – immer wieder denselben schmerzvollen, nervenaufreibenden Familienalltag.

Was bedeutet das für die Beziehung mit unserem Kind?

Die wichtige Frage dabei ist: Aus welcher Frequenz heraus gestaltest du deinen Familienalltag?

Vielleicht hilft dir dabei ein Moment der bewussten Verbindung zu dir selbst – ein kurzer Augenblick, in dem du spürst, wie du wirklich leben möchtest. Entdecke, wie du diese Frequenz, diese Schwingung in dir entwickeln kannst, indem du dich abends gemeinsam mit deinem Kind darauf einstimmst, was du wirklich willst. Diese einfache, aber kraftvolle Übung hat schon vielen Mamas geholfen, in einem liebevollen Gefühl zu bleiben.

EINE UNTERSTÜTZUNG FÜR DICH:

Jeden Abend kannst du gemeinsam mit deinem Kind über den Tag sprechen. Am besten ist die Zeit, wenn dein Kind ins Bett geht. Du überlegst: Was ist mir heute gut gelungen und wofür bin ich dankbar? Zuerst sprichst du von dir. Und wenn dein Kind etwas erzählen möchte, hörst du einfach zu, ohne seine Worte zu bewerten. Wenn es nichts sagen möchte, ist das auch in Ordnung.

Warum ist das so wichtig? Weil wir alte Gewohnheiten nur mit neuen Gewohnheiten umprogrammieren können.

Jetzt wünsche ich dir viel Freude bei der Umsetzung, damit du deinen Familienalltag so leben kannst, wie du es dir schon so lange erträumst.

Silvia Lichtenthäler

WAS BIENEN MICH ÜBER WAHRHEIT, MUT UND SELBSTACHTUNG GELEHRT HABEN

Manchmal gibt es diese Momente, in denen ein einziger Satz alles verändert, in denen die Zeit stillsteht und der Atem stockt, weil man spürt, dass nichts mehr so sein wird wie zuvor. Für mich war es jener Tag, an dem die Polizisten an die Tür seines Elternhauses klopfen, nur ein paar Straßen weiter von meinem eigenen. Sie kamen nicht mit Blaulicht und Sirene, sondern mit jener

ich immer schon so war: jemand, der Verantwortung übernimmt, wo andere wegsehen, jemand, der bleibt, auch wenn es unbequem wird.

Und dann stand ich mitten in dieser Geschichte, ohne Vorbereitung, ohne Plan, ohne zu wissen, wie sehr mich dieser Augenblick prägen würde. Ich dachte, ich sei die Falsche, dass ich versagt hatte, weil ich ihn nicht retten konnte. Was ich damals noch nicht wusste: dass genau diese Momente, die einen an die eigenen Grenzen bringen, später zu Wegmarken werden können.

Man hatte mich dazugeholt, und als ich die Küche betrat, schlug mir etwas entgegen, das schwerer war als jedes Wort. Sein Duft hing noch im Raum, obwohl er längst nicht mehr da war. Diese Mischung aus Kaffee, Rasierwasser, Erde und Bienen schwebte wie ein unsichtbarer Rest sei-

WACHSTUM

von Stefanie Düll

leisen, unerträglichen Schwere in den Gesichtern, die nur Menschen tragen, die eine Nachricht überbringen müssen, die kein Herz hören will.

Er war nicht im Haus. Es gab keinen Raum, um das Unfassbare zu begreifen.

Er war draußen, in seinem Bienengarten, ein paar Kilometer entfernt, an jenem Ort, an dem er sonst Ruhe fand, zwischen Summen und Wiese, zwischen Natur und Stille. Dort hatte er den Entschluss gefasst, den Kampf in sich zu beenden. Und bevor irgendjemand von uns es wirklich fassen konnte, traf die Wahrheit zuerst seine Mutter: Die Beamten sprachen es aus, und ihr blieb nur dieser eine Atemzug, in dem die Welt zerbricht.

Wir waren erst wenige Monate zusammen. Eine Beziehung, die nie leicht war, weil er die Dunkelheit seiner Depressionen in sich trug und ich diejenige war, die nach Lösungen suchte, die versuchte, das Licht zu halten, das er so oft nicht mehr sah. Ich hatte Bauchgrummeln, Zweifel, diese leise Ahnung, ob ich das tragen könnte, was er mir in vielen Gesprächen offenbarte. Und doch blieb ich. Nicht aus Naivität, sondern weil

nes Lebens in der Luft. In diesem Moment wusste ich es, ohne es benennen zu wollen: Ich gehörte nicht hierher. Da waren Blicke, unausgesprochene Sätze, diese stille Erwartung, dass jemand die Schuld tragen müsse – und ich war greifbar. Es ist einfacher, einen Menschen zum Ventil zu ma-



chen, als der Leere ins Gesicht zu sehen.

Ich stand am Küchentisch und sah seinen Becher dort stehen, so wie immer. Ein banaler Gegenstand, der sich plötzlich anfühlte wie ein Schlag. Seine Mutter sprach, seine Geschwister saßen daneben, jeder tastete nach Worten, die nicht tragen wollten. Sie erzählten, sie hätten nichts gemerkt, nichts geahnt. Er habe sich nach dem letzten Schub wieder etwas erholt, sei sogar besser drauf gewesen, und als er ankündigte, wieder zu seinen Bienen zu fahren, klang das nach Normalität, nach Rückkehr ins Leben. Niemand hatte gedacht, dass dieser Weg ein letzter sein könnte.

Ich nahm alles auf – die Stimmen, die Gerüche, das Kratzen des Stifts des Beamten auf dem Papier – und zugleich war ich nicht wirklich da. Mein Körper stand in dieser Küche, aber mein Inneres war weit weg. Und dann, wie ein roher, ungeschützter Gedanke, schoss es mir durch den Kopf: Du Mistkerl, du hast dich sogar noch rasiert, dich schick gemacht für den Strick. Glaubst du wirklich, das macht es leichter? arschloch.

Es war diese Wut, die sich in mir festbrannte wie ein glühendes Eisen. Ich trug sie lange mit mir, mal als schwere Last, mal als heimlichen Motor. Sie hielt mich aufrecht, ließ mich weitergehen, weil ich spürte: Nichts ist einfach nur „okay“. Hinter den Fassaden, hinter den gesenkten Blicken, hinter dem höflichen „Alles ist gut“ verbirgt sich oft eine Wahrheit, die niemand sehen will. Aus dieser Erfahrung formte sich ein Satz, der mich seither begleitet: Macht mal alle schön auf heile Welt – ich kenne das Spiel. Eure Normalität ist oft lauter als die Wahrheit.

Diese Wut begleitete mich auch in den Jahren danach. In meiner Arbeit als Führungskraft an der Uni leitete ich ein Team und fand mich doch immer wieder zwischen den Fronten: mein Bezirksleiter hier, mein Betriebs- und Geschäftsleiter dort, beide im stillen Machtkampf, beide überzeugt von ihrer Sicht. Meine Arbeit wurde zum Spielfeld ihrer Auseinandersetzungen. Lob wechselte mit Kritik, Anerkennung mit Infragestellung. Egal, wie sorgfältig ich arbeitete, es schien nie ganz richtig zu sein. Und dennoch blieb ich, getragen von einer inneren Überzeugung: Richtig heißt nicht, allen zu gefallen. Richtig heißt, den Menschen und der Sache zu dienen.

Einen wirklichen Rückzugsort gab es damals nicht. Auch zu Hause nicht. In der Schule meines Sohnes schwebte immer wieder dieses eine Wort im Raum – „ADHS“, leicht ausgesprochen,



schwer aufgesetzt. Ein Etikett, hinter dem man sich bequem verstecken konnte, statt genauer hinzusehen. Jedes Mal zog sich in mir etwas zusammen, und jedes Mal entschied ich mich, nicht stehen zu bleiben.

Die Handballhalle wurde mein Ort zum Atmen. Mein zweites Zuhause. Ich stand dort seit vielen Jahren, zuerst mit einer Mannschaft, später mit vier. Jedes Handballtraining war für mich mehr als Sport. Es war Bewegung, Verbindung, Lachen, manchmal Frust, oft Freude. Ich liebte es, wenn die Kinder über das Feld rannten, sich nach gelungenen Spielzügen in die Arme fielen oder erschöpft, aber glücklich auf der Bank saßen. Hier entstand Gemeinschaft. Hier wuchs etwas, das trug.

