NO. 04

WINTER 2023

Soul Fashion

MAGAZIN

TITEL THEMA

Der ultimative Mode-Guide für die kalte Jahreszeit

Elegant, lässig, trendy: 20 coole Styling-Tipps

INTERVIEW

Achtsamkeit im Winter: Innehalten für Fortgeschrittene

Ein Gespräch mit Sunita Ehlers

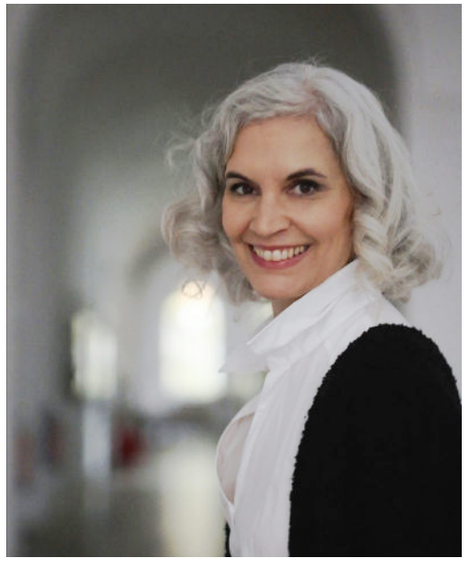
Impressum
Soul Fashion Magazin

Caroline Sommer (v. i. S. d. P.)
Bergstraße 2
12169 Berlin
+49 (0) 176 20770013

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

Layout & Gestaltung: La Ria Creation
hello@lariacreations.com

Ausgabe 04 / 22. Dezember 2023



Liebe Leserin und lieber Leser,
Mode mit Verantwortung: Auch in dieser Ausgabe zieht sich das Thema ›Nachhaltigkeit‹ durch alle Rubriken. So stelle ich dir zum Beispiel das Fair Fashion Label Jan 'n June vor: Ein deutsches Unternehmen mit Sitz in Hamburg, das 2014 von Anna Bronowski und Juliana Holtzheimer gegründet wurde.

Aber natürlich möchte ich dich jetzt im Winter auch dabei unterstützen, wohlbehalten durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Dafür habe ich nicht nur einen Extra-Artikel über wärmende Accessoires - Wollmützen und Stirnbänder - geschrieben, sondern beleuchte das Thema ›Wohlbefinden‹ auch aus anderen Perspektiven.

Zu diesem Zweck habe ich Gespräche geführt mit zwei sachverständigen Frauen: Sunita Ehlers, Achtsamkeits- und Meditationslehrerin, sowie Christina-Maria Lang, Künstlerin und Mentorin für kreative Selbstfürsorge. In beiden Gesprächen ging es um das Konzept der Achtsamkeit und wie man mit einer bewussteren Einstellung und kleinen Verhaltensänderungen im Alltag einen großen Unterschied machen kann auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Ich bin davon überzeugt, dass du beim Blättern durch diese Ausgabe genügend Anregungen findest, wie du die kalte Jahreszeit für dich nutzen kannst. Genieße den Winter in vollen Zügen und lehne dich entspannt zurück - der nächste Frühling kommt gewiss!

Wenn du möchtest, kannst du mir auf Instagram oder über meine Website gerne schreiben, was dir an meinem Magazin besonders gut gefällt. Ich freue mich auf dein Feedback.

Und nun viel Freude beim Lesen!
Caroline

Soul Fashion MAGAZIN

Winter Ausgabe 04/2023

Out of style, aber immer noch bereit für neue Abenteuer.
Foto: © Markus Spiske

ÜBER DAS MAGAZIN

3 Soul Fashion 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

TITEL THEMA

5 Der ultimative Mode-Guide für die kalte Jahreszeit
Elegant, lässig, trendy: Mit 20 coolen Styling-Tipps kommst du problemlos durch den Winter

MODE ABC

11 Was ist ein Bucket Hat?
Anglerhut 2.0: Warum wir auch ohne Angel-Absichten zum Bucket Hat greifen dürfen

KUSCHELIGE ACCESSOIRES

13 Wollmützen und Stirnbänder
Wärme für den Kopf: Finde deine Kopfbedeckung für den Winter 2023/24

Die Farbe Schwarz
16 *The Power of Wearing Black - Entdecke die Kraft schwarzer Mode!*

LEXIKON DER STOFFE

Veloursleder
19 *Weich und zeitlos: Erfahre, wie du Veloursleder in dein Outfit integrieren kannst*

INTERESSANTE LABELS

20 Das Fair Fashion Label Jan 'n June
Talent und Innovation sorgen für schöne und minimalistische Kleidung mit Seele

NACHHALTIGKEIT
bewusst konsumieren

KLEIDERSCHRANK-CHECK

23 Wie nachhaltig ist meine Garderobe?
Lerne, wie du nachhaltiger sein kannst, ohne all deine Gewohnheiten über Bord zu werfen

UPCYCLING DIY

29 Die Lifehackerin: 14 Upcycling Ideen aus alten Klamotten
Transformation! Wie aus deiner alten Kleidung ruckzuck etwas Neues wird

ACHTSAMKEIT
bewusst leben

INTERVIEW

31 Achtsamkeit im Winter: Innehalten für Fortgeschrittene - ein Gespräch mit Sunita Ehlers
Vom Winter lernen: Nimm dir Zeit, um dich auf die Weisheit des Winters einzulassen

SAMMLUNG

36 Zehn Komplimente, die nichts mit dem Äußeren zu tun haben
Mühelose Wertschätzung: Wie du deinen Liebsten das Gefühl geben kannst, wertvoll zu sein

INTERVIEW

38 Be empowered! Kreative Selbstverwirklichung ›50plus‹ - ein Gespräch mit Christina-Maria Lang
Creative-Happy-Hour und was man sonst noch tun kann

KOLUMNE

42 Nachhaltigkeit im Online-Coaching-Business: Get the Basics right!
»Baue dir ein stabiles Fundament für dein Online-Coaching-Business!« | Beatrix Creutzburg - Business Mentorin

In der Mode gibt es kein ›Perfekt‹, sondern nur ›Passt zu mir‹ - und ich suche genau das!

Was bedeutet eigentlich Soul Fashion?

Die Idee zu Soul Fashion ist entstanden, 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, ist nichts für mich. Ich will anderen Menschen nicht erzählen, welche Farben, Schnitte und Muster sie in Zukunft tragen sollen. Ich sehe 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, damit du dir ein solides und tragfähiges Fundament aufbauen kannst, das dich (wieder) happy sein lässt mit deiner Kleidung. Natürlich erhältst du trotzdem wertvolle Styling-Tipps, 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 Wünsche und Interessen 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.

ÜBER DAS MAGAZIN

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 dem Fokus auf die Dinge, die dir dabei helfen, achtsam und bewusst mit deiner 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 der Prozess der liebevollen Selbstermächtigung: Wenn ich dich also in die Lage versetze, im ersten Schritt wertneutral und freundlich deine Bedürfnisse wahrzunehmen und im zweiten Schritt in für dich passende Kleidung zu übersetzen, dann ist das meine allergrößte Freude.

Warum ich Mode so liebe? Weil du hier das finden kannst, was dich DU sein lässt. Und der Weg dahin steht jedem Menschen offen. Frage dich: In welchem Outfit habe ich mich zuletzt ganz verliebt im Spiegel angeschaut? Was lässt mein Herz höherschlagen? Denke an Lady Gaga, Iris Apfel oder Sarah Jessica Parker - ein gelungenes Outfit erzählt ganz viel über die Werte einer Person. Kleidung kann dir 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 deiner Kleidung 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.

Slow Fashion gehört in jeden Kleiderschrank. Wir dürfen lernen, uns mehr und mehr für grüne Mode zu entscheiden, die nicht nur schön ist, sondern auch nachhaltig.

Foto: © Oleksandr Pidvalnyi

TITEL THEMA

Anziehen und Wohlfühlen

Der ultimative Mode-Guide für die kalte Jahreszeit

Im Herbst und Winter scheint nicht gerade der richtige Zeitpunkt zu sein für den großen modischen Auftritt: Wer sieht schon stylisch aus mit Schal, Mütze und Handschuhen? Und doch können wir Einiges tun, um in der kalten Jahreszeit nicht auf schicke Outfits verzichten zu müssen.

Hier kommen 20 coole Styling-Tipps, die dich stilvoll durch den Winter bringen:

Wärmende Kleidung gegen die Kälte

1 Wenn du nicht frieren willst, dann ist es klug, dich outfittechnisch entsprechend anzupassen an die kalten Temperaturen: Wollwesten, Strickmäntel oder Cordhosen sind beispielsweise perfekte Partner für kalte Tage. Werde dabei aber nicht zu bieder in deiner Auswahl und versuche, dem Look eine moderne Note zu geben oder durch ein witziges Accessoire zu überraschen. Ein Gürtel in einer psychedelischen Farbe, farbenfrohe Sneaker oder eine dicke Statement-Kette brechen die Biedermeier-Vibes ganz schnell auf.

Poncho als Alleskönner und Eyecatcher

2 Fast jedes Outfit lässt sich stylisch aufpeppen mit einem Poncho. Ich bin ein großer Poncho-Fan! Das macht optisch immer was her und hält gleichzeitig schön warm. Man kann sie zu jeder Gelegenheit anziehen. Wer es lässig mag, greift vielleicht zur Großstrick-Variante in Oversize-XXL-Größe. Zum Besuch eines klassischen Konzerts kann ein feingewebtes Cape die richtige Wahl sein. Kurzum: Ponchos sind echte Alleskönner und verleihen jedem Look eine extra Portion Schwung!

Ein perfektes Paar Stiefel

3 Investiere in ein Paar stylische Stiefel, die zeigen, wer du bist und für was du stehst. Verspielt, rockig oder klassisch - lass dir Zeit, um das Richtige zu finden. Achte dabei auf gute Qualität, damit du lange Freude an den Stiefeln hast. Probiere verschiedene Styles und Farben aus. Vielleicht passen extravagante Cowboystiefel zu dir und deinem Stil. Oder ein Paar ausgefallene Chelsea-Boots. Auch Plateaustiefel können ein trendiger Hingucker sein - und zaubern dich direkt ein paar Zentimeter größer. Wofür auch immer du dich entscheidest: Stiefel können sehr modern und selbstbewusst wirken, wenn wir nicht zu ›praktisch‹ denken. Entscheide dich bewusst für etwas Unerwartetes und trage dein neues Paar zu allen möglichen Gelegenheiten. So entdeckst du schnell, welche Outfits am besten zu deinen neuen Stiefeln passen, und du wirst sie schon bald nicht mehr missen wollen.

Gürtel als Highlight

4 Im Winter kann es beim Styling schnell eintönig und fad werden. Um dem entgegenzuwirken, kannst du mit einem Gürtel für Abwechslung sorgen. Sei dabei so kreativ wie möglich: Probiere verschiedene Farben aus. Experimentiere mit der Länge. Wähle Gürtelschnallen aus verschiedenen Materialien wie Silber, Messing oder Edelstahl. Und dann entscheide dich für das, was dir am besten gefällt. Für einen besonders lässigen Look kannst du einen extrabreiten Gürtel mit großer Schnalle wählen und damit deine Taille betonen. So oder so - Gürtel machen immer einen Unterschied.

Kräftige Farbtöne im Winter

5 Gerade in der dunklen Jahreszeit lohnt sich der Einsatz von kräftigen Farben. Diese wirken besonders lebendig, wenn du sie mit zarten Pastelltönen kombinierst. Du kannst auch einen monochromen Look in nur einer Farbe kreieren. Insbesondere warme Farben wie Tomatenrot oder Orange heben im Winter sofort die Stimmung.

Weiche Stoffe mit Kontur

6 Stoffe wie Samt, Kaschmir oder Merinowolle sehen edel aus, halten warm und sind gleichzeitig supergemütlich. Raffiniert wird der Look, wenn du diese weichen, anschmiegsamen Stoffe mit robusten Teilen kombinierst, z.B. aus Leder, Denim oder Cord. Das sorgt für Gegensätzlichkeit und schenkt dem Ganzen eine gewisse Lässigkeit. Auch Wildleder oder Canvas hebt sich von den Kuschel-Stoffen ab und gibt sofort mehr Kontrast.

Farbtupfer gegen den Winter-Blues

7 Setze farbliche Akzente, die das Grau-in-Grau des Winters überstrahlen! Dein Outfit hat besonders viel Strahlkraft, wenn du dezente Töne mit leuchtenden Farben kombinierst, wie zum Beispiel einen marineblauen Anzug mit einer Bluse in einem knalligen Orange. Dunkle Granittöne lassen sich sehr gut mit hellen Gelbtönen kombinieren. So oder so: Farbe vertreibt den Winter-Blues - zumindest optisch.

Funktionskleidung an kalten Tagen

8 Wer viel draußen unterwegs ist, kommt meist nicht drumherum: Funktionskleidung, die - je nach Material - atmungsaktiv, isolierend, windabweisend und/oder wasserdicht ist. Funktionale Kleidung wirkt oft nicht sonderlich ästhetisch. Entscheide dich, wenn möglich, für stilvolle Modelle. Achte vor allem darauf, dass die Farben zu dir und deinem Typ passen. Vermeide zu ausgefallene Farben, die unschön ins Auge stechen wie Neongrün oder Neongelb. Falls du unbedingt etwas Ausgefallenes tragen willst, stelle sicher, dass die Farbtöne zu dir passen und du dich wirklich wohl darin fühlst.

- **Mein Extra-Tipp:**
  Mittlerweile gibt es funktionale Kleidung auch aus nachhaltigen Materialien. Wenn du dich umweltbewusst verhalten willst, dann bevorzuge Fasern aus natürlichen Rohstoffen wie Wolle und Hanf oder recyceltem Polyester.

Keine Angst vor Strickmustern

9 Lass dich in der kalten Jahreszeit nicht davon abhalten, wilde und bunte Strickmuster zu tragen, um für Abwechslung zu sorgen. Ein dicker Wollpullover mit einem interessanten Strickmuster ist perfekt dafür geeignet, um ein winterliches Outfit zu kreieren. In Kombination mit einer schmal geschnittenen Hose und Lederstiefeln kannst du kaum etwas falsch machen. Du kannst den Look noch weiter aufpeppen mit angesagten Statement-Accessoires, wie zum Beispiel einem Paar extravaganter Ohrringe. Damit gibst du dem Strickmuster-Outfit einen besonderen Twist. Einfach ausprobieren!

Keine Angst vor Strickmustern

10 Wie wäre es mit ein paar verspielten Details wie Bommeln, Fransen oder Stickereien? Auch Webpelz oder kleinen Perlen können für Abwechslung sorgen. Je nachdem, wie glamourös oder verspielt du dein Outfit gestalten möchtest, kannst du solche Details individuell auf dein Outfit abstimmen. Probiere gerne hin und wieder etwas Neues aus, denn Kreativität ist beim Styling eine der wichtigsten Zutaten.

Titel Thema: Der ultimative Mode-Guide für die kalte Jahreszeit

Kennst du schon den Soul Fashion Club?
Nein, noch nicht? Dann lass mich dir erzählen, was du erwarten kannst: Im Soul Fashion Club hast du die Möglichkeit, dich intensiv mit dir und deinem Kleiderschrank auseinandersetzen. Der intensive Austausch über das, was dich in Sachen Mode gerade am meisten beschäftigt, lässt dich wachsen und sorgt für Veränderung. Dank der wertschätzenden und sehr inspirierenden Atmosphäre kommst du schnell auf neue Ideen und probierst neue Styles und Stilrichtungen aus. Und nicht nur das: Als Mitglied hast du Zugang zu exklusiven Events und Workshops, die es nur im Soul Fashion Club gibt.

Mehr dazu erfährst du hier: Direkt zum Soul Fashion Club

Helle Accessoires für die kalte Jahreszeit

11 Schals und Mützen in hellen Farben wie Cremeweiß, Beige oder Sand sind ideale Partner, wenn es darum geht, stimmungsmäßig gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Auch eine Handtasche oder ein Rucksack in hellen bzw. pastellfarbenen Tönen sind stilvolle Hingucker. Last but not least: Schuhe! Weiße Sneaker oder Boots in hellen Metallic-Tönen - als modisches Statement der perfekte Upgrader für jeden Anlass.

Pulswärmer als modisches Must-Have

12 Pulswärmer? Mein absolutes Lieblingsaccessoire im Winter! Pulswärmer gibt es in unterschiedlichen Ausführungen und bieten nicht nur ein modisches Upgrade, indem sie auf besondere Weise die Ärmelkanten betonen, sondern halten gleichzeitig angenehm warm. So eignen sie sich hervorragend für die kalte Jahreszeit - besonders für Menschen, die schnell frieren. Egal ob dick oder dünn, gestrickt, gewalkt oder gehäkelt, schlicht oder pompös, gemustert oder unifarben - Pulswärmer sind ideale Begleiter, wenn das Thermometer fällt.

- **Mein Extra-Tipp:**
  Eine Alternative zu Pulswärmern sind Armstulpen. Davon besitze ich gleich mehrere Modelle. Besonders gern trage ich die etwas längeren Armstulpen unter Jacken oder Mänteln und lasse sie unter den Ärmeln hervorschauen. Das sorgt für einen interessanten Layering-Look und hält noch dazu herrlich warm an kalten Tagen.

Ein Schal, der mehr als nur Wärme spendet

13 Ein kuscheliger Schal ist im Winter ein echter Alleskönner, denn er sorgt bei niedrigen Temperaturen draußen wie drinnen für angenehme Wärme. Aber nicht nur das - so ein Schal zieht auch Blicke auf sich! Wenn ich einen Raum voller Menschen betrete, dann bleiben meine Augen garantiert an der Person kleben, die einen schönen, großen, originellen Schal trägt. Wenn dein Outfit also im Winter ein wenig fade wirkt, kannst du dem Ganzen sehr simpel mehr Witz und Charme verleihen, indem du einen farbenfrohen Schal trägst.

- **Mein Extra-Tipp:**
  Kennst du die Brigitte-Aktion »Schal fürs Leben«? Das ist eine jährliche Spendenaktion der Zeitschrift Brigitte. Dabei werden von verschiedenen Designern exklusive Schals entworfen, die für den guten Zweck verkauft werden. Mit dem Erlös der Aktion konnten bereits zahlreiche Hilfsprojekte unterstützt werden, beispielsweise im Bereich der Bildung, Gesundheit oder finanziellen Unabhängigkeit von Frauen. Die Aktion ist ein großartiges Beispiel dafür, wie Mode und soziales Engagement miteinander verbunden werden können. Mehr Infos unter: Hier klicken

Strumpfhosen für einen modebewussten Winterlook

14 Eine Strumpfhose ist für mich im Winter ein Muss, da ich leidenschaftlich gerne Röcke und Kleider trage, auch bei niedrigen Temperaturen. Wenn du bisher kein großer Fan von Strumpfhosen gewesen bist, dann probiere vielleicht mal eine Strumpfhose mit niedriger Taille aus. Möglicherweise ist das Tragegefühl sofort viel angenehmer als bei den herkömmlichen Modellen. Ich persönlich liebe Strumpfhosen mit Muster und besitze deshalb gleich mehrere Exemplare in verschiedenen Farben.

Nierenwärmer halten rundum warm

15 Bist du eine richtige Frostbeule? Warum dann nicht mal einen Nierenwärmer ausprobieren! Ich trage sie gerne drunter, aber auch drüber - als eine Art ›Minirock‹. Das hält schön warm und sieht stylisch aus. So ein Nierenwärmer bietet viele Vorteile: Er unterstützt die Nierenfunktion und hält die Körpertemperatur konstant. Zudem kann er Rückenschmerzen lindern. Außerdem fördert er die Entspannung und reduziert Stress. Das ist möglichweise alles nicht wissenschaftlich erwiesen, aber subjektiv sicher richtig. Ich bin ein großer Fan!

- **Mein Extra-Tipp:**
  Sehr schöne Nierenwärmer-Modelle gibt es online bei vincente: Hier geht's direkt zum Shop

Ein Hauch von Schnee und ein Kleid dazu: Schön wie die Eiskönigin.

Titel Thema: Der ultimative Mode-Guide für die kalte Jahreszeit

Warm und stylish: Stulpen für den Winter

16 Im Winter für mich unverzichtbar: Stulpen! Sie halten nicht nur schön warm, sondern sehen auch noch gut aus. Ist ein bisschen 80er Jahre Aerobic-Style wie bei Jane Fonda, das gebe ich gerne zu - aber an kalten Tagen möchte ich nicht darauf verzichten. Ich trage Stulpen sowohl zu Kleidern und Röcken als auch zu Jeans: Hellblaue Hemdbluse, darüber ein Kaschmirpullover in Cremeweiß, Blue Jeans und dazu Beinstulpen - natürlich in der gleichen Farbe wie der Pullover - für mich an kalten Tagen ein echter Alleskönner-Look. Ich besitze mehrere Paar Stulpen in verschiedenen Farben und würde sagen, es wäre einen Versuch wert, falls du es noch nie probiert hast.

Altes Gewebe neu entdeckt: Jacken und Mäntel aus Loden

17 Ich habe einen Sinn für Tradition und Althergebrachtes. Wenn ich in Bayern unterwegs bin, dann schaue ich gerne in Trachtenmode-Geschäften nach Kleidung, die ich auch im hohen Norden tragen kann, ohne albern zu wirken. Wobei das bei mir zu Hause in Berlin wahrscheinlich eh keine Rolle spielt, weil hier jede*r modetechnisch machen kann, was er will. Eines weiß ich jedenfalls sicher: Loden hält warm! Es ist ein Gewebe, das für seine wärmenden Eigenschaften bekannt ist. Loden besteht aus hochwertiger Schurwolle und wird oft für Mäntel und Jacken verwendet. Das Material ist sehr dicht gewebt, wodurch es ausgezeichnet isoliert und zusätzlich noch Wärme speichert. Es hält den Körper warm, indem es die Körperwärme einschließt und gleichzeitig vor Wind und Kälte schützt. Darüber hinaus ist Loden wasserabweisend; es ist also kein Problem, wenn man damit mal in den Regen kommt. Ich trage gerne Loden, aber bei klirrender Kälte ist es dann doch kein ausreichender Schutz. Hier braucht es noch zusätzliche Schichten, um nicht zu frieren.

Beanie-Mütze à la Torsten Sträter

18 Kennst du Torsten Sträter? Das ist ein deutscher Comedian, der für seinen lässigen Look bekannt ist, zu dem oft auch eine Beanie-Mütze gehört. Ob du selbst es cool findest, wie Torsten Sträter eine Beanie-Mütze in Innenräumen zu tragen, hängt natürlich von deinem persönlichen Geschmack ab. Wenn du dich jetzt davon inspiriert fühlst und es dir gefällt, dann ist es dein gutes Recht, dich mit einer Beanie-Mütze zu schmücken. Auf jeden Fall ist es in kühlen Räumen durchaus eine geeignete Maßnahme, um sich warm zu halten.

Kuschelige Socken aus Wolle oder vegan

19 Trage dicke, gemütliche Socken. Socken aus Merinowolle sind besonders zu empfehlen: Sie halten schön warm und sind superweich. Es gibt auch vegane Varianten: Hier wird auf Wolle & Co. verzichtet und die Socken werden aus tierleidfreien Materialien wie Bio-Baumwolle, Bambus oder hochwertigen Recycling-Stoffen gefertigt.

- **Mein Extra-Tipp:**
  Achte darauf, wenn die Socken zu sehen sind, dass sie farblich und vom Stil her zum restlichen Outfit passen. Vermeide grelle oder auffällige Sockenfarben, wenn sie nicht zum Rest des Outfits passen. Auch die Länge der Socken ist relevant und sollte an die Höhe der Schuhe angepasst sein. Dicke Wollsocken sehen besonders schick aus zu lässigen, rustikalen Looks wie zum Beispiel Strickjacke und Karo-Hemd. Auf jeden Fall müssen die Socken in einem einwandfreien Zustand sein. Sonst sieht es schnell aus wie Arbeitskleidung auf dem Weg in den Stall.

„Mode ist nichts, was nur in Kleidung existiert. Mode ist in der Luft, auf der Straße, Mode hat etwas mit Ideen zu tun, mit der Art wie wir leben, mit dem was passiert.“

Coco Chanel

Wärmende Unterwäsche an kalten Tagen

20 Im Winter macht es durchaus Sinn, sich für Unterwäsche zu entscheiden, die warmhält. Es gibt verschiedene Arten, die dafür in Frage kommen. Thermounterwäsche beispielsweise besteht aus speziellen Materialien wie Merinowolle oder synthetischen Fasern, die Wärme isolieren und Feuchtigkeit ableiten, so dass du nicht übermäßig ins Schwitzen kommst. Unterwäsche aus einem Wolle-Seide-Gemisch ist ebenfalls eine gute Wahl für kalte Wintertage. Es gibt auch spezielle Funktionsunterwäsche, die extra entwickelt wurde für Outdoor-Aktivitäten bei kaltem Wetter. Sie besteht oft aus feuchtigkeitsableitenden Materialien, die den Körper warm und trocken halten. Für was auch immer du dich entscheidest: Es ist wichtig, auf die richtige Passform und Größe der Unterwäsche zu achten, damit sie ihre wärmenden Eigenschaften optimal entfalten kann. Wenn du dich unsicher fühlst, dann lasse dich dazu im Fachhandel entsprechend beraten.

- **Mein Extra-Tipp:**
  Kostengünstig, umwelt-zertifiziert und Bio: Das Merino Langarmshirt aus dem DILLING Online-Shop: Hier klicken

Mit diesen 20 coolen Styling-Tipps steht jetzt einem stylischen Winter eigentlich nichts mehr im Weg. Der entscheidende Faktor dabei ist und bleibt, dass du dich in dem, was du trägst, wohl fühlst.

Sei kreativ, probiere verschiedene Varianten aus, spiele herum und mache Experimente, um in Ruhe herauszufinden, welche Outfits dir am besten stehen. Lass dir Zeit, um zu erkennen, was dein Herz höherschlagen lässt. Ein guter Gradmesser dafür ist der Moment, wo du dich plötzlich im Spiegel mit ganz verliebten Augen anschaust. Denn deine Freude an der Mode ist das Geheimnis eines jeden gelungenen Looks - ganz egal, in welcher Jahreszeit.

Zarte Farben - perfekt an einem frostigen Wintertag!

Quelle: VIVI MARI

Klassische Eleganz mit Sustainability: Vegan und aus 100% recyceltem Polyester.
© VIVI MARI [keine Werbung, nur Empfehlung]

MODE ABC

Bucket Hat

Puh, wie beschreibt man das jetzt? Also, ich versuch's mal: Charakteristisch ist der runde Schnitt und die nach unten geneigte Krempe, so dass ein Bucket Hat perfekt als Regenschutz geeignet ist. Wenn ich einen Bucket Hat sehe, dann denke ich spontan sofort an einen Angel- oder Wander-Ausflug.

Bucket Hats dienten wohl ursprünglich Fischern und Farmern als Schutz vor Wind und Wetter. Erst in den 1960er Jahren wurde der Hut zum modischen Accessoire. Und das muss ich neidlos zugeben: Egal, ob man sich für ein großes, bauchiges Modell oder ein kleines, bescheidenes entscheidet - so ein Bucket Hat erzählt sofort: »Ich bin Fashion!«

Bei der Frage nach Bucket Hats taucht zwangsläufig Sido vor meinem inneren Auge auf. Auf seiner Merch Website bietet er tatsächlich über zehn (!) verschiedene Fischerhut-Varianten an. Das grenzt ja fast schon an Kult!

Vielleicht ist der Bucket Hat bei Promis auch deshalb so beliebt, weil er für mehr Privatsphäre sorgen kann: Einfach die Krempe nach unten drücken, schon ist das Gesicht - jedenfalls bei gesenktem Kopf - vor neugierigen Blicken geschützt.

Ich kann mir keinen echten Grund vorstellen, warum ich einen Bucket Hat tragen sollte - außer vielleicht im Urlaub. Dank des Schirms rundherum, gibt es natürlich einen großartigen Schutz vor zu viel Sonneneinstrahlung, was nützlich sein kann, wenn man der Sonne aus dem Weg gehen will.

Wer das Extravagante mag, sollte sich nicht scheuen, sein Outfit mit einem Bucket Hat zu krönen - ist auf jeden Fall ein Hingucker! Es gibt mittlerweile eine riesig große Auswahl, verschiedene Materialien, verschiedene Farben und Muster - da ist es wirklich nicht schwer, ein Modell zu finden, das am besten zu einem passt.

Eines ist klar: Bucket Hats sind sehr bequem zu tragen. Und für den Winter gibt es den Bucket Hat mittlerweile auch in ›flauschig‹, also mit Kunstpelz oder Kunstfell. Das hält schön warm - und sieht natürlich extrem stylish aus!

KUSCHELIGE ACCESSOIRES

Wollmützen und Stirnbänder

Kopfschmuck, der dich auch bei starkem Frost garantiert warmhält

Wollmützen und Stirnbänder? Im Winter unverzichtbar! Wollmützen sind super, weil sie uns vor Wind und Kälte schützen. Und nicht nur das: Viele Modelle sehen heutzutage richtig stylisch aus. Leider gibt es oft ein Problem, wenn wir die Mütze vom Kopf ziehen: Dann stehen uns entweder die Haare zu Berge oder die Frisur ist ruiniert. Stirnbänder oder Ohrenwärmer sind hier eindeutig die bessere Wahl, weil sie das Haarstyling weniger schnell zunichtemachen.

Mützen sind für mich ein Muss, sobald die Temperaturen unter 15°C sinken. Zum Glück gibt es eine große Auswahl an Farben, Mustern und Materialien. Je nachdem, für welchen Look man sich entscheidet, kann der Stil variieren von ›alpin‹ bis ›urban‹. Auch Stirnbänder bieten eine breite Palette an stilistischen Möglichkeiten: Schlicht & sportiv – oder reich verziert mit Federn, Perlen und Strassglitzerteilchen. Ohrenwärmer sind nicht jedermanns Sache, aber ich persönlich mag den Retro-Look und finde sie cool, während andere sie vielleicht nicht so trendy finden. Letztendlich kommt es immer darauf an, wie man sie in den eigenen Stil integriert.

Hier mal ein kleiner Überblick über einige Arten von wärmenden Kopfbedeckungen:

- **Beanie:** Im Gegensatz zur klassischen Mütze, die am Hinterkopf eng abschließt, sitzt die Beanie komfortabler und geht von der Länge her über den Hinterkopf hinaus.

- **Bommelmütze:** Eine Mütze mit einem Fell- oder Wollknäuel (Bommel) obendrauf.

- **Slouchy Mütze:** Eine lockere, etwas sackartige Mütze mit mehr Volumen.
- Fliegermütze: Eine Mütze mit Klappohren für zusätzliche Wärme.

- **Zopfmuster-Mütze:** Eine Strick-Mütze mit einem auffälligen Zopfmuster.

- **Stirnband:** Ein Band aus Wolle oder einem anderen Material, das um den Kopf getragen wird, um die Ohren warm zu halten.

- **Ohrwärmer:** Ähnlich wie ein Stirnband, aber mit spezieller Form, um die Ohren besonders gut zu schützen.

Diese Liste ist natürlich nicht vollständig; es gibt sehr viel mehr Varianten auf dem Markt. Aber es macht deutlich, wie viele Möglichkeiten es gibt, sich den Kopf warm zu halten. Und wenn du jetzt denkst, Mützen stehen mir nicht, dann lass dir gesagt sein: Mütze ist nicht gleich Mütze. Vielleicht hast du bisher nur noch nicht das Richtige für dich gefunden.

> “Ich trage diese Mütze natürlich nicht, weil ich denke, dass es eigentlich schick wäre, das ist klar. Schick ist was anderes.”
>
> Torsten Sträter

Auch in Bezug auf die Materialien gibt es Unterschiede:

- **Wolle: Mützen** und Stirnbänder aus 100% Wolle halten besonders gut warm. Merinowolle ist eine besonders hochwertige und feine Art von Wolle, die allerdings sehr empfindlich ist.

- **Acryl:** Eine synthetische Alternative, wobei das Material nicht so wärmend ist wie reine Wolle. Dafür ist Acrylwolle in der Regel pflegeleichter und kann in der Maschine gewaschen werden.

- **Fleece:** Ein leichtes, weiches und flauschiges Material, das oft als Innenfutter für Wollmützen und Stirnbänder verwendet wird. Es ist warm und leitet Feuchtigkeit ab, aber Fleece ist nicht so atmungsaktiv wie Wolle.

- **Baumwolle:** Obwohl Baumwolle nicht so stark isoliert wie Wolle, kann sie für die Herstellung von Mützen und Stirnbänder verwendet werden. Baumwolle ist atmungsaktiv, weich und hautfreundlich. Allerdings neigt Baumwolle dazu, Feuchtigkeit zu absorbieren, anstatt sie abzuleiten, und ist daher bei starkem Schwitzen weniger geeignet.

- **Mischgewebe:** Viele Mützen und Stirnbänder bestehen aus einer Mischung verschiedener Materialien wie z.B. Wolle und Acryl. Diese Mischungen sind der Versuch, die besten Eigenschaften der einzelnen Materialien miteinander zu kombinieren und eine gute Balance zu finden aus Wärme, Weichheit und Pflegeleichtigkeit.

Jedes Material hat seine Vor- und Nachteile. Wenn du überlegst, für welches Material du dich entscheiden solltest, dann bedenke vor allem den Verwendungszweck und die Wetterbedingungen. In der Großstadt auf dem Weg zur Arbeit brauchst du etwas anderes als beim Wintersport in den Bergen. Wenn du es noch dazu nachhaltig haben willst, dann sind natürliche Fasern, die ohne Chemikalien produziert werden, sicherlich die beste Option.

Auch beim Waschen und beim Entfernen von Flecken gibt es Einiges zu beachten:

- Überprüfe immer die Pflegehinweise des Herstellers auf dem Etikett der Mütze oder des Stirnbands. Dort findest du Anweisungen zum Waschen und zur optimalen Pflege des Produkts.

- Je nach Material und Pflegehinweis können Mützen und Stirnbänder entweder von Hand oder in der Maschine gewaschen werden. Handwäsche ist in der Regel schonender und würde ich dir empfehlen, insbesondere für Strickmützen und Stirnbänder, um Formverlust oder Verfilzung zu vermeiden. Bei der Maschinenwäsche solltest du Mützen und Stirnbänder am besten in einem Wäschenetz oder in einem Kissenbezug waschen, um sie vor Reibung zu schützen.

- Beachte auf jeden Fall die empfohlene Waschtemperatur auf dem Etikett. Je niedriger die Temperatur, desto schonender für das Material. →

- Wenn deine Mütze oder dein Stirnband Flecken hat, solltest du möglichst schnell handeln. Entstandene Flecken bekommt man eher wieder raus, wenn man sie nicht trocknen und damit auch tief ins Gewebe eindringen lässt. Egal, um welchen Fleck es sich handelt: Teste am besten vor der Reinigung an einer unauffälligen Stelle, ob das gewählte Mittel das Material nicht schädigt.
  - Ölbasierte Flecken: Trage vorsichtig etwas mildes Spülmittel auf den Fleck auf. Lasse es kurz einwirken und spüle es dann gründlich aus.
  - Wasserbasierte Flecken: Verwende warmes Wasser und sanfte Seife, um den Fleck zu entfernen. Reibe vorsichtig über den Fleck und spüle ihn anschließend gründlich aus.
  - Hartnäckige Flecken: Hier kannst du spezielle Fleckenentferner oder Faserschutzmittel verwenden. Lies die Anweisungen sorgfältig durch und testen das Mittel zunächst an einer unauffälligen Stelle.
- Trocknen: Lasse die Mützen und Stirnbänder nach dem Waschen flach auf einem Handtuch trocknen, um ihre Form zu erhalten. Vermeide dabei externe Heizquellen wie Heizkörper oder ähnliches, da dies zu Verformungen führen kann. Drehe die Teile gelegentlich um, damit sie gleichmäßig trocknen.

Wenn du diese Tipps beherzigst, kannst du viel dafür tun, dass deine Mützen und Stirnbänder dir richtig lange erhalten bleiben und weder Form noch Farbe verlieren.
Und zum Schluss noch ein Shopping-Geheim-Tipp: Ein besonders schöne und hochwertige Slouchy Mütze gibt es bei Posseimo, eine Slow Fashion Marke aus Niedersachsen, die Strickbekleidung herstellen: Hier geht's zur Slouchy Mütze.

Wenn du also im Winter auch bei Minusgraden modisch eine gute Figur machen willst, dann lohnt sich die Anschaffung einer schicken Mütze auf jeden Fall. Und meines Erachtens mach es Sinn, in ein Slow Fashion Modell zu investieren, denn was gibt es Schöneres, als bei Schnee und Eis warm eingepackt zu sein und dabei gleichzeitig noch was Gutes für die Umwelt zu tun?

Kuschlig warm eingepackt an kalten Wintertagen.
© Posseimo [keine Werbung]

How you love yourself is how you teach others to love you.

Rupi Kaur

Schwarz als Modefarbe

Über die Wirkung und Bedeutung von Schwarz in der Mode

Schwarz ist beliebt bei Modemachern und Modemacherinnen. Schlicht, sexy, elegant – von Avangarte bis Gothic – alles möglich! Mit Schwarz liegt man selten verkehrt. Es lässt sich gut kombinieren und passt zu fast jedem Anlass. Das kleine Schwarze ist nicht ohne Grund ein Klassiker.

Schwarz gehört – wie auch Weiß und Grau – zu den sogenannten unbunten Farben. Per Definition ist Schwarz keine Farbe, sondern ein Mix aus allen Farben, da es das gesamte sichtbare Licht absorbiert.

Der Farbcode von Schwarz ist #000000, was eindrucksvoll sichtbar macht, dass Schwarz im übertragenden Sinne das ›Nichts‹ symbolisiert, also etwas, das man nicht wirklich sehen kann.

Warum wird Schwarz als ›seriös‹ betrachtet?
Schwarz ist neutral und zeitlos. Schwarze Kleidung verleiht uns eine besondere Ausstrahlung, wir wirken gesetzt und verlässlich, was in vielen Branchen bis heute gern gesehen wird. Bis heute greifen wir zu Schwarz, wenn es um formelle oder wichtige Anlässe geht wie Geschäftsbesprechungen, Bewerbungsgespräche oder offizielle Veranstaltungen.

Schwarz wird oft mit Eigenschaften wie Ernsthaftigkeit und Professionalität in Verbindung gebracht. In vielen Berufs- und Geschäftsumgebungen wird ein Outfit in Schwarz daher als passende Kleidung angesehen, um einen seriösen Eindruck zu hinterlassen.

Natürlich betrachtet nicht jede*r die Farbe Schwarz als ›seriös‹. Farbassoziationen können von Person zu Person variieren. Dennoch hat Schwarz eine breite Akzeptanz als seriöse Farbe.

Die Bedeutung von Schwarz als Symbol für Trauer
Es gilt als Zeichen der Trauer, das Äußere für eine Weile zu vernachlässigen, bewusst auf farbenfrohe Kleidung und dekorativen Schmuck zu verzichten. Hinter vielen unterschiedlichen Bräuchen rund um die Trauerfarbe Schwarz verbirgt sich dieselbe Idee: Die Trauer um den Verstorbenen überwiegt und lässt das eigene Leben in den Hintergrund treten.

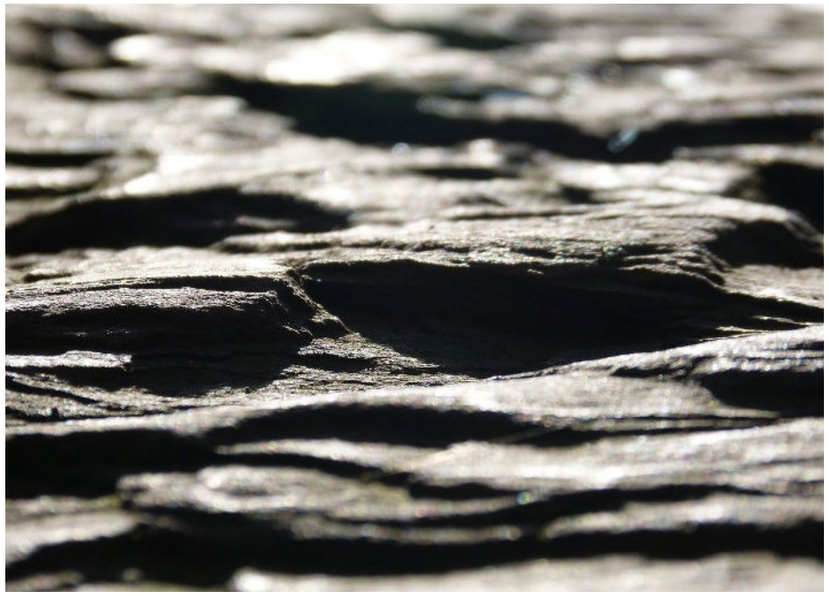
In vielen Religionen und Kulturen ist Schwarz eine Farbe, die mit Trauer, Tod und Abschied verbunden ist. Bei Beerdigungen oder in Zeiten des Verlusts kleiden wir uns in schwarzer Kleidung, um unsere Trauer auszudrücken und Respekt zu zeigen.

Dabei sollten wir nicht vergessen, dass diese Zuschreibungen kulturabhängig sind und in anderen Teilen der Welt andere Farben oder Symbole mit Trauer verbunden sein können. In Indien beispielsweise repräsentiert Weiß die Trauer. Auf Bali kann man es als westlicher Zuschauer kaum glauben, dass es sich bei diesen lauten und bunten Zeremonien um hinduistische Totenfeiern handelt. Aber wie auch immer: Trauer ist für die Betroffenen eine emotionale Reise und sollte gewürdigt und akzeptiert werden, egal, in welcher Farbe man sich dabei kleidet.

Wie schwarz die Psyche beeinflussen kann
Schwarz kann mit Trauer, Dunkelheit und Negativität assoziiert werden. Schwarz kann aber auch Angst oder ein Gefühl der Bedrohung auslösen. Dann fühlen wir uns möglicherweise bedrängt oder in Gefahr. Auf der anderen Seite kann Schwarz auch ein Gefühl von Schutz und Sicherheit vermitteln. Viele Menschen fühlen sich in schwarzen Kleidungsstücken sicherer und selbstbewusster.
Die Wirkung von Farben auf die Psyche ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Einige reagieren stärker auf bestimmte Farben als andere. Auch persönliche Erfahrungen oder kulturelle Unterschiede können die Wahrnehmung von Farben beeinflussen.

Schwarz ist vielseitig und kann, je nach Kontext, sehr unterschiedliche Gefühle auslösen. Für manche ist es ein Zeichen von Eleganz und Raffinesse, für andere ein Symbol der Trauer – oder der Stärke. Da es Schwarz in verschiedenen Abstufungen und mit unterschiedlicher Farbtiefe gibt, ist es eine gute Basis für viele Looks – von ›Understatement‹ bis hin zum roten Teppich.

Alles in Schwarz: Modedesignerin Esther Perbandt
Spätestens seit ihrem Auftritt bei Germany´s Next Topmodel mit Heidi Klum dürfte klar sein, dass Esther Perbandt keine Unbekannte mehr ist. Mit ihrer Marke ›Esther Perbandt‹ hat sie sich über die Jahre einen Namen in der Modewelt gemacht.
Ihre Entwürfe sind in meinen Augen eine einzigartige Kombination aus Konzeptkunst, Kostümdesign, Mode und Lifestyle. Ihre Kleidungsstücke sehen aus wie kleine Kunstwerke. Das Besondere ist, dass alles in Schwarz gehalten ist. Für Ether Perbandt ist Schwarz etwas Ikonisches: Sie will Mode machen für starke und selbstbewusste →



Schwarzes Glitzern in der Sonne – edel und geheimnisvoll.

Frauen und ihnen die Möglichkeit geben, ihre Individualität und Kraft auszudrücken.

Ich fühle mich sehr inspiriert von Esther Perbandt und ihren Kreationen. Für mich ist sie nicht nur eine Modeschöpferin, sondern auch eine Vorreiterin, die die Grenzen der Modewelt aufbricht und Erfolg neu definiert. So erfolgreich in einer Nische zu werden, das ist schon bemerkenswert. Alles in Schwarz – was für ein starkes und mutiges Statement!

Schau gerne hier auf ihrer Homepage vorbei.

Meine eigene Geschichte mit der Farbe Schwarz
Als Teenager habe ich viel Schwarz getragen. Das war keine echte Überlegung, kein Konzept, sondern eher eine intuitive Entscheidung. Ich fühlte mich anders als die anderen und mit Schwarz konnte ich das zeigen. Meine Mutter war sehr unglücklich darüber. Sie hätte mich lieber farbenfroh gesehen.

Es gibt ein Bild von unserer Familie, welches meine Schwester zu dieser Zeit gemalt hat, und da bin ich tatsächlich eine komplett schwarze Person. »Das bist du!« hat meine Schwester damals strahlend verkündet und mit ihrem Finger auf die Gestalt gezeigt, die so gar nicht ins Bild passen wollte: Schwarz von oben bis unten inmitten der vielen bunten Farben und der fröhlichen Gesichter.

Ich fühlte mich als Teenie in den 1980igern keiner Szene oder Strömung nah. Für mein Empfinden war ich ein Einzelgänger – zumindest auf dem Schulhof. Nach der Schule war ich Teil einer Clique von Leuten, die bereits studierten, lauter kreative Köpfe. Hier fühlte ich mich besser aufgehoben.

Als Kind habe ich mich gerne weggeträumt, bin ich verschiedene Rollen geschlüpft und habe mir vorgestellt, wie ich später aussehen und leben würde. Die Vorstellung von einem Leben voller Kunst, Musik, Gesang und Kreativität hat mich immer schon fasziniert.

Bis heute verbinde ich die Farbe Schwarz mit Individualität und Selbstbewusstsein. Es ist eine Farbe, die nicht versucht, sich anzupassen oder zu gefallen, sondern sie steht für die eigene Persönlichkeit und den Willen, es anders zu machen, es selbstbestimmt zu machen. Schwarz hat mich oft gestärkt und begleitet auf der Suche nach meinem wahren Ich.

Die Farbe Schwarz wird mich sicherlich auch weiterhin begleiten. Aber seit ich meine Haare nicht mehr färbe, hat sich meine Farbwelt verändert. Ich trage zu meinen grauen Haaren kaum noch schwarze Kleidung. Aber dennoch bin und bleibe ich der Farbe sehr verbunden.

Wie sieht es bei dir aus? Was sind deine Erfahrungen mit der Farbe Schwarz?

Wenn du magst, dann schreib mir eine Mail an post@caroline-sommer.de. Ich bin immer neugierig auf Geschichten von anderen Leuten und tausche mich gerne darüber aus.

Stylish und bequem – Veloursleder macht Eindruck!
© Gabor [keine Werbung]

Lexikon der Stoffe
Veloursleder

Veloursleder ist ein so genanntes Rauleder, d.h. die nach oben verarbeitete Seite ist die Rückseite der Lederhaut des Tiers. Im Englischen wird Veloursleder oftmals als ›Hunting Leather‹ bezeichnet. Achtung, Klugscheißer-Hinweis: Im Deutschen darfst du darauf achten, dass ein ›s‹ vorhanden ist; ›Velourleder‹ entspricht nicht der offiziellen Schreibweise.

Die Oberfläche von Veloursleder hat so eine typisch aufgeraute Struktur und wird umgangssprachlich oft als Wildleder bezeichnet, was aber nicht korrekt ist. Wildleder stammt per Definition von freilebenden, sprich: wildlebenden, Tieren, womit sofort klar wird: Echtes Wildleder ist selten und hat einen hohen Preis. Veloursleder ist also kein Wildleder und wird in der Regel von Tieren gewonnen, die in Gehegen gehalten werden und nicht frei leben.

Ursprünglich stammt der Begriff ›Velours‹ aus dem Französischen und bedeutet übersetzt ›Samt‹. Aufgrund seiner weichen, samtigen Oberfläche macht die Bezeichnung absolut Sinn.

Der große Vorteil von Veloursleder ist seine Widerstandsfähigkeit gegen Kratzer und Beschädigungen. Gute Pflege ermöglicht auch eine hohe Wasserdichtigkeit. Zudem ist das Leder atmungsaktiv, weshalb es gerne bei Arbeitshandschuhen oder Turnschuhen verwendet wird. Im Wander- und Outdoor-Bereich ist es ebenfalls sehr beliebt.

Der einzige Nachteil ist die Empfindlichkeit gegenüber UV-Strahlung, die zu Farbveränderungen führen kann. Durch den Einsatz heller Farben kann dieser Effekt jedoch eingedämmt werden.

Nicht jedes gefärbte Veloursleder ist farbecht, deshalb kann es gerade am Anfang zu Verfärbungen kommen, was sehr ärgerlich sein kann. Flecken auf Socken oder Hosen sind keine Seltenheit. Das sollte unbedingt berücksichtigt werden beim ersten Tragen.

Um Verschmutzungen an Veloursleder zu entfernen, empfiehlt sich die Verwendung einer Wildlederbürste mit etwas Wasser. Auch eine Gummibürste ist hilfreich – sie ist schonender zum Leder und der Schmutz kann besser anhaften. Nach dem Abbürsten empfiehlt sich eine Imprägnierung, um Feuchtigkeit vom Leder fernzuhalten und den Schutz vor UV-Strahlung zu erhöhen.

Starke Verschmutzungen lassen sich am besten unter fließendem Wasser abbürsten. Hierbei bitte auf keinen Fall Reiniger oder Spülmittel verwenden – das hinterlässt hässliche Seifenflecken! Anschließend an der frischen Luft trocknen lassen. Fön oder Heizung lieber nicht zum Einsatz bringen.

Interessante Labels

Das Fair Fashion Label Jan 'n June

Jan 'n June macht junge, nachhaltige Mode. Dabei ist jedes Teil nicht nur stylish und vielfältig kombinierbar, sondern auch ein Ausdruck ökologischen Denkens.

Jan 'n June ist ein deutsches Label mit Sitz in Hamburg, das 2014 von Anna Bronowski und Juliana Holtzheimer gegründet wurde. Die Idee war, beides unter einen Hut zu kriegen: Die Liebe zur Mode und den Schutz des Planeten. Und das Ganze scheint zu funktionieren, denn heute arbeiten die beiden Gründerinnen in einem Team von 15 Leuten.

Das Label bietet fair produzierte und nachhaltig hergestellte Kleidung an. Dabei gibt es eine auffallend große Auswahl an recycelten Stoffen, unter anderem auch Teile aus recyceltem Kaschmir.

Mit einer orangefarbenen Strickjacke hat der Winterblues keine Chance.
© JAN 'N JUNE [keine Werbung]

Die eco-friendly Strickjacke von Jan 'n June ist stilvoll, bequem und gut für die Umwelt.
© JAN 'N JUNE [keine Werbung]

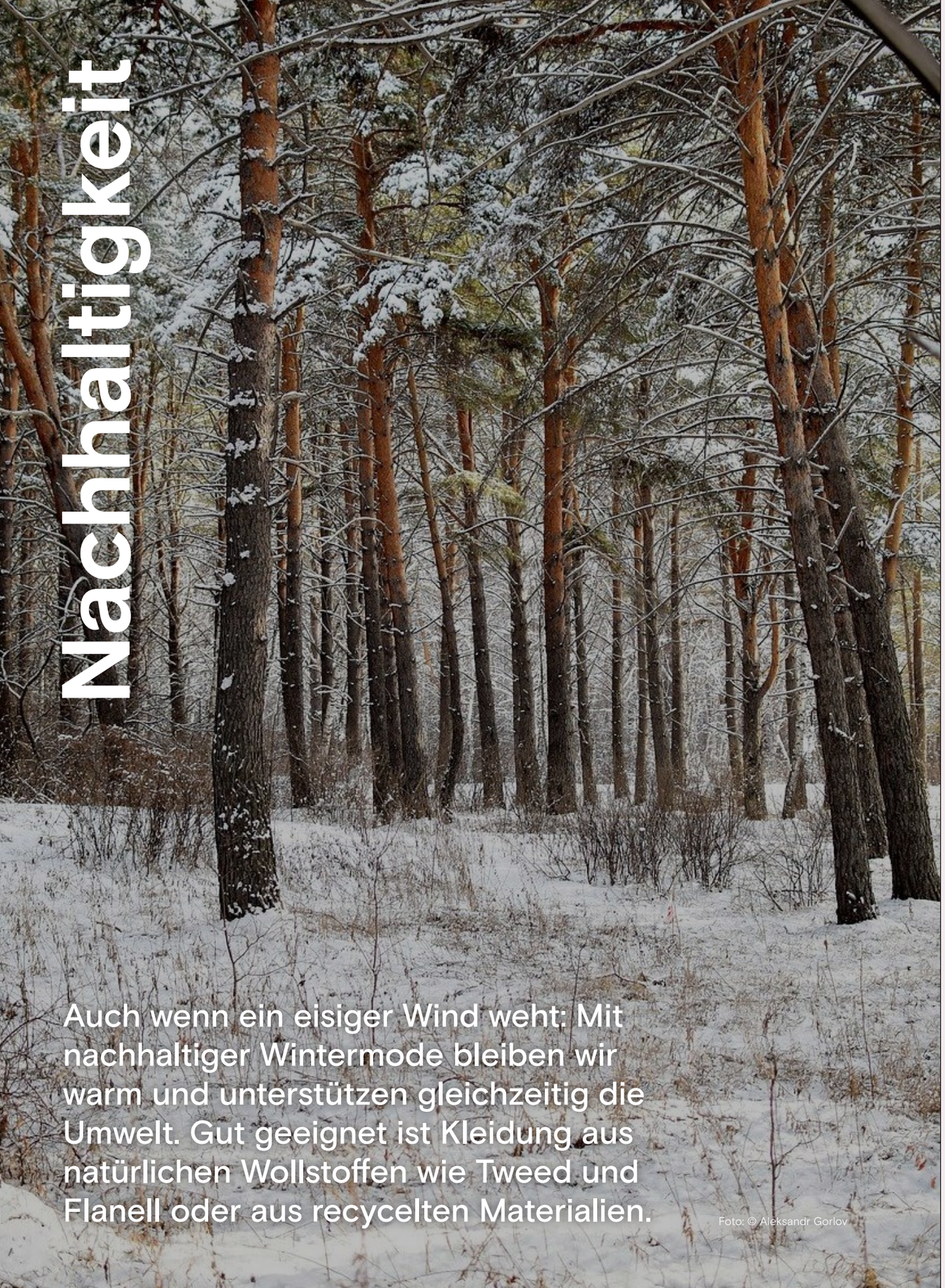
Das Design von Jan 'n June wirkt reduziert, lässig und alltagstauglich. Die Farben sind eher gedeckt und wirken zumeist natürlich. Hier lassen sich auf jeden Fall tolle Basics finden und die Herzen aller Minimalist*innen unter uns schlagen bei Jan 'n June definitiv höher!

Hergestellt werden die Kleidungsstücke in Europa, hauptsächlich Polen und Portugal. