NO. 02

SOMMER 2023

Soul Fashion

MAGAZIN

TITELSTORY

Mut tut gut

Wie du in deine Kraft findest, um ein Leben zu führen, auf das du stolz bist und an das du auch wirklich glaubst

INTERVIEW

Vom Punk zur Seife

Antje Thoms, Gründerin und Inhaberin von e.e.m. Naturkosmetik, weiß, wann Mutig-Sein sich auszahlt

Impressum
Soul Fashion Magazin

Caroline Sommer (v. i. S. d. P.)
Bergstraße 2
12169 Berlin
+49 - (0)176 20 77 00 13

post@caroline-sommer.de
www.caroline-sommer.de

Gestaltung: Stella Sommer

Ausgabe 02 / Juni 2023

Liebe Leserin, lieber Leser,

Die ersten schönen Tage mit angenehm warmen Temperaturen liegen bereits hinter uns: Frühstück auf dem Balkon, tagsüber draußen im Café sitzen, das erste Eis des Jahres essen, am Abend mit Freund:innen im Biergarten sitzen - das alles macht Lust auf mehr!

Mit dieser Ausgabe meines Soul Fashion Magazins, pünktlich zum Sommeranfang 2023, möchte ich dir ganz viel an die Hand geben, was diesen Sommer unvergesslich macht.

Großes Thema in dieser Ausgabe ist Mut: Eine Kraft, die uns stark macht. Wir brauchen Mut, um für uns selbst einzustehen oder um den nächsten Schritt zu gehen. Mut-Momente katapultieren uns auf ein neues Level, schleudern uns in unbekanntes Terrain.

Slow Travel ist auch ein großes Thema. Sei es zu Fuß, zu Rad oder gar mit dem Boot - dank neuer Erfahrungen schöpfen wir neue Energie! Das wäre zumindest mein Traum vom perfekten Urlaub: Ganz entspannt tief ins Leben eintauchen und jedes noch so kleine Abenteuer mitnehmen.

Doch lieber Strandbesuch? Mit Handtuch unterm Arm und Bikini im Gepäck: Mich akzeptieren, wie ich bin, alle Verbesserungsversuche einstellen und mich stolz zeigen wie eine Königin - das ist mein Motto in 2023!

Wo auch immer dein Leben gerade nach Abwechslung ruft: Fühle dich von Herzen ermutigt, ins warme Wasser zu springen!

Caroline

Soul Fashion MAGAZIN

Sommer Ausgabe 02/2023

3 Über das Magazin
Warum ich dieses Magazin ins Leben gerufen habe, wobei es dich unterstützen kann und was Soul Fashion mit all dem zu tun hat

Mode *bewusst kleiden*

MODE-ABC
5 Track Pants
Hast du dich schon mal gefragt, wie sich Track Pants stilvoll kombinieren lassen? Egal, ob Casual- oder Business-Look - ich gebe dir die passenden Tipps für verschiedene Outfit-Variationen.

6 Bademode

10 Die Farbe Gelb
Grün ist nicht nur die Farbe der Hoffnung, sondern auch die Farbe des Lebens. Entdecke, woher die Farbe Grün kommt, was sie bedeutet und wie sie dich beeinflusst

INTERESSANTE LABELS
12 CALLISTI

Gönn' dir Zeit für Entspannung - der Sommer hat viel davon zu bieten!

Nachhaltigkeit *bewusst konsumieren*

LEXIKON DER STOFFE
15 Econyl

16 Klimakrise: Die Welt retten - wie geht das?
Der Klimawandel ist die größte Herausforderung unserer Zeit. Daher gehe ich auf die Suche nach alternativen Lösungen, die dazu beitragen, die Klimakrise zu bekämpfen.

INTERVIEW
19 Die Klimakrise angehen - Was wir tun können, um unsere Lebensräume zu schützen

UPCYCLING DIY
24 Linda Seel: DIY Batik Shirts
Auch das ist aktiver Umweltschutz: Auf Neukäufe verzichten und alten Klamotten mit DIY-Techniken neues Leben einhauchen.

Achtsamkeit *bewusst konsumieren*

TITELSTORY
27 MUT tut gut
Tu dir selbst etwas Gutes: Entdecke, wie Mut dein Leben verbessern kann!

INTERVIEW
33 Vom Punk zur Seife: Wie Mut mein Leben verändert hat
Antje Thoms erzält davon, wie Mut es ihr ermöglichte, sich zu befreien und ihren Weg zu gehen

36 Nette Worte Sammlung
Häufig führen wir wenig erfreuliche Selbstgespräche. Erfahre, wie du diesen inneren Dialog ins Positive verändern kannst

37 Slow Travel

40 Erfolgreich sein
Mit einem Leitfaden der etwas anderen Art gebe ich dir Tipps, wie du deine innere Kraft dafür nutzen kannst, erfolgreich zu sein

KOLUME
45 Mut zum Scheitern oder der Weg zum Erfolg

Sommerurlaub bedeutet nicht nur Eis, Sonnenschein und schöne Strände - man kann auch neue Eindrücke sammeln.

e.e.m. Naturkosmetik von Anje Thoms: Handgemachte Seifen, mit Liebe und Sorgfalt hergestellt.

Was bedeutet eigentlich Soul Fashion?

Die Idee zu Soul Fashion kam mir, nachdem ich jahrelang versucht habe, etwas zu finden, was mehr ist als nur Modeberatung. Die übliche Art, Menschen auf der Suche nach ihrem Style zu begleiten, war nichts für mich. Ich wollte anderen Menschen nicht erzählen, welche Farben, Schnitte und Muster sie in Zukunft wählen sollen. Ich sah keinen Sinn darin, einen Körper von allen Seiten zu betrachten und zu sagen: »Hej, mit deiner Figur bist du eindeutig ein Birnen-Typ!« Das will doch niemand hören, oder?

Deshalb schicke ich dich mit ›Soul Fashion‹ auf eine sehr persönliche Reise, bei der du natürlich trotzdem wertvolle Styling-Tipps erhältst, die aber nicht nur auf deinen Körper zugeschnitten sind, sondern auch auf deine emotionalen Bedürfnisse.

In meiner Modeberatung bleibst du stets ›die Expertin für dich selbst‹, sprich: Deine Interessen und Wünsche stehen im Mittelpunkt. Mein Ziel ist es, dich dabei zu unterstützen, einen Style zu finden, der deinen Charakter und deine Persönlichkeit unterstreicht und es dir möglich macht, authentisch gekleidet aus dem Haus zu gehen.

Kurzum: Soul Fashion ist Mode, die von innen heraus Sinn macht. Es geht nicht nur um Mode - die Seele mit all ihren Facetten gehört einfach dazu.

Soul Fashion MAGAZIN

Es gibt viele gute Gründe, warum du dieses Soul Fashion Magazin lesen solltest. Die will ich jetzt nicht alle aufzählen. Aber eines kann ich mit Gewissheit sagen: Jede Person, die sich für Mode interessiert und sich für Mode begeistern kann, wird Spaß daran haben, dieses Magazin zu lesen!

Alle Inhalte des Magazins sind von mir handverlesen: Es geht um Knowhow, um Innovation, um Nachhaltigkeit - immer mit Augenmerk auf den Dingen, die mir dabei helfen, achtsam und bewusst mit meiner Kleidung umzugehen.

Wenn sich das Lesen dieses Magazins für dich wie eine warme Umarmung anfühlt, dann habe ich alles richtig gemacht. Denn das, was mich antreibt - in allem, was ich tue - ist das Empowern: Wenn ich dich also in die Lage versetze, A) wertneutral und freundlich deine Bedürfnisse wahrzunehmen und B) in für dich passende Kleidung zu übersetzen, dann bin ich glücklich.
In der Mode gibt es unzählige Möglichkeiten, etwas auszuprobieren, was dich DU sein lässt. Frage dich: Wie will ich mich präsentieren? Was macht mich glücklich? Was passt zu der Person, die ich sein möchte? Ein gelungenes Outfit erzählt ganz viel über die Werte und Haltungen eines Menschen. Denk‘ an Lady Gaga, Iris Apfel oder Sarah Jessica Parker - Kleidung kann dir jederzeit das Gefühl geben: Ich glaube an mich. Ich bin unique. Niemand vor mir war so wie ich, niemand nach mir wird so sein wie ich.

Als ›Mode-Mutmacherin‹ möchte ich, dass du dich im Umgang mit deinen Klamotten frei fühlst. Was auch immer es ist, was dich in diesem Magazin dazu inspiriert, etwas Neues zu wagen - ich bin jetzt schon davon überzeugt, dass es sich für dich lohnen wird.

> “Es ist wirklich interessant, wie das, was man trägt, Einfluss darauf nehmen kann, wer man ist.”
>
> Stella McCartney

Mode

Mode gibt mir die Freiheit, meine inneren Werte nach außen zu tragen. Indem ich meinen eigenen Stil entwickle, zeige ich anderen, wer ich bin und was mich antreibt. Mode baut Brücken, verbindet Menschen - und das alles ganz ohne Worte.

Die Track Pants von Pangaia können durch ihr schlichtes Design zu fast jedem Outfit kombiniert werden. Sie sind in acht verschiedenen gedeckten Farben erhältlich. [keine Werbung] © Pangaia

MODE ABC

Was sind Track Pants?

Track Pants sind Hosen mit einer lockeren Passform und in der Regel ausgestattet mit einem elastischen Bund, Seitentaschen und Beinmanschetten oder Bündchen. Ursprünglich entwickelt als Sportbekleidung, sind sie heute durchaus beliebt als Casual Wear.

Track Pants werden meist aus leichten Materialien wie Polyester oder Nylon hergestellt. Sie sind in verschiedenen Formen und Farben erhältlich und haben oft eine Kordelzug-Taille. Track Pants eignen sich gut für einen sportlichen Freizeit-Look, aber auch für andere lässige Outfits, z.B. im Hip-Hop-Style.

Ich persönlich vermeide seit vielen Jahren das Tragen von Kunstfasern und synthetischen Materialien, so gut es eben geht. Also habe ich mich in Sachen Track Pants auf die Suche gemacht nach einer polyesterfreien Variante und bin tatsächlich sehr schnell fündig geworden: Der Online-Shop Pangaia - mit Sitz in London - hat eine Unisex Track Pants aus Premium Baumwolle im Angebot, hergestellt in Portugal, für einen fairen Preis von 130 Euro (Stand: 19.06.2023). [keine Werbung, nur Empfehlung]

Bademode - auf zum Strand

BADE, TRÄUME UND SCHWIMME IN DEINEM LIEBLINGS-BIKINI!

Ich habe vor Kurzem eine Doku gesehen in der ARD-Mediathek und war berührt. Eine junge Frau berichtet und erzählt, wie es ihr gelungen ist, eine Premiere zu feiern: » [...] mit meinen Freundinnen war ich noch nie am See. Bisher habe ich mich geschämt. Aber in den letzten Tagen habe ich gelernt, dass ›Dick-Sein‹ okay ist, dass mir Glitzerröcke stehen und auch, dass ich mit Freundinnen schwimmen gehen kann.«

Die Doku »7 Tage ... unter Dicken« findest du hier:
Direkt zur ARD-Mediathek

Sich frei bewegen, ohne den Bauch einzuziehen. In einer wertschätzenden Haltung sein mit dem eigenen Körper, auch wenn er nicht ›perfekt‹ ist. Damit klarkommen, dem aktuellen Schönheitsideal nicht zu entsprechen. Ein Traum!

Für viele Frauen ist es dagegen eher schwierig, einen freundlichen Umgang mit dem eigenen Körper zu pflegen. Die Suche nach der passenden Bademode macht die Sache nicht unbedingt leichter. Mir geht es da auch nicht anders.

Nichts bringt mehr Erholung als ein Tag am Pool. Da werden alle Sorgen ganz klein.

Bademode - auf zum Strand!

Eigentlich wollte ich für diesen Artikel nur angesagte Bademoden-Trends zusammentragen. Stattdessen sehe ich mich mit unerreichbaren Schönheitsidealen konfrontiert, die es mir kaum erlauben, meine wahre Erscheinung anzunehmen. Mein Körperbau, meine Haare, meine Haut - es wirkt alles irgendwie ›falsch‹.

›Körperbilder‹ und ›Bademode‹ sind so eng miteinander verknüpft, dass ich mich spontan dazu entscheide, an dieser Stelle nichts zu erzählen über Bandeau, Triangel, High Waist oder Push Up. Auch den Unterschied zwischen Tankini, Monokini und Bandini erkläre ich ein anderes Mal.

Vielmehr möchte ich der Frage nachgehen: Wann ist die Zeit, wieder in Bademode zu schlüpfen und zu lieben, was wir darin sehen?

Die Veränderung des Schönheitsbilds in Bademode
Moden ändern sich. Gerade in der Bademode macht sich das deutlich bemerkbar. Wo früher eher ›Einheitsbrei‹ zu finden war - alles sah gleich aus und durfte auch nicht anders sein - gibt es heute mehr Vielfalt. ›Einzigartig‹ und ›individuell‹ sind die Schlagwörter unserer Zeit. Das zeigt sich auch in der großen Auswahl an Badebekleidung, die sich darum bemüht, möglichst vielen Körpertypen, Geschmäckern und Stilen gerecht zu werden.

Auch das Bewusstsein für Nachhaltigkeit wird größer. Viele Marken bieten mittlerweile Bademode an, die lokal unter fairen Arbeitsbedingungen hergestellt wird, aus biologisch abbaubaren Materialien, in ressourcenschonender Produktion, teilweise mit Upcycling- oder Recycling-Verfahren. Vom Design her wird auf ›Zeitlosigkeit‹ geachtet, so dass die Modelle keinem speziellen Trend unterliegen und über lange Zeit schick aussehen.

Ganz klar: Das Bild von ›Schönheit‹ hat sich in den letzten Jahren weiterentwickelt. Die neu verhandelten Standards schenken vielen Menschen, die sich in der Vergangenheit vielleicht nicht besonders wohl gefühlt haben, wenn es darum ging, sich im Badeanzug oder der Badehose zu präsentieren, die Freiheit, sich zu zeigen, wie sie sind.

Es geht heute mehr um die ganze Person. Um den Charakter, die persönlichen Eigenschaften, zentrale Qualitäten - ganz unabhängig von ›Körper‹ und ›Erscheinung‹. Diese Entwicklung ist in meinen Augen nicht nur ein Gewinn für die Fashion-Industrie, sondern auch ein Plus für uns alle: Ich kann meinen Körper gedanklich in die zweite Reihe stellen, weil meine Wirkung weniger an meinem Phänotyp, meinem Erscheinungsbild, festgemacht wird, sondern eher daran, was ich sage oder tue.
→

> “Wann ist die Zeit, wieder in Bademode zu schlüpfen und zu lieben, was wir darin sehen? ”
> Caroline Sommer

Für einen Stadtbummel, egal wann und wo, da nehme ich immer meine Sonnenbrille mit - man kann schließlich nie wissen

Wie schützt man sich vor Schönheitswahn?
Gerade in der Freiluft- und Bade-Saison steigt bei vielen Menschen der Druck, ihren Körper und ihr Aussehen zu perfektionieren, um Schritt halten zu können mit den Körpern auf Plakaten, Werbetafeln und Zeitschrift-Covern. Unter-Druck-geraten ist nie gut. Druck ist nicht gesund und kann krank machen. Am meisten hilft es, so realistisch und nüchtern wie möglich zu bleiben. Viele der Bilder, die wir täglich sehen, wurden weitestgehend bearbeitet, um ein bestimmtes Schönheitsideal darzustellen. Es ist unmöglich, dass jeder Mensch so ›perfekt‹ aussehen kann.

Mein Tipp: Wenn du sehr kritisch mit dir und deinem Körper umgehst, dann versuche probeweise über eine Dauer von 21 Tagen, deinem inneren Kritiker gezielt aus dem Weg zu gehen und auf jegliche Körperveränderungen zu verzichten, wenn sie nicht gesundheitsbedingt notwendig sind. Schreibe in dieser Zeit regelmäßig deine Gedanken und Beobachtungen auf. Vielleicht verändert sich etwas.

Lasse dich gerne von anderen beeinflussen - aber auf eine angenehme Art! In einer Gruppe von Gleichgesinnten (in einer Selbsthilfegruppe oder ähnliches) kann man sich zum Beispiel wunderbar gegenseitig unterstützen. So kannst du step by step lernen, dich selbst wertzuschätzen als die, die du bist, und dich mehr und mehr auf deine natürlichen Stärken zu konzentrieren.

Warum ist es wichtig, dass wir uns so akzeptieren, wie wir sind?
Sich-selbst-akzeptieren ist zum Glück im Trend. Aber reicht das? Gerade im täglichen Umgang mit Social Media und Co. werden wir nach wie vor häufig mit Idealen und Idealmaßen konfrontiert.

Mein Tipp: Um mal wieder ganz bei mir anzukommen, sind Scheuklappen eine gute Sache. Digital Detox. Konsumverzicht. Nachrichten-Stopp. Wenn ich - ohne Störungen von außen - in mir selbst die Ruhe und

Selbstakzeptanz finde, nach der ich suche, dann tangiert es mich sehr viel weniger, wie ich aussehe und wie andere Menschen mich sehen.

Sich zu akzeptieren, wie man ist, kann ein langer Weg sein. Ich selbst habe immer wieder versucht, anderen zu gefallen. Am Ende musste ich erkennen, dass echte Zufriedenheit nur dann auftaucht, wenn ich alles andere um mich herum ausblende. Scheuklappen-Momente. Die habe ich vor allem in tiefer Meditation erlebt. Plötzlich konnte ich spüren, wie lieb ich mich habe. Und dass ich völlig ok bin, wie ich bin.

Ich konnte spüren: Hej, ich habe meine ganz eigene Geschichte. Meine ganz eigenen Gedanken und Überzeugungen. Ich habe meinen ganz eigenen Platz in dieser Welt. Ich muss gar nicht anders werden. Ich darf Dinge tun, die mir Spaß machen - anstatt das zu machen, was andere von mir erwarten. Ich darf aufhören, mich mit anderen Frauen zu vergleichen.

> “Es gibt kein Universum, in dem du nicht gut genug bist.”
>
> Caroline Sommer

Mich selbst zu akzeptieren, wie ich bin, hat mein Leben spürbar besser gemacht. Ich bin weniger oft krank und seltener deprimiert. Den einzigen Nachteil, den mir diese Entwicklung gebracht hat (wenn es denn überhaupt ein Nachteil ist): Ich bin empfindlicher geworden, in vielerlei Hinsicht. Schnell ist mir was zu viel. Eindrücke, Stimmungen, Lärm, Licht, Unruhe, Streit.

Aber nun gut. Immer häufiger vermeide ich Chaos und Reizüberflutung, nehme mir Zeit für meine Bedürfnisse und sorge für Entschleunigung. Ich definiere meine Grenzen neu, konzentriere mich öfter auf das Wesentliche. Und all diese Dinge, die ich da für mich tue oder unterlasse, um mich ›stabil‹ zu halten, sind natürlich auch Formen der Selbstliebe und Selbstakzeptanz.

Ich fasse nochmal zusammen:

- Es ist normal, dass du dich etwas unsicher fühlst, wenn du nach Bademode suchst. Achte nicht auf Kilos und Zentimeter. Konzentriere dich auf das, womit du dich wirklich wohl fühlst. Lasse dich nicht von Meinungen anderer beeinflussen.

- Erinnere dich daran, dass dein Körper gut ist, wie er ist. Fühle dich nicht verpflichtet, einem bestimmten Körpertyp zu entsprechen, um einen Bikini oder ein Badeanzug zu tragen. Du musst dich nicht verändern. Das Freibad um die Ecke (oder der Badesee im Umland) kann es kaum erwarten, dich zu sehen!

- Egal, ob Bikini, Badeanzug oder FKK: Sei stolz darauf, wer du bist. Genieße die Sonne, den Sand, das Wasser - und schwimme als gäb‘s kein Morgen mehr. In Gedanken schwimme ich neben dir und schenke dir mein fröhlichstes Lachen.

Die Farbe Gelb: Ein Fest für die Sinne!

Bei Gelb denke ich zuallererst an Sonnenblumen. Den ganzen Sommer über sorgen diese prächtigen Blumen ordentlich für Farbe in Gärten und Vorgärten. Ich selbst bringe gerne eine Sonnenblume als Gastgeschenk mit, wenn wir im Sommer mal irgendwo bei Freunden zum Grillen eingeladen sind. Der Anblick von Sonnenblumen zaubert allen ein Lächeln ins Gesicht - und das liegt sicher auch an der schönen kräftigen Farbe: Sonnenblumengelb!

Wenn ich in meinen eigenen Kleiderschrank schaue, dann spielt die Farbe Gelb dort eher eine untergeordnete Rolle, denn Gelbtöne stehen mir leider nicht besonders gut. Bei Gelb bin ich also vorsichtig. Am ehesten greife ich zu einem sehr blassen Zitronengelb, also ein Farbton ähnlich wie das Innere einer Zitrone (nicht wie außen die Schale).

Ein Wunder der Natur – die Schönheit der Sonnenblume © Ray Shrewsberry

Gelb wie die Sonne

Gelb ist die hellste Grundfarbe und besitzt eine besondere Strahlkraft. Kinder malen die Sonne gelb. Warum wir das Sonnenlicht als ›gelb‹ empfinden, weiß ich nicht, denn in Wahrheit ist es farblos. Und doch empfinden wir das Licht einer Lampe als besonders angenehm und ›natürlich‹, wenn es einen hohen Gelb-Anteil hat. Im Vergleich dazu ist Kerzenlicht von Natur aus gelblich und zahlt damit automatisch aufs Hygge-Konto ein.

Das Gelb der guten Laune

Die Farbe Gelb wirkt in seiner reinen Form ›warm‹ und fröhlich. Schmutziges Gelb verliert dagegen sofort seine Leuchtkraft. Staub und Dreck lassen jedes Gelb schnell bräunlich oder gräulich wirken.
»Gelb ist Ihre Farbe, Sie haben so ein sonniges Wesen!«, hat mal eine Verkäuferin zu mir gesagt. Mit Gelb verbinden wir intuitiv Gefühle von Heiterkeit, Fröhlichkeit und Freude. Selten werden kräftige Gelb-Töne als ›elegant‹ bezeichnet, obwohl die meisten - ja oft auch sehr teuren - Parfums gelb sind.

Es gibt mehr als nur ein Gelb

Ähnlich wie es unter den Haarfarben zahlreiche Blond-Töne gibt - von Honigblond über Aschblond bis Platinblond - lassen sich auch unter den Gelb-Tönen viele unterschiedliche Nuancen finden. Bei den Bezeichnungen werden interessanterweise oft Namen gewählt, die etwas Essbares enthalten. Hier mal eine kleine Auswahl (in alphabethischer Ordnung): • Ananasgelb • Bananengelb • Currygelb • Eidottergelb • Honiggelb • Maisgelb • Melonengelb • Quittengelb • Senfgelb • Zitronengelb.

Psychologisch betrachtet

Unter den sieben Spektralfarben - Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo und Violett - gehört Gelb wohl zu den lebendigsten Farben. Ein gelbes Wohn-Ambiente zum Beispiel löst gute Laune aus und ist daher bei vielen Menschen sehr beliebt. Auch der Heilstein Citrin, ein durchsichtig gelber Quarz, ist ein Stein für ›die Nerven‹, der beruhigend und ausgleichend wirkt.

Gelb soll aus psychologischer Sicht das Selbstvertrauen stärken und das Selbstbewusstsein steigern. Studien aus der Experimentalpsychologie deuten sogar darauf hin, dass die Farbe Gelb Ängste schmälern und ein wohliges Gefühl erzeugen kann.

Modisch betrachtet

Gelb erzeugt mehr ›Licht‹ als die meisten anderen Farben und ist ja auch dem Weiß am nächsten. Die Energie, die Gelb mit sich bringt, kann tatsächlich anziehend wirken und eine angenehme ›Wärme‹ vermitteln, auch emotional. Diese Effekte können wir auch mit unserer Kleidung auslösen: Wenn du Gelb trägst, kann es sich wirklich so anfühlen, als würde dein Outfit ›strahlen‹.

Hast du eine natürliche Vorliebe für Gelb? Oder möchtest du Gelb in all seinen Facetten mal ausprobieren? Nur zu!

Falls du unsicher bist, wie du die Farbe Gelb am besten in deine Garderobe integrieren kannst, dann schau doch mal, ob mein Angebot ›Deine Soul Fashion Reise‹ für dich die richtige Unterstützung sein könnte.

Hier erfährst du mehr darüber.

INTERESSANTE LABELS

CALLISTI

Hinter CALLISTI steckt die Designerin Martina Müller, die das sehr erfolgreiche Modelabel 2007 in ihrer Heimatstadt Wien gegründet hat. Heute entwirft sie Kleidung für Frauen jeden Alters. Die Designs von CALISTI sind feminin, fließend, elegant und modern, aber auch verspielt - und damit für meinen Geschmack ideal geeignet, um sich den ganzen Tag gut darin zu fühlen.

Bist du schon mal in Wien gewesen? Für mich ist es eine Stadt mit besonderem Charme: Es gibt die berühmte Ringstraße und die quirligen Beisls (Wirtshäuser) sowie Cafés und Gartenlokale mit typisch wienerischem Flair. Es gibt viele schöne Dinge, die man in Wien unternehmen kann. Ich selbst würde wahrscheinlich auf ausgedehnte Sightseeing-Touren pfeifen und mich stattdessen den ganzen Tag auf eine Parkbank in den Volksgarten setzen und dort - in beeindruckender Kulisse! - die entspannte Atmosphäre genießen.

Zurück zu CALLISTI. Martina Müller nutzt für ihre Kollektionen hochwertige Stoffe aus Europa, die langlebig und nachhaltig sind. Sie legt schon lange viel Wert auf eine faire und umweltfreundliche Produktionsweise. Das hat natürlich seinen Preis, aber bewegt sich noch im Rahmen des Vertretbaren, finde ich.

Charakteristisch für CALLISTI sind die gedeckten Farben, die edlen Stoffe und der figurnahe Schnitt. Auf mich wirken die Entwürfe sehr clean und modern, dabei immer cool und lässig, nie altmodisch oder angestaubt. Besonders schnell verknallt habe ich mich in die Overalls. Ähnlich wie ein Kleid haben solche Einteiler

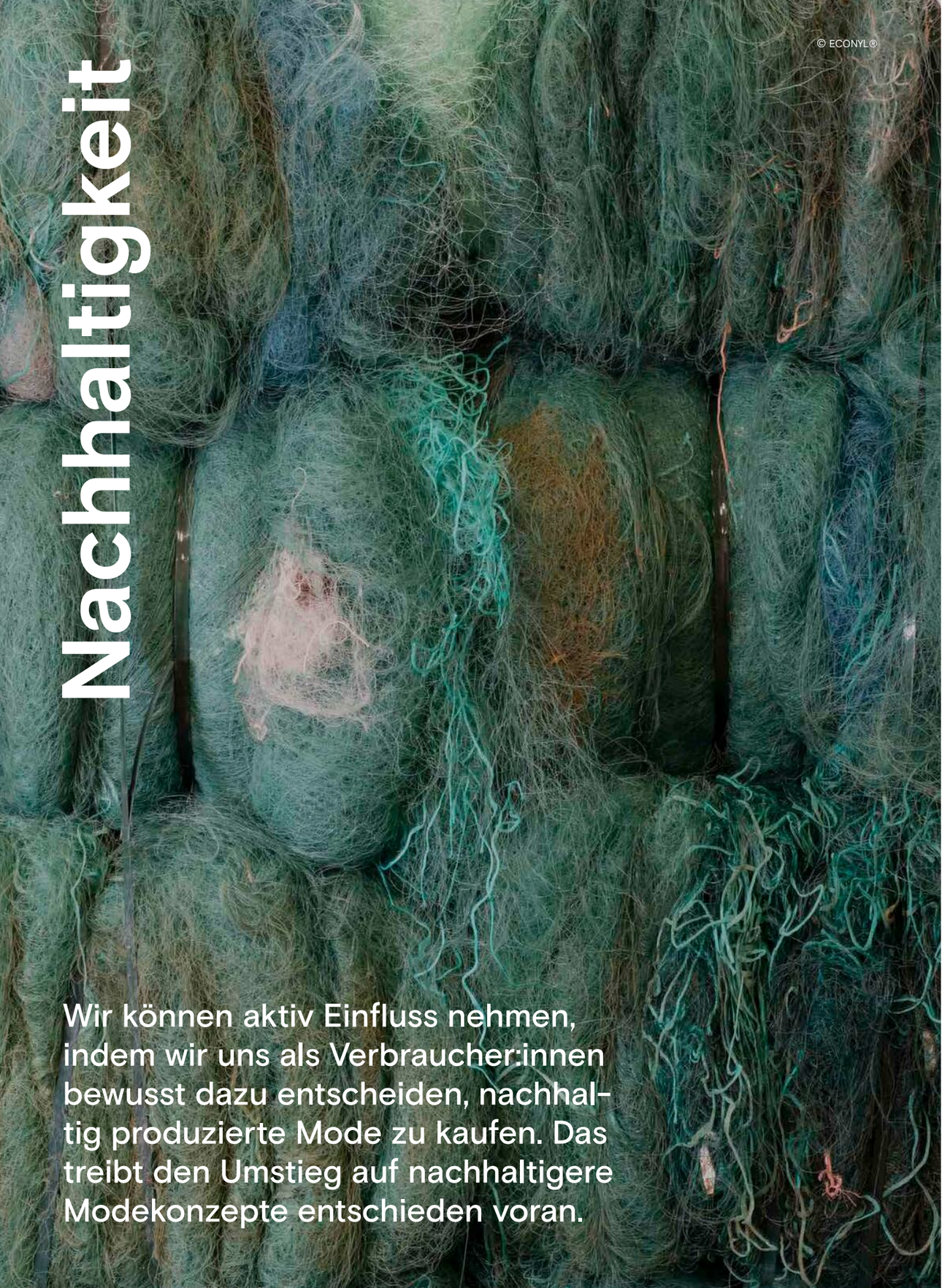
Für jede Gelegenheit feminin und stilvoll gekleidet. Mit dezenter Farbe und fließendem Stoff passt der Overall zu jedem Anlass © CALLISTI

den Vorteil: Anziehen und fertig! Na ja gut, Schuhe und Accessoires sollten nicht fehlen, aber dann: fertig!
Der Name CALLISTI leitet sich übrigens aus dem Griechischen ab und bedeutet so viel wie ›für die Schönste‹.

Noch mehr Infos findest du im Internet unter www.callistifashion.com

„Wer Gelassenheit sein Eigen nennt, kann mit allem fertig werden!“

Gudrun Zydek



Lexikon der Stoffe
Econyl®

Nachhaltig und modern: Bademode aus Econyl macht deinen Strandlook umweltfreundlich
© Lilja the Label

Econyl® ist ein regenerierter, recycelter Nylonfaserstoff, der aus textilen ›Abfällen‹ hergestellt wird wie z.B. aus alten Fischernetzen oder entsorgten Teppichen. Econyl bietet eine ähnliche Elastizität und Qualität wie andere Kunstfaser-Stoffe, ist dabei aber emissions- und wasserärmer als die meisten herkömmlichen Fasern. Ganz nebenbei gilt Econyl auch als tierfreundlicher Rohstoff, da er keine Tierprodukte, wie beispielsweise Wolle oder Seide, enthält.

Der recycelte Stoff wird für viele Produkte verwendet, die wir im Alltag nutzen, wie Bekleidung, Teppiche, Seile und Gummimatten. Gut geeignet ist Econyl auch für die Herstellung von Bademode. Kein Wunder also, dass es zahlreiche Marken gibt, die Bademode aus Econyl anbieten. Besonders gut gefallen haben mir die Modelle von Lilja the Label, ein Online-Shop, der 2016 in Finnland gegründet wurde und sich auf nachhaltige und ethische Bademode spezialisiert hat. [keine Werbung, nur Empfehlung]

Hier nochmal in Kurzform die entscheidenden Vorteile von Econyl:

- umweltfreundlicher Werkstoff aus recycelten Kunststoffabfällen
- sehr langlebig und robust dank speziell aufeinander angepasste Faserproteine
- schön leicht und trotzdem formbeständig
- unempfindlich gegenüber Chlor, Salz und Sonnenschein

Klimakrise

Die Welt retten – wie geht das?

Ich selbst fühle mich hin und her gerissen in Sachen Klimakrise. Manchmal macht mir das Thema Angst, manchmal macht es mich wütend, oft denke ich: »Mensch, da muss man doch was tun!« und dann widme ich mich im Alltag doch wieder ganz anderen Dingen.

Dennoch werde ich nicht müde, in den Sozialen Medien, im Newsletter, auf meiner Website und auch hier im Magazin über den Klimawandel zu sprechen. Dabei versuche ich immer den Fokus darauf zu legen, was wir tun können. Für mein Gefühl bringt es mich nicht weiter, das Ende der Welt heraufzubeschwören. Ich versuche also, positiv und optimistisch zu bleiben – auch wenn das nicht immer so leicht ist.

Trotz Ängsten und Frustration wegen des Klimawandels bleibe ich zuversichtlich und suche nach Lösungen wie ich im Alltag einen positiven Beitrag leisten kann

Erneuerbare Energien gewinnen bei der Bewältigung der Klimakrise eine zunehmend an Bedeutung

Gemeinsam können wir eine bessere Zukunft erschaffen!

Kollektives Engagement als Schlüssel
Eins ist klar und liegt auf der Hand: Die Klimakrise ist ein globales Problem, das nur von uns allen gemeinsam gelöst werden kann. Um gegen den Klimawandel vorzugehen, brauchen wir dringend Veränderungen in unserem Verhalten der Umwelt gegenüber – und zwar auf allen Ebenen. Der nötige Twist scheint nur dann möglich, wenn das persönliche Engagement ›kollektiv‹ wirksam wird.

Na klar: Wir können energieeffizienter leben. Wir können mehr öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Wir können Strom sparen. Aber all diese persönlichen Bemühungen müssen einhergehen mit kollektiven Anstrengungen, um wirklich eine nachhaltigere Welt für uns alle zu schaffen.

Regierungen müssen ihre Klimaschutzziele erreichen und eine Politik implementieren, die alles dafür tut, den Klimawandel zu verlangsamen. Unternehmen müssen nachhaltigere Produkte und Dienstleistungen anbieten und auf klimafreundliche Materialien und Methoden zurückgreifen. Wir müssen den Einsatz von erneuerbaren Energien fördern. Das alles liegt nicht in der Macht einzelner Personen. Hier ist das ›Kollektiv‹ gefragt.

Klimakiller in der Modeindustrie – Schneller Gewinn auf Kosten der Umwelt?
Es ist wichtig, dass wir uns vor Augen halten, dass all unsere Handlungen Auswirkungen auf die Umwelt haben, im Großen wie im Kleinen. Und doch fällt es mir echt schwer, auf Dinge zu verzichten, die von klein auf selbstverständlich für mich waren: Mehrmals im Jahr Urlaub machen außerhalb des eigenen Landes + Fisch, Fleisch, Obst und Gemüse aus aller Herren Länder 365 Tage im Jahr im Supermarkt verfügbar + Auto vor der Tür + Strom aus der Steckdose + Wasser aus dem →

„Ich habe gelernt, dass man nie zu klein dafür ist, einen Unterschied zu machen.“

Greta Thunberg

Hahn + Heizung im Keller + Dach überm Kopf + und und und. Vieles davon wird sich verändern müssen, auf die ein oder andere Weise.

Auch in der Welt der Mode sehe ich leider immer noch viel zu viele Klimakiller. Der Fast Fashion Trend ist nach wie vor ungebremst. Auch wenn die Zahl nachhaltigerer Kollektionen innerhalb konventioneller Marken steigt, was natürlich umweltbewusstere Konsument:innen anlockt, ändert das leider nichts am bisherigen Geschäftsmodell: Schneller Gewinn mit ständig wechselnden Trends auf Kosten der Umwelt.

Wie du mit nachhaltiger Mode deinen CO2-Fußabdruck reduzieren kannst
Wusstest du, dass unser Kauf- und Konsumverhalten auf Platz 1 der Klimakiller steht? Knapp 39% des persönlichen CO2-Fußabdrucks der Deutschen bestehen - laut Umweltbundesamt - aus dem Kauf und Verbrauch materieller Güter.

Obwohl vieles im Argen liegt, dürfen wir also unsere Macht als Konsument:innen nicht unterschätzen: Beim Neukauf von Kleidung können wir beispielsweise jederzeit zu nachhaltigen und fairen Slow-Fashion-Alternativen greifen und somit den Fast-Fashion-Konzernen Einhalt gebieten.

Grüne Mode, Slow Fashion und Nachhaltigkeit: Entdecke meine ›Grüne Post‹!
Weil es mir am Herzen liegt, dir zu zeigen, was du tun kannst, um in Sachen Mode die Umwelt weniger stark zu belasten, darfst du dich ab sofort über meine ›Grüne Post‹ freuen!

Die ›Grüne Post‹ ist Teil meines Newsletters und beschäftigt sich intensiv mit Grüner Mode, Slow Fashion und Nachhaltigkeit:

- Ich will dein Interesse wecken für innovative Ansätze und couragierte Menschen, die sich umorientieren, sowohl im Denken als auch im Tun.
- Ich will dir zeigen, welche Entwicklungen es gibt, die du aktiv mit deinem Konsumverhalten unterstützen kannst.
- Ich stelle dir Einzelhändler:innen, Designer:innen und Marken vor, aber auch Initiativen und Organisationen, die sich für den Umwelt- und Klimaschutz stark machen.

Zusätzlich gebe ich dir Tipps und Ideen an die Hand, wie du für mehr Nachhaltigkeit in deinem Kleiderschrank sorgen kannst, ohne dabei auf trendiness zu verzichten.

Also schau dir meine ›Grüne Post‹ beim nächsten Mal unbedingt an und empfehle sie gerne deinen Freund:innen und der Familie. :-)

INTERVIEW

Die Klimakrise angehen

Was wir tun können, um unsere Lebensräume zu schützen

Johanna Ernst, systemische Coachin und Nachhaltigkeitsökonomin, Co-Founderin von Ab in die Transformation GbR

Johanna und ich, wir haben uns zu Beginn der Pandemie online bei einer Veranstaltung für Gründerinnen kennengelernt. Später haben wir uns dann auch persönlich getroffen und ich war überrascht, wie klein und zierlich sie in Wirklichkeit ist. Über den Bildschirm im Zoom-Meeting wirkte Johanna viel größer auf mich, wahrscheinlich weil sie einfach sehr engagiert unterwegs ist und mich immer wieder in an magical way reingezogen hat in ihre nicht gerade leicht verdaulichen Themen.

In dem Interview heute sprechen wir über den Klimawandel. Dabei bin ich besonders neugierig, zu erfahren, wie Johanna in ihrer Arbeit als Coachin kreative und innovative Transformationsprozesse dafür nutzt, den Alltag nachhaltiger zu gestalten. Wir steigen sofort ein - los geht die wilde Fahrt!

Wie würdest du die Klimakrise in einem Satz zusammenfassen?
Die Klimakrise bringt uns dazu, unsere jetzige Ordnung neu zu denken und ein Warum (machen wir Dinge so) und das Wie (können wir Routinen anders leben) in den Mittelpunkt zu stellen.

Was war die Initialzündung für deine jetzige Arbeit als Nachhaltigkeitsökonomin und systemische Coachin?
Ich wollte schon immer Gesellschaften verstehen- eine enorme Lebensaufgabe.

In meinem Studium der Staatswissenschaften stieß ich auf das Thema des Biosiegels, warum es eingeführt wurde, was es macht und wer es macht- das fand ich faszinierend. Nachhaltige Lebensmittel ließen mich seither nicht mehr los. Und so war das Thema Lebensmittel DAS Thema in meinem Masterstudium der Nachhaltigkeitsökonomie. →

Ich erkundete es auf einem Hof, bei HändlerInnen, in politischen Aktionen, bei einem riesen Biounternehmen und letztlich in meiner Masterarbeit.

Dann ging ich nach Berlin. Hier startete ich meinen ersten Job bei dem Startup SIRPLUS. Ein Unternehmen, das (abgelaufene) Lebensmittel wieder in den Kreislauf bringt. Die Türen des Ladens hatten gerade erst geöffnet und ich hatte extrem Lust anzupacken. Das war gut, aber die Neugier stieg mehr und mehr, wie wir es schaffen könnten, Menschen mit dem Konzept des Lebensmittelrettens mehr zu verbinden und in den Raum zu stellen, warum wir so viel wegschmeißen. Schwupps wurde ich zur Bildungsreferentin, führte Schulklassen durch den Laden, führte politische Debatten auf Podien, gründete ein Lebensmittelrettungsbündnis und lernte Menschen kennen, die noch heute extrem wichtig sind (z.B. meine Mitgründerin Käthe). Nach 1,5 Jahren ging es dann für mich weiter zum Bundesverband Nachhaltige Wirtschaft e.V.. Dort koordinierte ich die Entrepreneurs For Future, führte ein grünes Berufsorientierungscamp durch und lernte eine Menge Menschen kennen.

„Neue Wege gehen, um die Ecke denken, Potenziale von anderen entfachen- Genau mein Ding“ © Nadine Glad

Aber auch hier merkte ich, dass wir die Herausforderung Nachhaltigkeit und Klimawandel systemischer angehen müssen, dass das, was vor uns liegt eine ganz neue „Denke“ benötigt und ich musste irgendwie verstehen, was dieses Systemische ist. Also ging ich den Schritt in die Selbständigkeit, machte eine Ausbildung zur systemischen Coachin, um diesen Denkansatz mit Nachhaltigkeit verbinden zu können. Heute begleite ich als Coach Privatpersonen dabei, ihre Potenziale zu erkunden, Moderiere Veranstaltungen und bin Co- Founderin des Unternehmens „Ab in die Transformation“, das Potentialentfaltung und Zukunftsgestaltung in Workshops lebt und kreiert.

Lange Rede kurzer Sinn: ich glaube, dass die eine Initialzündung wirklich der Moment am Küchentisch meiner Eltern war. Damals mit 18, dass ich diese Gesellschaft verstehen möchte. Die Größe dieses Gedankens verstand ich damals noch nicht.

Angenommen, eine Zweitklässlerin würde dich fragen: »Was machst du?« Wie würdest du für sie deine Arbeit in einem Satz zusammenfassen?
Ich bin eine Gesellschaftsforscherin, die mit Spaß und Neugier Probleme unserer Zeit erkundet, um dann gemeinsam neue Ideen und Denkweisen in die Welt zu bringt.

Was sind in deinen Augen die wichtigsten Stellschrauben, die wir drehen müssen, um die globale Erwärmung zu bremsen?
Stellschraube 1: Routinen hinterfragen: warum mache ich Dinge? Welche Auswirkungen haben meine Handlungen auf die Welt und die Gesellschaft?

Stellschraube 2: Neugier einschalten: wie kann ich Dinge anders machen? Und was brauche ich wirklich?

Stellschraube 3: Menschlichkeit einschalten: gemeinsam anpacken. Wir haben alle alles im Rucksack, es geht nicht mehr um Titel und anhäufen von Wissen, es geht um's aktiv sein.

Diese Stellschrauben gelten sowohl für Politik, Wirtschaft und auch für die Zivilgesellschaft.

Manchmal bin ich schlimm frustriert, wenn ich in den Nachrichten sehe, was in der Welt gerade los ist. Dann sitze ich vor dem Fernseher und möchte am liebsten laut schreien: »Sag‘ mal, habt ihr sie noch alle?!« Was denkst du: Wie kann man Menschen dazu ermutigen, sich für nachhaltigere Verhaltensweisen zu entscheiden?
Erstmal: diese Momente habe ich auch. Ich glaube nur, dass der Schock für mich nicht mehr so groß ist, da sie wissenschaftlichen Erkenntnisse genau das schon lange vorausgesagt haben. Mich bringen krasse Ereignisse noch mehr dazu, Nachhaltigkeit und eine Transformation voranzubringen. Mich treibt es an, weil ich weiß, dass wir es jetzt noch in der Hand haben, ob die Erderwärmung in ein paar Jahren bei 2 oder 2,5 Grad liegt. Das macht einen riesen Unterschied. Und genau das versuche ich jeden Tag in meine Arbeit zu integrieren.

Ganz konkret heißt das für meine Arbeit, dass immer die Selbstwirksamkeit jeder Person im Mittelpunkt steht. Wir

„Meine Haltung ist es, einen kulturellen Wandel (Transformation) hin zu Nachhaltigkeit zu kreieren, zu begleiten und mit zu gestalten- und das mit Mut, Kreativität und einer ordentlichen Portion Innovationsgeist. Ich verstehe mich als eine Art Katalysator für Transformationsprozesse.“

nähern uns Schritt für Schritt der individuellen Definition von Nachhaltigkeit und der Frage an: Was kann ich beitragen? Was sind meine Stellschrauben?

„Selbstwirksamkeit ist das Gegengift zur Klimaangst“ , um es mit den Worten der großartigen Katharina von Bronswijk (Sprecherin der Psychologists For Future) auszudrücken.

Welche Lehren hast du aus deinem eigenen Engagement für Klimaschutz gezogen?
Finde deine eigene Haltung zu Dingen.

Frage dich, was deine Haltung und dein Antrieb ist. Wenn du‘s einmal hast, dann hast du dir einen eigenen Kompass erschaffen, der dich ganz gut leitet. Dann ist es einfacher, nicht mehr über die eigenen Grenzen zu gehen und du musst viel weniger abwägen, ob diese oder jene Arbeit oder Entscheidung etwas für dich ist.

Meine Haltung ist es, einen kulturellen Wandel (Transformation) hin zu Nachhaltigkeit zu kreieren, zu begleiten und mit zu gestalten- und das mit Mut, Kreativität und einer ordentlichen Portion Innovationsgeist. Ich verstehe mich als eine Art Katalysator für Transformationsprozesse.

PS: das für mich herauszufinden hat ca. 2 Jahre gedauert. Aber ich habe jetzt ein Grundgefühl erschaffen, das mich ziemlich gut leitet und die Dinge leichter macht. →

Welche Rolle spielt Nachhaltigkeit in deinem täglichen Tun und Denken?
Eine sehr große. Auch hier ist meine Haltung zum Leben und meiner Aufgabe immer zu finden. Ich bin nicht dogmatisch, denn das kann schnell gegen einen selbst gehen. Kein Fleisch zu essen und wenig zu fliegen ist aber zur Routine geworden- ich habe mich oft gefragt, warum ich Dinge tue. So hab ich meine eigenen Denkmuster und Alltagsdinge unter die Lupe genommen und sie nach und nach umgestellt.

In meiner Freizeit habe ich mir allerdings zusätzlich Dinge gesucht, die nichts mit Nachhaltigkeit zutun haben, ich liebe es Improtheater zu spielen, Lindyhop zu tanzen und Yoga zu machen (letzteres passt dann doch wieder zur Nachhaltigkeit).

Was kann ich als Einzelperson tun, um die kommende Erderwärmung abzumildern – außer einen Baum zu pflanzen und nicht mit dem Flugzeug in den Urlaub zu fliegen?
Frage dich, warum du Dinge tust. Was treibt dich an? Welche Menschen um dich herum inspirieren dich? Brauchst du Dinge wirklich? Welches Bedürfnis steckt hinter deinem Konsum?

Aus der Spirale raus, Kopf an und bewusst durch's Leben gehen. Dann wäre schon ne Menge geschafft. Nachhaltigkeit ist keine Rocket Science, es kommt auf die Haltung an.

„Frage dich, warum du Dinge tust. Was treibt dich an? Welche Menschen um dich herum inspirieren dich? Brauchst du Dinge wirklich? Welches Bedürfnis steckt hinter deinem Konsum?“

Berlin bis 2030 klimaneutral machen – das war der Plan. Also, wenn der Volksentscheid im März erfolgreich gewesen wäre, dann hätten sich die Klima-Ziele im Berliner Klimaschutz- und Energiewendegesetz direkt verschärft. Das ist nun nicht der Fall. Was kann ich als Berlinerin auf eigene Faust unternehmen, um die Klimaneutralität in Berlin voranzutreiben?
Werde aktiv: Plan B, Foodsharing, Essen mit Too Good To Go abholen, Strom auf echten! Ökostrom umstellen, dich in deiner Kiezpolitik einmischen, Dinge bei Kleinanzeigen kaufen, statt neu kaufen, mit der Bahn in den Urlaub fahren, deine Bank wechseln (Ökobank), Nachhaltigkeit bei der Arbeit ansprechen, mit Menschen reden, reden, reden, neue Narrative in die Welt bringen.

Und das alles darf Spaß machen- soll es sogar. Mach nicht alles auf einmal, sondern, das, was sich gut anfühlt. Jeden Tag eine Kleinigkeit, dann hinterfragst du Routinen und schaffst neue Zukünfte, darum geht es.

Mehr über Johanna und ihre Arbeit:
Website: www.johannanernst.de
www.abindietransformation.de
Instagram: @johanna_serious
LinkedIn: Johanna Ernst

„Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt von morgen aussieht.“

Marie von Ebner-Eschenbach

Upcycling DIY
Linda Seel: DIY Batik Shirts

Mach dir ganz einfach dein eigenes Batik Shirt - Do It Yourself!

Wer bei YouTube ›DIY‹ als Suchbegriff eingibt, kommt an Linda nicht vorbei. Bereits 2016 gründete sie das Online-Magazin lindaloves.de und nach wie vor ist sie das prominente Gesicht des Portals. Für mich ist Linda eine typische »Herausforderin«, sprich: Sie nimmt kein Blatt vor den Mund. Ihr Humor ist down to earth, manchmal sogar etwas derb - zimperlich ist hier nix. Linda ist eine Macherin, sie will Ergebnisse sehen. Das spürt man auch bei der Färbe- und Bleichaktion, um die es jetzt gehen soll:

In den letzten Jahren hat der Batik-Trend ein Revival erlebt. Besonders spannend ist das Batiken mit Bleiche, auch ›Reverse Tie Dye‹ genannt. Dadurch erhält man ein originelles und außergewöhnliches Finish.

Eine umfassende Anleitung - sehr unterhaltsam präsentiert von Linda! – findest du hier auf ihrem YouTube-Kanal.

Was du auf jeden Fall brauchst an Material:
- aussortierte Kleidungsstücke
- Bleiche und/oder Batikfarbe
- Gummihandschuhe & Atemmaske
- Schüssel oder Eimer

Also wer mag: Einfach gleich nachmachen! Sicherlich kommt was Cooles dabei heraus. Auf jeden Fall wünsche ich dir viel Spaß beim Experimentieren :-)

„Nur wer ab und an auch gegen den Strom schwimmt, findet seinen eigenen Weg.“

Tina Seidler

Achtsamkeit bedeutet auch, dass wir uns bewusst machen, dass Mode nur einen Teil unseres Selbst wiederspiegeln und niemals all unsere Facetten gleichzeitig abbilden kann. Unsere Persönlichkeit ist zu vielschichtig und zu komplex, als dass sie durch nur ein einziges Kleidungsstück wirklich ausgedrückt werden könnte.

Mut tut gut!

Veränderungen mögen wir nicht. Veränderungen bringen Unruhe und fordern uns heraus. Und doch zieht es uns immer wieder in die Veränderung, wenn wir unglücklich sind oder leiden. Dann wollen wir dem Leid ein Ende setzen und zu neuen Ufern aufbrechen.

Die Mutigen unter uns brechen tatsächlich auf. Sich etwas wünschen, sich nach etwas sehnen, kann ein sehr kraftvoller Motor sein, um in Bewegung zu kommen. Auf dem Weg zu neuen Ufern geraten aber durchaus viele Menschen in Schwierigkeiten. Einige geben unterwegs auf, andere kämpfen sich durch, wieder andere investieren Jahre der Mühe und Anstrengung, um ihr Glück zu finden.

Als Kind habe ich die Geschichte »Alexander und die Zaubermaus« geliebt. Unter anderem geht es in diesem sehr charmanten Kinderbuch aus dem Jahre 1971 um Alexander, einen Alligator, der bei strömendem Regen einen Brief zum Bürgermeister bringen soll. »Er schwamm und schwamm und schwamm, und manchmal dachte er, der Fluß würde ihn einfach verschlingen«, heißt es in der Geschichte. Am Ende wird natürlich alles gut - es ist ja schließlich ein Buch für Kinder - aber über viele Seiten ist es aufregend und spannend und man weiß nicht, ob wirklich alles wieder gut wird.

Auch Alexander gibt zwischendrin die Hoffnung auf: »Tränen, die von den Regentropfen nicht zu unterscheiden waren, liefen ihm übers Gesicht.« Inmitten dieser Verzweiflung taucht dann zufällig ein kleiner Junge auf und hilft ihm weiter. →

Ich selbst kenne solche Ereignisse nur zu gut. Ich fasse einen Entschluss, starte voller Zuversicht - und lande irgendwann mit vielen Tränen im Tal der Hoffnungslosigkeit. Und auch ich habe sehr oft aus solchen Tälern nur herausgefunden, weil mir zufällig jemand begegnet ist, der Rat wusste und mir weiterhelfen konnte.

Mut zahlt sich aus, sagt man. Weiß ich nicht, ob das stimmt. Aber ich für mich kann sagen: Die größten Mut-Momente in meinem Leben waren die, wo es darum ging, vorbehaltlos meiner inneren Stimme zu folgen.

Das letzte Mal, wo es für mich etwas Schwieriges zu entscheiden gab, war das Ende meiner Festanstellung und der Beginn meiner Selbständigkeit. In dieser Zeit lief im Radio ständig der Song ›Stimme‹ von EFF, wo es im Refrain heißt: »Hör auf die Stimme, hör was sie sagt, sie war immer da, komm, hör auf ihren Rat«. Vielleicht kennst du das Lied.

Der Songtext plädiert dafür, in jeder Situation - besonders dann, wenn man nicht weiter weiß - auf sein Gefühl zu vertrauen. Ich kann meine Gefühle in schweren Zeiten leider nur sehr schlecht einordnen. Auf jeden Fall sitzt dieses Gefühl ›Vom-Problem-weg-hin-zur-Lösung‹ nicht in meinem Bauch, ist kein Bauchgefühl. Meine innere Stimme, die mich leitet, finde ich eher ganz tief unten in meinem Herzen. Da, wo es ganz ruhig und klar wird - auch dann, wenn rundherum gerade nur Sturm, Unwetter und Getöse ist.

Die innere Stimme wahrzunehmen, ist das eine. Das gelingt mir in der Regel irgendwann. Etwas völlig anderes ist es aber, tatsächlich auf diese innere Stimme zu hören und danach zu handeln. Das braucht Mut. Richtig viel Mut.

Die innere Stimme sagt ›Mach das!‹ oder ›Mach das nicht!‹. Es gibt immer sehr klare Ansagen aus den Tiefen meines Herzens. Das ist doch praktisch, könnte man jetzt denken. Aber das Problem liegt woanders: Meine innere Stimme ist nicht regelkonform. Meine innere Stimme schwimmt gegen den Strom. Das heißt, ich muss mich durchboxen - wie Alexander, der Alligator, auf dem Weg zum Bürgermeister.

Es gab natürlich auch schon Momente in meinem Leben, wo ich nicht auf meine innere Stimme gehört habe. Ich habe einen Mann geheiratet, wo mein Gefühl nicht ganz

Freundschaft bedeutet manchmal auch, gemeinsam nach einer Lösung zu suchen

Manchmal müssen wir uns bewusst etwas Zeit nehmen, um zu überlegen, wo es als nächstes hingehen soll

dabei war. Ich habe ein Haus bezogen, obwohl ich Bedenken hatte. Du darfst raten, was passiert ist? Genau. Die Ehe hat nicht gehalten. Und in dem Haus fühle ich mich bis heute nicht wohl. Meine innere Stimme hat letztlich Recht behalten.

Warum ist Mut so wichtig?

Mut ist Kraft. Ohne Mut gehen wir nicht los. Mut schenkt uns die Stärke, uns zu behaupten. Mut hilft uns dabei, uns über unsere Ängste und Zweifel hinwegzusetzen, neue Wege zu beschreiten und uns für das einzusetzen, woran wir glauben. Mut ermöglicht es uns, Mauern zu durchbrechen. Mut lässt uns wachsen. Wir machen neue Erfahrungen.

Mut als Schlüssel für Veränderung

Wenn wir uns nicht trauen, etwas Neues zu wagen, dann werden wir wahrscheinlich nie erfahren, ob es funktioniert oder nicht. Mut schenkt uns Energie.

Im besten Fall führt uns diese Energie ganz galant an unseren Ängsten vorbei und wir sind in der Lage, neue Wege zu testen, zu erproben, auszuprobieren, die wir bisher nicht betreten konnten.

Jeder Mensch profitiert von mehr Courage

Mut kann dir dabei helfen:

- deine Ziele zu erreichen
- dich mit neuen Dingen zu beschäftigen
- Risiken einzugehen
- deinem Instinkt zu folgen
- dich für das einzusetzen, woran du glaubst
- besser mit deinen Ängsten umzugehen

Das klingt doch alles richtig toll, oder?! Und doch ist Mut kein Dauerzustand. Das wäre wahrscheinlich auch fatal. Mut ist nicht immer da. Mut entwickelt sich.

Wie kann man Mut entwickeln?

Denke einfach erstmal nur an eine schwierige Situation, die dich lähmt oder Beklemmungen in dir auslöst. Dann stelle dir vor, dass du nicht allein bist. Wir alle brauchen manchmal, so wie in der Geschichte »Alexander und die Zaubermaus«, einen kleinen Jungen, der Rat weiß. Erst dann, im wohligen Zusammensein mit einem anderen Menschen, kannst du möglicherweise den Mut entwickeln, dich der Situation zu stellen und mit der Angst umzugehen, die dabei entsteht.

Oft hilft es schon, den Weg zum Ziel in kleinere Etappen aufzuteilen, so wie das ein Guide machen würde bei der →

„Mut heißt nicht, keine Angst zu haben. Furchtlosigkeit stellt sich ein, wenn man mit jedem Mal mutiger und mutiger wird; sie ist der höchste Ausdruck von Mut.“

Osho

Planung einer Wandertour mit lauter ungeübten Teilnehmer:innen. Das heißt dann zwar nicht, dass es beim Wandern keine Blasen an den Füßen geben wird, aber die Wahrscheinlichkeit steigt, dass jede:r Teilnehmer:in ans Ziel kommt.

Bedenken und Ängste überwinden

Welche Bedenken hast du, wenn du mutig sein willst? Ich liste dir mal ein paar typische Ängste auf, die dir vielleicht hier und da bekannt vorkommen:

- Angst vor dem Unbekannten: Situationen, in denen wir uns unsicher oder ängstlich fühlen.
- Angst vor Kritik: Kritik von anderen kann uns komplett ausbremsen.
- Angst vor Konfrontation: Streitereien und Auseinandersetzungen können sehr bedrohlich wirken.
- Angst vor Fehlern: Handeln birgt immer das Risiko, etwas ›falsch‹ zu machen.
- Angst vor Versagen: Scheitern gehört dazu. Es kann schief gehen, muss es aber nicht.

Schau dir in Ruhe an, welchen Namen deine Angst trägt. Erst dann überlege im nächsten Schritt, was du brauchst, um elegant an der Angst vorbeizusegeln - in deinem Tempo.

Windstärke 2 ist vollkommen ausreichend. Das entspricht einer leichten Brise. Auf dem Wasser sind das kleine Wellen, die sich aber nicht brechen. An Land entspricht Windstärke 2 einer Geschwindigkeit von 6 - 11 Stundenkilometern. Das ist ungefähr so schnell wie ein fahrradfahrendes Kind.

Wie du dir selbst Mut machen kannst

Wenn du deine Ängste ein bisschen erkundet hast, dann darfst du gerne - möglichst leicht und ungezwungen - nach neuen Handlungsmöglichkeiten suchen. Vielleicht helfen dir die folgenden Mutmach-Sätze dabei:

Ich darf mich auf meine Stärken konzentrieren.

Ich stelle mir vor, wie ich die erste kleine Etappe erfolgreich gemeistert habe.

Ich spreche liebevoll mit mir.

Ich mache mir bewusst, wo ich stehe - und was ich in der Vergangenheit schon alles gemeistert habe, um heute hier zu stehen.

Ich warte, bis ich ausreichend entspannt bin. Ich gehe erst los, wenn ich genügend Energie spüre, um den Weg zu meistern. Bis dahin darf ich ausruhen und erstmal die leeren Akkus wieder aufladen.

Ich spreche mit Menschen, denen ich vertraue, über meine Ziele.

Ich mache mir jeden Tag bewusst, dass ich nicht allein bin. Jeder Mensch kommt mal an einem Punkt, an dem er sich nicht sicher fühlt.

Wenn heute nicht der richtige Tag ist, um eine Herausforderung zu meistern, dann tue ich heute etwas anderes: Etwas, was mir Freude bereitet und mich von allen negativen Gedanken ablenkt.

Es ist nicht immer leicht, aber am Ende eines Tunnels scheint doch oft die Sonne

Mut-Erfahrungen bringen uns weiter

Die wenigsten Dinge kommen über Nacht. Die meisten Dinge geschehen fließend, entwickeln sich langsam. Es dauert eine Weile. Die Natur macht es uns vor: Der Samen ist nicht gleich Baum. Das kleine Lämmchen ist nicht gleich Schaf. Die Blüte ist nicht gleich Frucht. Alles braucht Zeit.

Und so ist es auch mit dem Mut. Es braucht Zeit. Es entwickelt sich. Und hinterher können wir dann sagen: Hej, das war mutig von mir. Ich bin mir selbst treu geblieben. Ich habe meine Stimme erhoben. Ich bin meinen Weg gegangen.

Das sind die schönen Momente. Wir schauen zurück und sind stolz. So könnte es bleiben, denken wir. Aber das Leben wird uns wohl immer wieder aufs Neue herausfordern: Wir sollen eine Rede vor großem Publikum halten. Wir müssen eine Prüfung ablegen oder einem Vorgesetzten eine schwierige Entscheidung mitteilen. Und - Zack! - holt uns das sorgenvolle Unbehagen wieder ein und wir brauchen neuen Mut, um dem Leben die Stirn zu bieten…

Ich wünsche dir, dass du wieder und wieder mutig genug bist, um eine verrückte Idee umzusetzen, auch wenn du dir nicht sicher bist, ob sie funktionieren wird. Oder ein Café zu eröffnen, obwohl du keine Erfahrung hast. Oder eine neue Stelle anzunehmen, obwohl du Angst davor hast, den Anforderungen nicht gerecht werden zu können.

Belohne dich für deinen Mut!

Vergiss nie, dich ordentlich für deinen Mut zu belohnen. Tu‘ was Besonderes, was Nicht-Normales, was Außergewöhnliches! Kaufe dir ein Designer-Kleid, gönne dir eine Fußreflexzonenmassage, lade deine Freunde ein, verbringe einen Tag im Hammam oder buche dir eine Reitstunde. Du kannst dir auch ein schönes Geschenk machen, etwas Wertvolles für dich kaufen, das dich an deinen Mut erinnert, wie ein Armband oder ein anderes Schmuckstück. Hauptsache, du setzt dir ein Denkmal.

„Es ist ein schönes Gefühl, wenn man sich überwunden hat, mutig war und aus Altem ausgebrochen ist, um etwas Neues auszuprobieren. Danach kann man stolz auf sich sein.“

Kati Wilhelm, Biathletin und Fernsehmoderatorin

Vom Punk zur Seife

Wie Mut mein Leben verändert hat

Interview mit Antje Thoms
Gründerin und Inhaberin von e.e.m. Naturkosmetik

Ich kenne Antje als Unternehmerin, wir sind beide schon seit fünf-sechs Jahren auf Social Media unterwegs und da haben sich unsere Wege auch zum ersten Mal gekreuzt. Mittlerweile kennen wir uns persönlich. Unsere Gespräche sind nie seicht, es wird immer schnell deep, aber das mag ich ja. Small Talk ist was fürs Warm-up. Antje und ich, wir sind schnell warmgelaufen miteinander ;-)

Heute spreche ich mit ihr über den Mut, der sie dazu gebracht hat, ihren eigenen Weg zu gehen. Antje bezeichnet sich selbst als Punk-sozialisiert, sie war 20 Jahre lang fest angestellt, mittlerweile stellt sie ihre eigenen Seifen her und hat einen kleinen Laden in Berlin-Friedenau. Ich war sehr berührt, noch mehr Einzelheiten über ihre spannende Geschichte zu erfahren und zu hören, wie Mut sie dahin gebracht hat, wo sie heute steht.

Würdest du sagen, du bist ein mutiger Mensch?
Ja!

Woran merkst du, dass jetzt der Moment gekommen ist, wo du mutig sein musst?
Wenn sich Mauern aufbauen und ein großer Widerstand zu spüren ist. Wenn mein Körper schreit: Renn!

Wie genau fühlt es sich für dich an, mutig zu sein?
Es ist ein großer Energieaufwand, Mut aufzubringen. Aber wenn ich erstmal ein paar Meter gelaufen bin, wird es leichter und am Ende, wenn ich mich überwunden habe, geht es mir richtig, richtig gut.

Wann hast du zum ersten Mal gemerkt, dass Mutig-Sein dir und deinem Leben guttut?
Durch eine Angsterkrankung war ich lange stark eingeschränkt. In einer Klinik gab mir eine richtig tolle Therapeutin die Aufgabe, bewusst alleine eine Strecke zu laufen und den entgegenkommenden Menschen freundlich in die Augen zu schauen und gleichzeitig zu versuchen, ihnen nicht auszuweichen. Diese Übung hat mein Selbstbewusstsein ein paar Stufen nach oben katapultiert, weil ich merkte, dass Kontaktaufnahme und Freundlichkeit Herzen →

Mut ist wichtig, um zu wachsen. Wenn wir uns überwinden, Dinge zu machen, die außerhalb unserer Wohlfühlzone liegen, werden wir stärker und es öffnen sich neue Türen.

Antje Thoms

öffnen, sowohl meins, als auch die der anderen. Von da an ging alles in meinem Leben bergauf.

Was ist dein bisher größter Mut-Moment gewesen?
Da gibt es so viele! Aktuell bearbeite ich meine Fähigkeit, loszulassen, zu vertrauen und ein Stück Kontrolle abzugeben. Das fällt mir richtig schwer, ich habe aber realisiert, dass das für mich enorm wichtig ist, es zumindest zu können. Vor kurzem habe ich entschieden, mit meinem Business einen anderen Weg einzuschlagen und das hat mich viel Überwindung und Mut gekostet. Über solche Grenzen zu gehen, ist unfassbar anstrengend und gleichzeitig sau-lehrreich.

In welchem Bereich fällt es dir am schwersten, Mut zu zeigen?
Ich habe eine riesengroße Sprechangst, in Schulzeiten schon. Wenn ich weiß, dass ich vor 20 Menschen aufwärts was sagen muss oder darf, will ich nichts anderes als davonlaufen.

Welche Rolle spielt Mut bei deinem beruflichen Werdegang?
Die Menschen um mich herum sagen mir immer wieder, wie mutig sie mich finden, dass ich ein Unternehmen gegründet habe. Mich hat das tatsächlich NULL Mut gekostet, ich habe das einfach entschieden und umgesetzt. Ich bin eine Macherin.
Was Entscheidungen anging, brauchte ich nie Mut, aber es sind immer wieder Dinge aufgeploppt, die ich vorher nicht bedacht hatte und die mich vor großen Herausforderungen gestellt haben. Bei allem, was mit Geld zu tun hat zum Beispiel tauchen schräge Glaubenssätze auf:
- Geld wächst nicht auf Bäumen
- Bei Geld hört die Freundschaft auf
- Geld muss man sich hart erarbeiten
- Reiche Menschen sind Arschlöcher

Sowas.

Welchen Einfluss hat Mut heute auf dein Geschäftsleben?
Ab und zu brauche ich Mut. Ich habe festgestellt, dass die Menschen, die meinem Unternehmen folgen, auch gerne zuhören, wenn ich etwas zu sagen habe, was nicht unbedingt nur Seifen, sondern das Leben im Allgemeinen betrifft. Ich würde diese Tatsache gerne nutzen und beispielsweise öffentlich erzählen, wie ich mein Unternehmen in den letzten Jahren geführt habe und wie ich es heute führe, traue mich das aber nicht. Zum Glück habe ich eine tolle Coachin, die das mit mir bearbeitet.

Nicht zu übersehen: Den eigenen Weg mutig zu beschreiten macht glücklich und zufrieden! © Anje Thoms

Anje verwendet bei ihren Seifen nur Bio-Rohstoffe und setzt auf reduzierte und plastikfreie Verpackungen © Anje Thoms

Wie lässt du deinen Mut groß werden, wie baust du ihn auf, wenn du mal in einer komplizierten Situation festhängst?
Ich atme. Atmen ist das größte Werkzeug für mich, wenn es um Angst geht. Ein paarmal durch die Nase in den Bauch ein- und durch den Mund wieder ausatmen und ich bin schon deutlich entspannter und kann klarer denken.

Wann hast du dich zum letzten Mal mutig gefühlt?
Ich war vor Kurzem auf einem Netzwerktreffen und wusste vorher nicht, dass ich vor 40 fremden Menschen mein Unternehmen vorstellen durfte. Als ich das realisierte, saß ich schon mittendrin und war dabei, meinen Impuls, davonzurennen zu planen. Allerdings war mir auch klar, wieviel Potential in dieser Situation steckte. Also fegte ich den Impuls beiseite und atmete ein paarmal tief durch. Das Sprechen lief erstaunlich gut und ich war hinterher zwar durchgeschwitzt, aber wirklich erleichtert und glücklich.

Für was, denkst du, ist Mut wichtig?
Mut ist wichtig, um zu wachsen. Wenn wir uns überwinden, Dinge zu machen, die außerhalb unserer Wohlfühlzone liegen, werden wir stärker und es öffnen sich neue Türen.

Was hält dich manchmal davon ab, mutig zu sein?
Meine tiefverwurzelten Selbstzweifel. Ich kann das nicht. Das will niemand sehen oder hören. Ich bin nicht so wichtig. Etc. Ich glaube, wenn ich die erstmal aufgelöst habe, und ich stecke grad mitten in dieser Arbeit an mir selbst, bin ich in der Lage, Berge zu versetzen.

Welchen Rat würdest du jemandem geben, der Mut braucht?
Atme ein paarmal tief durch und dann gehe einfach los. Hinter der Angst liegen unfassbare Wunder verborgen!

Mehr über Antje und ihre Arbeit:
Website: www.eem-naturkosmetik.de
Instagram: @eeem.naturkosmetik
Facebook: Eem Naturkosmetik

Nette-Worte-Sammlung

Wer kennt das nicht: Gerade in schweren Zeiten führen wir oft wenig erfreuliche Selbstgespräche. Wenn wir diesen inneren Dialog preisgeben müssten, dann wäre das Feedback sicher: »Oh, da bist du aber jetzt sehr streng mit dir!«

Einer der am häufigsten wiederkehrenden Sätze von mir heißt: »Du bist zu nichts nutze«. Ich muss dir sicher nicht erklären, dass diese Form von Selbstgespräch das eigene Selbstwertgefühl massiv untergräbt.

Um solche problematischen inneren Dialoge zu verändern, hilft es zunächst, sich bewusst darüber zu werden, welche Sätze besonders häufig auftauchen. Und im nächsten Schritt dann zu schauen, wann sie auftauchen, warum sie auftauchen, also sich zu fragen, was überhaupt der Auslöser dafür war.

Du kannst dich auch aktiv nach neuen und hilfreichen Sätzen umschauen, die dich in schwierigen Situationen und bei Entscheidungen unterstützen und ermutigen können.

Wichtig dabei ist die Verwendung der »Möglichkeits-Form«, also die Sätze immer mit ›vielleicht‹ oder ›möglicherweise‹ zu beginnen, um emotional keinen zusätzlichen Druck aufzubauen.

Ich habe hier für dich mal ein paar nette Worte gesammelt, die dir als Inspiration dienen können.

Möglicherweise habe ich bereits alles getan, was mir möglich war.

Vielleicht kann ich mich in diesem Punkt auf mich selbst und meine Ansichten verlassen.

Vielleicht habe ich mehr Einfluss auf die Situation, als ich bisher dachte.

Möglicherweise lässt sich diese Aufgabe ganz wunderbar delegieren.

Vielleicht kann ich diesem Menschen mein Vertrauen schenken.

Vielleicht kann ich mir heute etwas Gutes tun.

Vielleicht...

Möglicherweise...

Du darfst diese Liste jederzeit beliebig fortführen und ergänzen. Schreib mir gerne und erzähle mir von deinen Erfahrungen mit dem inneren Dialog, wenn du magst: post@caroline-sommer.de

SLOW TRAVEL
Zen-mäßig unterwegs

Langsam reisen und die Welt entdecken, ein unvergessliches Abenteuer!

Seit vielen Jahren diskutiere ich mit meinem Mann über das Reisen. Er will immer möglichst schnell ans Ziel. Der Urlaub beginnt am Urlaubsort, sagt er. Deshalb ist der Weg dorthin eher nebensächlich. Hauptsache, man ist bald da.

Ich ticke ganz anders als mein Mann. Schon als Kind war ich kein Freund vom schnellen Reisen. Zum Glück waren meine Eltern immer sehr langsam unterwegs. Oft sind wir mit dem Auto nicht mehr als 250 Kilometer am Tag gefahren. Großgeworden in (West-)Berlin begann der erste Urlaubstag meist mit einer Fahrt durch die damalige DDR. Es ging - zusammen mit vielen anderen Berliner:innen - über die Transitstrecke nach Lauenburg, Helmstedt oder Rudolphstein. Die erste Rast haben wir dann - wie man damals sagte - ›im Westen‹ gemacht, also gleich hinter der ehemals deutsch-deutschen Grenze. Und so ging es dann konsequent weiter, in kleinen Etappen bis nach Frankreich, Griechenland oder Italien. Die Bezeichnung ›Slow Travel‹ gab es damals noch nicht, aber meine Eltern hatten wohl schon in den 1970ern eine Vorliebe für das langsame Reisen - und reisen bis heute sehr langsam. Als Tochter ist mir das scheinbar in Fleisch und Blut übergegangen. Vielleicht weil ich es von klein auf nicht anders kenne - aber vor allem, weil es mir angenehm ist.

„Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben."

Indianische Weisheit

Ich glaube, meine Seele und ich, wir hätten auch gut vor 150 Jahren leben können, als die Menschen noch zu Fuß oder mit der Pferdekutsche unterwegs waren. Damals gab es nicht besonders viele Reisemöglichkeiten. Die Seefahrt und die Fahrt mit der Eisenbahn waren zwar sehr beliebt, aber nur möglich, wenn man es sich auch leisten konnte.

Mein Traum von einem Italienurlaub à la Goethe
Während eines Gast-Semesters in Literaturwissenschaft (ich war Ende Zwanzig) begegnete mir die ›Italienische Reise‹ von Goethe und - was soll ich sagen - ich war schockverliebt. Bis heute (mit Anfang Fünfzig) träume ich davon, wie Goethe quer durch Italien zu reisen und mir dabei Zeit zu lassen - von Berlin nach München, dann über den Brenner bis nach Verona, weiter nach Venedig, Bologna, Florenz, Rom, Neapel - und dann runter bis Catania und wieder zurück. Was für eine Reise! Da bekomme ich schon beim Schreiben große Lust, meine Koffer zu packen und mich für zwei Monate von allen Verpflichtungen abzumelden.

Jedes Mal, wenn ich in Italien Urlaub mache, lebe ich dort ein völlig anderes Leben als in meiner Heimat. Wie Goethe bin ich nicht darauf aus, in Städten und Museen die große Kunst der Malerei und Architektur →

“A good traveller has no fixed plans and is not intent on arriving.”

Lao Tzu

zu bewundern. Im Gegenteil: Ich finde dort, zwischen den Zypressen und Olivenbäumen, mit dem Zirpen der Zikaden im Ohr, eine besondere Art der Entspannung, die ich nur schwer erklären kann. Oft kommen mir dabei die tollsten Ideen! Meine kreative Ader meldet sich schon nach wenigen Tagen, ich mache mir ständig Notizen, schreibe Gedanken auf, die mir aus dem Nichts zufliegen. Hinterher, zurück in der Heimat, bin ich immer ganz erstaunt, was mir so alles in den Sinn gekommen ist. In der Regel viel Gutes.

Ich fühle mich in Italien oft ›wie zu Hause‹, als ob ich noch nie woanders gelebt hätte. Wahrscheinlich geht es dabei viel weniger um die Nation als vielmehr um die Eindrücke, die Erfahrungen, das Erleben. Mag sein, dass ich das Land, die Menschen und die Kultur idealisiere, aber ich lerne tatsächlich jedes Mal so viel über mich selbst, wenn ich dort bin. Deshalb ist und bleibt Italien ein Sehnsuchtsort von mir. Und vielleicht traue ich mich irgendwann, mir meinen Traum zu erfüllen und auf Goethes Spuren durch das Land zu reisen.

Eine Liebeserklärung an das Leben mit einer Reise um die Welt

Vor ein paar Wochen habe ich eine Dokumentation über eine Weltreise gesehen. Titel: »Weit. Die Geschichte von einem Weg um die Welt«. Der freiberufliche Kameramann Patrick Allgaier und die Hobby-Filmemacherin Gwendolin Weisser waren dreieinhalb Jahre unterwegs. »Wir wollten so lange in den Osten reisen, bis wir aus dem Westen wieder nach Hause kommen«, das war der Plan. Nur über Land und Wasser, ohne zu fliegen. Auf YouTube kannst du dir hier den Trailer anschauen. [keine Werbung]

Das Video-Tagebuch von Patrick Allgaier und Gwendolin Weisser, die beide aus Freiburg stammen, wurde ursprünglich nur als Erinnerung für die Familienmitglieder und Freunde erstellt. Schnell wurde klar, dass sehr viel mehr Leute daran Gefallen fanden. Dank einer Crowdfunding Kampagne kam genug Geld zusammen, um die Produktion eines Films zu wagen: Aus mehr als 500 Zeitstunden an Filmmaterial wurde ein zweistündiger Film, der als erfolgreichster Dokumentarfilm des Jahres 2017 bis heute Zuschauer in seinen Bann zieht.

Gemeinsam unterwegs: Eine Geschichte über die Abenteuerlust einer Familie, die die Welt zu Fuß erkundet
© Gwendolin Weisser & Patrick Allgaier

Selten hat mich etwas so berührt wie dieser Film. Ich fühle mich beschenkt. Diese Reise um die Welt ist für mich eine Einladung an das Leben. Das Pärchen zeigt auf eindrucksvolle Weise, was passiert, wenn man loslässt und vertraut. Das Unterwegs-Sein als Lebensform. Die Begegnungen mit Menschen aus komplett anderen Kulturkreisen. Das Überwinden von Sprach-Barrieren. Die Liebe zur Natur. Ich habe gelacht und geweint, mitgefiebert und Daumen gedrückt. Ein unglaubliches Erlebnis!

100.000 Kilometer von Land zu Land in 130 Minuten. Ein Abenteuer voller Hoffnung und Zuversicht. Du kannst die Reisedoku jederzeit in voller Länge anschauen: Zur Doku [keine Werbung]

Selten hat mich etwas so berührt wie dieser Film. Ich fühle mich beschenkt. Diese Reise um die Welt ist für mich eine Einladung an das Leben.

Tiefes Eintauchen in andere Lebenswelten

Für mich ist Slow Travel schon lange sehr viel mehr als ein Trend. Langsames Reisen ermöglicht es mir, die Welt intensiv und mit allen Sinnen zu erleben, Menschen und Kulturen ganz nah an mich heranzulassen. Anstatt die üblichen Touristenorte zu besuchen, nehme ich mir Zeit, in die lokalen Gepflogenheiten einzutauchen, mich einzufühlen in den Rhythmus des Alltags der Menschen, die dort leben. Ich nutze öffentliche Verkehrsmittel, schlendere über den Markt und quatsche mit der Marktfrau, bei der ich Obst und Gemüse aus der Region kaufe, suche mir kleine Restaurants in schnuckligen Seitengassen, in denen hauptsächlich Einheimische sitzen und übernachte in liebevoll hergerichteten Privatwohnungen statt im Hotel.

Slow Travel ist für mein Empfinden das Gleiche wie achtsames Reisen, meditatives Reisen. Beim langsamen Reisen fühle ich mich ähnlich offen wie beim Meditieren. Alles darf sein, alles ist erlaubt. Das Leben darf auf mich zukommen. Ich beobachte, lausche, spüre, bewerte nicht. Dabei entdecke ich nebenbei tausend kleine Details, tauend kleine Schönheiten, die gänzlich unbemerkt bleiben würden, wenn ich mit Tempo 130 auf der Autobahn unterwegs wäre.

Slow Travel ist für mein Empfinden das Gleiche wie achtsames Reisen, meditatives Reisen.

Mein eigenes Tempo gibt den Takt an

Weil ich nicht in Eile bin, nehme ich anders wahr. Alles wirkt intensiver, ohne Filter. Ich beobachte nicht nur die Landschaft und die Leute, sondern auch mich selbst. Es ist genügend Zeit, um Geschehnisse wirklich zu durchleben und nicht nur an der Oberfläche zu kratzen. Ich kann die Eindrücke, Erfahrungen und Erlebnisse ganz anders reflektieren. Oft bringt das langsame Reisen auch Dinge zu Tage, von denen ich mich schon lange befreien will. Tatsächlich komme ich von so einer Reise voller Entschleunigung oft zurück mit dem Gefühl, ein anderer Mensch geworden zu sein.

Slow Travel ist zu meiner Art des Reisens geworden. Hier kann ich die Welt - und mich selbst - in meinem eigenen Tempo entdecken. Ich nehme viel mehr auf von der Umgebung, wenn ich mir die Freiheit gebe, langsam unterwegs sein zu dürfen. So sorge ich für unvergessliche Momente: Zum Beispiel Mittagessen bei Leo in einem kleinen Ferienort an der Etruskischen Küste, serviert auf Plastiktellern, im abgedunkelten Wohnzimmer statt draußen auf der Terrasse (»troppo caldo« zu heiß) - aber die Pasta mit traditionell italienischer Ragù alla bolognese war sensationell lecker!

Erfolgreich sein

NICHTS IST SO SEXY WIE SELBSTVERTRAUEN.

Entdecke die Kraft, die in dir steckt, wenn du in Kontakt mit dir bist!
Am Anfang des Jahres lese ich total gerne mein Jahreshoroskop. Irgendwie finde ich es beruhigend, wenn ich weiß, was auf mich zukommt. Ich meine, klar: Es ist nur eine astrologische Vorausschau. Aber es fasziniert mich und ich mag die Vorstellung, dass der Mond, die Sterne und der Kosmos mein Leben beeinflussen. Da fühle ich mich als Teil von etwas, das viel, viel größer ist als ich selbst.

Und so ein Jahreshoroskop relativiert die Dinge auch. Hej, es geht nur um ein Jahr. Ein Jahr von vielen. Ein Jahr unter einem besonderen Stern, einem besonderen kosmischen Einfluss. Da ist es nicht schlimm, wenn ich nicht ALLES schaffe, nicht ALLES rocke. Die Dinge haben ihre Zeit. Und vielleicht sind gerade Saturn und Merkur zur gleichen Zeit rückläufig (ich kenne mich nicht aus, also bitte nicht wörtlich nehmen!) und deshalb rette ich in diesem Jahr weder die Welt noch meine Ehe noch sonst was.

Wirtschaften mit Herz und Seele: Es geht nicht nur um Unternehmensgewinne
In diesem Jahr steht in meinem Jahreshoroskop in der Rubrik BERUF & BERUFUNG: »Es geht in 2023 viel um Expansion und Wachstum. Aber nicht die Unternehmensgewinne stehen im Vordergrund, sondern Sie als Mensch und spirituelles Wesen.« [Quelle: Ihre Sterne für 2023, Extraheft, freundin Verlag GmbH]

„Unbekannte Wege eröffnen neue Chancen."

Das hat mich abgeholt. Ich als Mensch und spirituelles Wesen. Schon immer war Erfolg für mich sehr viel mehr als gute Umsatzzahlen. Und doch lasse ich mich in Sachen Erfolg schnell verunsichern. Natürlich geht es mir auch darum, finanziell unabhängig zu sein, meine Rechnungen selbst zu bezahlen und am Ende des Monats noch etwas Geld zur Seite legen zu können. Aber ich will auch Werte schaffen, Beziehungen aufbauen, mich kreativ entfalten und gesund leben.

Mir ist persönliches Wachstum genauso wichtig wie wirtschaftlicher Erfolg. Ich liebe es, konzentriert zu arbeiten und dadurch etwas Tolles auf die Beine zu stellen. Aber ebenso häufig suche ich die Stille, um abzutauchen, Kontakt zu meiner inneren Stimme aufzunehmen, in mich hineinzuhorchen.

Dieser Weg ist vielleicht (noch) nicht alltäglich, aber ich sehe und höre immer mehr Frauen, die sagen, dass Wirtschaften eben auch bedeutet, sich bewusst um sich selbst zu kümmern, Auszeiten einzuplanen, um tatsächlich organisch zu wachsen - und zwar innerlich und äußerlich.

Wie es ja schon mein Jahreshoroskop so schön vorhergesagt hat: Im Moment bin ich viel mit meinen inneren Erfolgen beschäftigt. Ich stelle mehr und mehr meine persönlichen Werte in den Mittelpunkt meines Unternehmens. Ich bemühe mich darum, Leichtigkeit, Humor und Lachen in meine Anstrengungen zu integrieren. Und ich bin gerade dabei, mich intensiv mit meinem Hang zur Unordnung auseinanderzusetzen. Wie schon meine Hundetrainerin nicht müde wird zu betonen: »Weniger ist mehr - das gilt an so vielen Stellen im Leben.« (Sarah Both)

Ein Schlüssel zum Erfolg: Lass dich lieben!
Kleine Anekdote an dieser Stelle: Jedes Jahr bei Sing mein Song entdecke ich neue Talente. In diesem Jahr war es - neben Montez - die wunderbare, zauberhafte, sehr inspirierende Alli Neumann. In dem Song ›So wie du‹ heißt es im Refrain: »Ich wünsch' sogar meinen Feinden Jemand der sie liebt.«

Nicht immer fällt es mir leicht, das Beste aus jeder Situation herauszuholen und nach vorn zu blicken

Die Textzeile hat mich umgehauen. Warum? Weil sie ein Plädoyer für die Kraft der Liebe ist. Sogar seinen Feinden kann man wünschen, dass sie von jemandem geliebt werden. Das ist eine große Geste. Und es unterstreicht meine eigene Überzeugung, wie wichtig es ist, sich geliebt zu fühlen.

Was das jetzt mit Erfolg zu tun hat? Eine ganze Menge! Überleg' doch mal: Wann bist du erfolgreich? In Momenten, wo du an dich selbst geglaubt hast. Und das geht ja nur mit gesunder (Eigen-)Liebe und gesundem (Selbst-)Mitgefühl.

Entdecke und lebe deine inneren Werte
Die meisten Menschen wollen Erfolg haben. Wir alle haben einzigartige Fähigkeiten und Talente, die es zu entdecken gilt. Manchmal liegt das Potenzial auf der Hand, schon als Kind war klar: Ich werde Musikerin, Ärztin, Tierpflegerin. Manchmal ist der Weg weniger klar und die Potenziale tief verschüttet oder vergraben. Dann dauert es vielleicht etwas länger, bis man den passenden Beruf gefunden hat - oder es braucht mehrere Anläufe. →

Manchmal ist es einfach angebracht, sich nicht zu ernst zu nehmen und einfach den Moment zu genießen

Um den eigenen Erfolg messen zu können, braucht es Richtlinien, an denen man sich orientieren kann. Am meisten Sinn macht es natürlich, hierfür exakt die Lebensqualität anzustreben, die für die größtmögliche Zufriedenheit sorgt. Unsere Zufriedenheit hat viel mit unseren inneren Werten zu tun und die sind nicht immer nur erfolgsorientiert. Vielleicht steht an erster Stelle die Familie oder die Partnerschaft. Es können auch spirituelle Werte sein, vielleicht das Bedürfnis, anderen zu dienen. Je ehrlicher wir uns damit auseinandersetzen, desto wahrhaftiger wird die Antwort auf die Frage: Wie erfolgreich bin ich eigentlich?

Um die Antwort auf diese Frage liebzuhaben, brauchen wir ein gesundes Verhältnis zu unseren Erfolgs-Werten. Denn egal, welche Ziele wir im Leben verfolgen, am Ende sollten die Geschichten über unsere persönlichen Erfolge immer mit einem Lächeln auf den Lippen erzählt werden.

Erfolg beginnt mit Selbstvertrauen

Nichts ist so sexy wie Selbstvertrauen. Das habe ich schon in der Headline behauptet. Und ich stehe nach wie vor dazu: Nichts ist so anziehend wie selbstsicheres Auftreten. Und damit meine ich jetzt nicht ein Auftritt mit Pauken und Trompeten. Sondern den Auftritt eines Menschen, einer Person, die in sich ruht. Die sich ihrer Selbst sicher ist. Denn nichts anderes ist ja mit Selbstsicherheit gemeint.

Warum ist das so wichtig? Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, mit sich selbst im Reinen sein - das strahlt Wärme und Zuversicht aus. Wir wirken glaubwürdig. Uns wird dann was zugetraut. »Die kann das!« »Die schafft das!« sagen dann andere über uns. Und das ist ein schönes Gefühl.

Realistic Expectations – Erfolg kommt nicht in 10 Tagen

»In 10 Tagen zu deinen ersten 10.000 €!« Zu Beginn meiner Selbständigkeit war ich fasziniert von solchen Aussagen. Es klang alles so logisch und so einfach: Mache es so, wie ich es dir sage, und dann stellt sich der Erfolg ganz von selbst ein! Gerade unter Frauen werden da große Töne gespuckt. Auch Stephanie Raiser, die Autorin des Bestsellers ›Millionärin von nebenan‹ erzählt auf allen Kanälen, wie sie zu Erfüllung und finanziellem Erfolg gefunden hat, und zwar nicht nur als Unternehmerin, sondern auch als Frau und Mutter. Toll, oder?!

Ich komme da nicht mit. Mein Erfolg hat sich noch nie in 10 Tagen eingestellt, egal, was ich versucht habe. Und vielleicht ist das auch gar nicht das, was ich will. Vielleicht habe ich andere Prioritäten als den Besitz meiner ersten Millionen.

Erfolg ist ein Prozess: Finde den Weg, der zu dir passt

Natürlich bin auch ich ein erfolgsorientierter und ehrgeiziger Mensch. Aber in anderen Bereichen und Belangen. Mir sind Beziehungen sehr wichtig. Ich will keinen Streit und keine Konflikte, die mich belasten und runterziehen. Deshalb investiere ich viel Zeit und Energie in die Beziehungspflege. Und dieses hohe Engagement beginnt nicht mit den Beziehungen zu meiner Familie oder zu meinem beruflichen Netzwerk - sondern mit der Beziehung zu mir selbst.

Ja, richtig gehört: Ich fange bei mir selbst an. Und ich sage dir auch, warum ich das tue. Ich bin fest davon überzeugt: Der Weg zu mehr Selbstvertrauen, also diesem Gefühl, auf allen Ebenen gut ausgelotet zu sein, führt uns alle unweigerlich vom Trubel im ›Außen‹ in die Stille des ›Inneren‹. Um diesen kleinen Schlenker - vom Außen ins Innere - dreht sich alles, was ›erfolgreich‹ in die Welt gebracht werden will, denn wir können erst dann vollständig überzeugen, wenn wir einen guten Kontakt zu uns selbst gefunden haben.

Auf der Suche nach der inneren Kraft

Aber wie kommt man in Kontakt mit sich selbst? Eigentlich ganz einfach: Indem wir uns Zeit nehmen, bewusst auf die zarten Impulse in uns zu achten, die uns ganz sanft den Weg weisen wollen. Diesen Impulsen zu vertrauen - das dürfen wir üben und lernen.

Kontakt-mit-mir-selbst-Übung:

Starte anfangs mit ein paar Minuten am Tag, dir Zeit für dich zu nehmen. Das kann ein kleiner Spaziergang sein, eine Entspannungsübung oder einfach nur eine Tasse Tee. Egal, was du tust: Es sollte ohne Ablenkung passieren. Lass Ruhe einkehren.

Nimm dir diese Solo-Zeit ganz bewusst als ›Auszeit‹ und bleibe dabei für wenigstens 21 Tage (oder länger). Das tägliche Pensum lässt sich gut ausweiten auf bis zu 2 x 30 Minuten am Tag.

Ich verspreche dir: Du wirst den Unterschied bereits nach einer Woche spüren.

Wenn wir uns selbst (wieder) näherkommen, fühlen wir uns automatisch selbstbewusster, sprich: Wir sind uns unserer Selbst bewusster. Mit einer guten Anbindung an unsere ›stabile Mitte‹, unser Kraft-Zentrum, können wir uns viel besser darauf konzentrieren, was wir von Herzen gerne tun wollen, um unsere Ziele zu erreichen, also ›erfolgreich‹ zu sein.

Ich wünsche mir, dass du dir immer wieder ins Gedächtnis rufst, dass Erfolg ein Prozess ist, der Zeit und Ausdauer erfordert. Es ist kein ›Hauruck!‹ und dann ist alles getan. Rückschläge sind vorprogrammiert. Umwege und Sackgassen sind Teil dieses Prozesses. Das Auf und Ab zu akzeptieren und dich wieder und wieder daran zu erinnern, dass du auch in schwierigen Zeiten jederzeit Kontakt aufnehmen kannst zu deinem inneren Kraft-Zentrum - das führt dich letztlich zum gewünschten Erfolg.

„Leben ist das was im Austausch, im Kontakt mit der Umwelt mit deinem Bewusstsein geschieht. Es ist ein ewiger, sich ständig wandelnder Prozess.“

Irina Rauthmann

„Wer Großes versucht, ist bewundernswert, auch wenn er fällt.“

Seneca

Mut zum Scheitern oder der Weg zum Erfolg

Kolumne von Nora Scheffler - Schaffensrausch

„Bringe dich immer wieder in diese Situation zu „scheitern“. Übe es mit kleineren Dingen.“

Immer wenn ich etwas Neues herausbringe, kostet es mich Überwindung, brauche ich Mut es zu veröffentlichen oder zu verkaufen. Immer wieder, auch wenn ich das schon öfter gemacht habe.

Warum ist das so? Ich befürchte, dass mein Angebot nicht gut genug ist, dass es nicht gefällt oder gar nicht gekauft wird. Ich habe Angst davor zu scheitern.

Aber was genau bedeutet denn scheitern? Lege ich das nicht für mich selbst fest, wann ich gescheitert bin? Daher stelle ich mir in dieser Situation die Frage: „Was ist denn das Schlimmste was passieren kann, wenn das jetzt nicht klappt?“ Kann ich damit weiterleben? Für mich wäre das Schlimmste, keiner kauft und ich habe die ganze Arbeit „umsonst“ gemacht.

Ist das so? Ich habe jetzt einen fertigen Kurs in der Tasche und kann ihn beim nächsten Mal viel schneller wieder anbieten. Außerdem lerne ich doch aus diesem „missglückten“ Versuch dazu. Ich kann an meinem Vorgehen, an mir und meinem Angebot etwas verändern, bzw. verbessern. Das bedeutet doch unterm Strich, ich lerne aus jedem Scheitern etwas dazu.
Kann ich „Scheitern“ üben und damit mutiger werden?

Ich sage ja, das geht, man kann seinen Mutmuskel trainieren. Bringe dich immer wieder in diese Situation zu „scheitern“. Übe es mit kleineren Dingen. Ich würde mit einem Blogartikel starten, dann ein Freebie-PDF, ein kleines Angebot und schließlich dann wieder meinen großen, mit Herzblut erstellten Kurs anbieten.

So wie es kleine Kinder machen, bis sie endlich laufen können, hinfallen, aufstehen. Getreu dem Motto: Versuch- Scheitern – Lernen (Krone geraderücken) – neuer Versuch.

Mutig sein kann auch Spaß machen. So bin ich im Rahmen einer Mut-Challenge, mit unterschiedlichen Schuhen (roter und weißer Sneaker) zum Einkaufen gefahren. Was war ich aufgeregt. Und hinterher? Super glücklich! Es hatte niemand bemerkt oder was gesagt. Aber mein Mutmuskel wurde gestärkt.

Mehr über Nora und ihre Arbeit:
Website: www.schaffensrausch-jetzt.de
Instagram: @schaffensrausch.nora.scheffler
Facebook: Schaffensrausch

MEIN ANGEBOT

Deine Soul Fashion Reise

Je älter ich werde, desto mehr vertraue ich auf die Kraft der Mode! Mode ist für mich weit mehr als nur die äußere Hülle. Für mich ist Mode ein Abbild der Lebens-Reise, auf der wir uns alle befinden - und die wir nach unseren eigenen Vorstellungen jederzeit neu gestalten können.

Auf deiner Soul Fashion Reise unterstütze ich dich dabei, den Inhalt deines Kleiderschranks - warum du hast, was du hast - besser zu verstehen und dir Klarheit darüber zu verschaffen, was du in Zukunft anders haben möchtest.

Auf dieser Reise gibt es kein schnell, schnell. Die Soul Fashion Reise ist ein langsamer Prozess, der dir genügend Raum lässt, um die gewonnenen Erkenntnisse zu verarbeiten.

Immer wieder gebe ich dir zahlreiche Tipps an die Hand, die dir dabei helfen, dein wahres Selbst in die Sprache der Mode zu übersetzen - Schritt für Schritt.

Lass uns gemeinsam herausfinden, wohin deine Soul Fashion Reise dich führen wird. Melde dich jetzt hier für ein kostenloses Kennenlern-Gespräch an, bevor du deine Reise startest.

Mit der Soul Fashion Reise bist Du in Zukunft in der Lage, selbstbestimmt dafür zu sorgen, dass Deine Kleidung wieder optimal zu Dir und Deinem Leben passt.

„Ich merke, wie es nach deiner Beratung in mir arbeitet. Ich bin vielen Sachen, die in meinem Kleiderschrank liegen, total entwachsen. Da hat sich ganz viel in mir verändert. Und du hast das sichtbar gemacht. Das ist für mich wie ein Befreiungsschlag. Ich sortiere jetzt meine Kleidung mit einem Lächeln aus und freu mich auch, dass es erstmal leer ist in meinem Kleiderschrank. Es darf auch einfach wenig sein. Und die Dinge, die da sind, dürfen einfach wirklich passen.

Ich war total dankbar dafür, dass du so offen warst, und ich konnte das alles annehmen. Es fühlt sich stimmig für mich an. Eigentlich hast du mir nur mein inneres Gefühl bestätigt. Und ich kann das jetzt mit einem Schmunzeln allein umsetzen.“

Linda, Fotografin

Ausblick

Das neue Soul Fashion Magazin erscheint am 23. September 2023!

TITELTHEMA

Die Liebe neu entdecken

Wie du mehr Liebe in dein Leben bringen kannst – als Single, in einer Beziehung oder mit neuen Freund:innen

Kleiderschrank-Inventur - Klare Verhältnisse schaffen
Alles aufgeräumt: Wie du dein Kleiderschrank-Chaos in Ordnung bringst

Teile aus Strick - Stylisch und kuschlig für jeden Anlass
Lass dich inspirieren und finde deinen perfekten Strick-Partner: Egal, ob Pullover, Kleid oder Jacke

Karriere machen - Vorankommen am Arbeitsplatz
Was du noch brauchst außer Fleiß und Ehrgeiz, um deine Ziele zu erreichen

Outdoor geht auch nachhaltig
Von gebrauchten Jacken bis hin zu nachhaltig produzierten Shorts - wie dein Outfit für deinen nächsten Outdoor-Trip grüner wird

Kontakt

Solltest du offene Fragen haben oder ein besonderes Anliegen, dann bin ich gerne für dich da. Ich verspreche dir, dass ich alles dafür tun werde, was in meiner Macht steht, um dich so gut wie möglich zu unterstützen.

Wenn du meine Hilfe brauchst, schicke mir einfach hier eine Nachricht über das Kontakt-Formular.

@carolinesommerberlin
www.caroline-sommer.de