Als ich später die Schiedsrichterprüfung ablegte und meine kleine schwarze Pfeife feierlich im Starterset überreicht bekam, war ich zunächst einfach stolz. Doch was mich wirklich überraschte, war die Leichtigkeit. Wie klar ein Spiel wird, wenn jemand ruhig bleibt. Wie schnell Ordnung entsteht, wenn Entscheidungen klar sind. Ein kurzer Pfiff, und alle wussten Bescheid. Ein energischer, und Diskussionen verstummten. Ein langgezogener, und selbst die Lautesten hielten inne. Die Spiele, die meine Mannschaft mit mir als Trainerin gewann, die Zeitungsberichte, das Selbstvertrauen der Kinder – all das wurde zum stillen Gegenbeweis für all jene Stimmen, die mir jahrelang etwas anderes eingeredet hatten.

Auch im Elternbeirat wiederholte sich dieses Muster. Als ich zur Vorsitzenden gewählt wurde, veränderte sich der Raum. Ich saß nicht mehr am Rand, sondern an den Tischen, an denen Ent-

scheidungen getroffen wurden. Ich erinnere mich an das Knistern, an gespannte Blicke, an Sätze, die zwischen den Zeilen schärfer waren als offen ausgesprochen. Ich sprach für Eltern, für Kinder, stellte Fragen, die unbequem waren. Manche Blicke wurden kalt. Andere nickten kaum sichtbar. Und wieder zeigte sich: Kommunikation ist nie neutral. Sie ist Macht. Und Verantwortung.

Der Wendepunkt kam nicht laut. Er kam in Form eines Vorfalles, der unter die Gürtellinie ging – grenzüberschreitend und respektlos, nicht spektakulär nach außen, aber eindeutig in der Wirkung. Als Führungskraft kann man vieles aushalten, man trägt Verantwortung, schluckt, ordnet, fängt ab. Doch irgendwann ist genug ausgehalten. Nichts an diesem Moment ließ sich sauber dokumentieren. Kein Paragraph, kein Schutz. Nur dieses klare körperliche Gefühl, als würde etwas in mir stillstehen. Zum ersten Mal war da keine Hoffnung mehr, kein Durchhalten. Nur Klarheit: so nicht mehr.

In diesem Moment erkannte ich das Muster. Das Ziehen, das Zerren, das Kleinmachen, die Spiele auf meinem Rücken. Und ich zog die Reißleine. Nicht aus Schwäche, sondern aus Selbstachtung. Nicht irgendwann, sondern jetzt.

Muster zu sehen ist das eine. Den Mut zu haben, daraus Konsequenzen zu ziehen, ist etwas anderes. Es bedeutete, all die Emotionen zuzulassen, die ich so lange weggeschoben hatte: Wut, Trauer, Enttäuschung, Scham. Sie nicht länger unter einem „Alles ist gut“ zu verstecken, sondern sie zu fühlen in ihrer ganzen Wucht. Und zu begreifen, dass genau hier etwas Neues beginnt.

Es braucht Zeit, um Gefühle wirklich zu leben. Es



braucht Räume, in denen sie sein dürfen. Und es braucht Begleitung, die trägt, wenn man selbst den Boden unter den Füßen verliert.

Unaufhaltbar wird man nicht, indem man immer weitermacht. Unaufhaltbar wird man, wenn man anhält, hinschaut und den Mut hat, neu zu entscheiden.

Und vielleicht ist genau das der Punkt, an dem „Unaufhaltbar“ plötzlich eine andere Bedeutung bekommt. Nicht dieses laute, harte Durchziehen, nicht dieses „Ich kann alles aushalten“, sondern eine stille, klare Bewegung in dir, die sagt: Ich nehme mich ernst. Ich höre auf, mich passend zu machen. Ich höre auf, meine Wahrheit kleinzureden, nur damit es für andere leichter ist.

Du liest hier gerade meine Geschichte. Echt. Ungefiltert. Und vielleicht denkt ein Teil in dir: Ja, aber bei mir ist es anders. Bei mir sind die Umstände komplizierter. Bei mir gibt es mehr Gründe, warum es nicht geht. Und weißt du was? Genau diese Gedanken sind menschlich. Sie gehören zum System. Der Kern ist bei uns allen derselbe – nicht die Details, nicht die Kulisse, sondern die Ebene darunter: Es braucht oft erst einen Punkt, an dem etwas in uns kippt, an dem es innerlich nicht mehr auszuhalten ist, bevor wir wirklich handeln.

Und dazu gehört auch etwas, worüber kaum jemand gern spricht: Scham. Diese leise, klebrige Scham, die uns zögern lässt, die uns erklärt, wir wären „zu empfindlich“, „zu laut“, „nicht belastbar genug“ oder wir hätten etwas falsch gemacht. Scham ist bei uns allen ähnlich. Sie sitzt nicht nur in großen Dramen, sie sitzt auch in den kleinen Situationen, in denen man längst spürt, was richtig wäre – und es trotzdem hinauszögert, bis es wirklich nicht mehr geht. Wenn du das bei dir kennst, dann ist das kein Beweis gegen dich. Es ist ein Beweis dafür, dass du Mensch bist. Und vielleicht macht jetzt genau das dir ein kleines Stück Mut für deine nächste Handlung – du bist nicht allein damit.

Unsere Emotionen sind dabei beides: Kompass und Stolperfalle. Sie können uns früh warnen, sie können uns Klarheit schenken, sie können uns mutig machen – und sie können uns auch verwirren, uns kleinhalten, uns in alte Geschichten zurückziehen. Deshalb hilft es, wichtige Entscheidungen nicht aus einem einzigen Gefühl heraus zu treffen, sondern aus mehreren Blickwinkeln zu betrachten. Einmal mit dem Herzen. Einmal mit dem Kopf. Und einmal mit dem Körper, der oft schon längst weiß, was wahr ist.



kleine Bewegungen. Durch das wiederholte Zurückkehren zur eigenen Spur, auch dann, wenn man innerlich wackelt.

Bienen verlassen ihre Orientierung nicht, nur weil es einmal stürmt. Sie arbeiten weiter, sie finden zurück, sie tun das Nächste, was jetzt möglich ist. Und genau so habe ich weitergemacht. Nicht, weil ich immer stark war, sondern weil ich meine innere Intuition nie ganz verlassen habe. Ich habe an mir gearbeitet – manchmal fleißig, manchmal zäh, manchmal tastend – bis ich Stück für Stück aus der Trauer herauskam, aus dem Gedanken „Ich bin nicht gut genug“, aus diesem klebrigen „Vielleicht bin ich schuld“, das sich so leicht in einen Menschen hineinfrisst, wenn andere schweigen oder mit dem Finger zeigen.

Vielleicht sitzt du gerade beim Lesen an deinem eigenen Küchentisch. Vielleicht stehst du innerlich schon längst an deiner eigenen Reißleine. Dann nimm dir einen Moment – nicht um sofort alles zu verändern, sondern um ehrlich hinzuschauen.

Welche Konsequenz wäre heute nur für dich richtig – nicht für dein Umfeld, nicht für Erwartungen, nicht für den Frieden nach außen, sondern für deinen inneren Frieden? Welche eine Entscheidung würdest du treffen, wenn du dir selbst glaubst? Und wenn du merkst, dass du alleine im Kreis läufst: Such dir Hilfe. Nicht, weil du es nicht kannst, sondern weil du nicht alles allein tragen musst.

Unaufhaltbar heißt nicht, dass du nie fällst. Es heißt, dass du dir selbst nicht mehr ausweichst. Dass du beginnst, Muster zu erkennen, bevor sie dich verschlingen. Dass du dich ernst nimmst – rechtzeitig.

Vielleicht klingt es für dich zunächst überraschend, aber ausgerechnet seine Bienen wurden für mich zu einem stillen Vorbild. Nicht als romantische Idee, sondern als Erinnerung daran, wie Veränderung wirklich funktioniert: nicht laut, nicht perfekt, nicht in einem einzigen großen Moment – sondern durch Dranbleiben. Durch viele



Und noch etwas können Bienen, was wir oft vergessen: Sie suchen sich nicht irgendeine Blüte. Sie fliegen dorthin, wo es bunt ist, wo es reich ist, wo der Nektar wirklich nährt. Sie wählen das Beste, das sie finden können – nicht aus Egoismus, sondern weil es sinnvoll ist. Und vielleicht ist das auch deine Erinnerung: Du hast das Recht, dir die schönsten Zeiten für dich zu nehmen, dir Momente zu schaffen, die dich nähren, und daraus eine echte Wohlfühlzeit zu machen, in der deine Gedanken sich wieder sortieren dürfen und wo in dir Neues entstehen kann.

„Fleißig wie die Bienen“ ist so ein Spruch, den man schnell dahinsagt. Ich habe ihn irgendwann anders verstanden. Nicht als Leistung, nicht als

Funktionieren, sondern als stilles Vertrauen in Entwicklung: jeden Tag ein bisschen Klarheit. Jeden Tag ein bisschen mehr bei mir. Jeden Tag einen Schritt weg von der alten Schuld und hin zu dem, was wahr ist. Und genau das machte mich unaufhaltbar.

Und vielleicht ist genau jetzt ein guter Moment, nicht weiterzulesen, sondern kurz innezuhalten. Hol dir ein Blatt Papier und einen Stift. Nicht, um etwas „Richtiges“ zu schreiben, nicht, um sofort eine Lösung zu finden, sondern um all das festzuhalten, was dir gerade durch den Kopf geht. Die Gedanken, die auftauchen. Die Sätze, die sich melden. Die leisen Wahrheiten, die sonst im Alltag untergehen.

Alles beginnt mit dem ersten Schritt. Und manchmal ist dieser Schritt nichts weiter als ein Wort auf Papier. Etwas, das sichtbar wird, weil es nicht mehr nur in dir kreist. Denn was einmal geschrieben steht, bleibt. Es bekommt Gewicht. Richtung. Boden.

Es gibt diesen alten Satz: Wer schreibt, der bleibt.

Vielleicht stimmt er gerade deshalb, weil Schreiben ordnet, klärt und dich bei dir hält, wenn alles andere wankt.

Ich wünsche dir gutes Gelingen auf deinem Weg. Und danke dir, dass du meine Geschichte gelesen hast.

Und manchmal beginnt Veränderung nicht mit einem großen Schnitt, sondern mit einem einzigen, ehrlichen Schritt.

Stefanie Düll



NEU IM SHOP

CHI GIN

FEVER TONIC WATER

JETZT BESTELLEN

www.chi-gin.com



Bernhard Hutterer
Gottes Zeigefinger
Roman

Gesamtausgabe

- **Der Heimzögling**
- **Wie ein Wimpernschlag**

LöwenStern Verlag

Eine traumatische Kindheit für Albert, fremdbestimmt durch Schülerheim und religiöse Fesseln. Später eskalieren die Auseinandersetzungen, Welten prallen aufeinander.

Gleichzeitig diese stillen Schritte, die Beziehungen zerstören: Albert sucht im Außen, was ihm innen fehlt. Zu spät merkt er, wie sehr er sich selbst verliert und unaufhaltbar ins Scheitern gleitet.

Schonungslos. Tiefgehend. Entlarvend.

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



LO

UPGRADE FÜRS HIRN

Wie kluge Köpfe KI nutzen, um Business neu zu denken

Renate Wettach (Hrsg.)



UNAUFHALTBAR DURCH KI

„ BÜCHERECKE



[LOEWENSTERN-VERLAG.DE/
NEXUS](https://www.loewenstern-verlag.de/nexus)



„Upgrade fürs Hirn – Wie kluge Köpfe KI nutzen, um Business neu zu denken“ zeigt, wie Unternehmer, Selbstständige und Entscheider künstliche Intelligenz strategisch einsetzen, ohne ihre persönliche Handschrift zu verlieren. Das Buch verbindet klare Orientierung mit praxisnahen Beispielen und macht sichtbar, wie KI hilft, Arbeitsabläufe zu verschlanken, bessere Entscheidungen zu treffen und neue Geschäftsmodelle zu entwickeln.

Erfahrene Experten geben Einblick in ihre Arbeitsweise, teilen erprobte Tools und zeigen, wie man KI souverän in Positionierung, Verhandlung, Kommunikation, Storytelling, Führung und Selbstmanagement integriert. So wird KI nicht zum Selbstzweck, sondern zu einem verlässlichen Instrument, um Sichtbarkeit aufzubauen, Vertrauen zu stärken und ein zukunftsfähiges, stabiles Business zu gestalten.

Erhältlich im LöwenStern Verlag und in jeder guten Buchhandlung.





CREAMY DONUT

von Raphaela Wettach aka Calypso_Blous

Das Menstruations-Tabu – ein gesellschaftliches Relikt

Die Menstruation ist ein natürlicher biologischer Prozess, der rund die Hälfte der Weltbevölkerung über viele Jahre ihres Lebens betrifft. Dennoch ist sie bis heute mit Scham, Schweigen und gesellschaftlichen Tabus behaftet. Diese **Tabuisierung** wirkt sich nicht nur auf den offenen Umgang mit dem Thema aus, sondern auch auf Gesundheit, Bildung und soziale Teilhabe.

In vielen Kulturen gilt Menstruation als etwas Unreines oder Peinliches. Diese Vorstellung zeigt sich in Sprache, Werbung und Alltagsverhalten: Menstruationsprodukte werden diskret verpackt, Blut wird verschleiert dargestellt und Gespräche über Beschwerden oder Bedürfnisse häufig vermieden. Auch Begriffe wie „die Tage bekommen“ oder „unwohl sein“ ersetzen oft eine klare Benennung. Dadurch wird die Menstruation implizit als etwas dargestellt, das **verborgen** werden muss.

Das Tabu hat konkrete Folgen. Viele menstruierende Personen zögern, über Schmerzen, starke Blutungen oder Zyklusstörungen zu sprechen – selbst im medizinischen Kontext. Dies kann dazu führen, dass Erkrankungen wie **Endometriose** oder hormonelle Störungen spät erkannt werden. Auch im schulischen und beruflichen Umfeld werden menstruationsbedingte Beschwerden häufig nicht ernst genommen oder als mangelnde Belastbarkeit interpretiert.

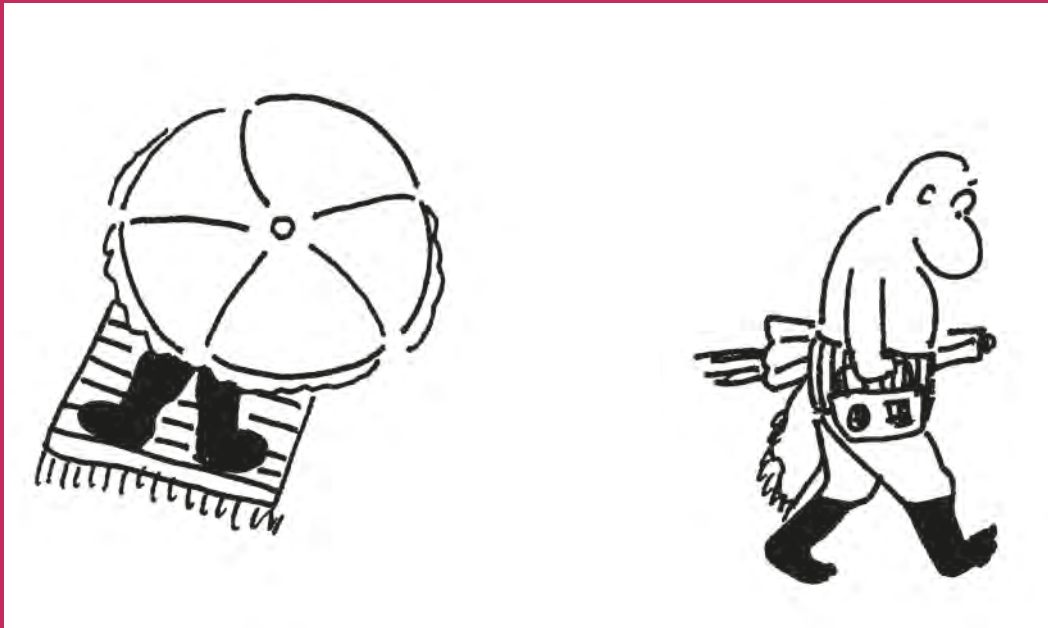
Darüber hinaus trägt das Menstruations-Tabu zur **sozialen Ungleichheit** bei. Der fehlende Zugang zu Menstruationsprodukten – auch als „Periodenarmut“ bezeichnet – betrifft weltweit Millionen Menschen. Scham und Stigmatisierung verstärken dieses Problem, da Betroffene sich oft nicht trauen, Hilfe einzufordern. In Bildungseinrichtungen kann dies zu Fehlzeiten und langfristigen Nachteilen führen.

In den letzten Jahren wächst jedoch das öffentliche Bewusstsein. Initiativen, Aufklärungskampagnen und politische Maßnahmen – wie die Senkung oder Abschaffung der Steuer auf Menstruationsprodukte in einigen Ländern – zeigen, dass ein **gesellschaftlicher Wandel möglich** ist. Auch eine sachliche und offene Darstellung in Medien und Bildung spielt dabei eine zentrale Rolle.

Die Enttabuisierung der Menstruation bedeutet nicht, sie zu romantisieren oder zu problematisieren, sondern sie **als normalen Teil menschlicher Biologie anzuerkennen**. Ein offener Umgang schafft die Grundlage für bessere Gesundheitsversorgung, mehr Gleichberechtigung und einen respektvollen gesellschaftlichen Diskurs.

KUNST

HUMOR



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

<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 2026, 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.de>

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

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

Wettach, Raphaela: https://linktr.ee/calypso_blous

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

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

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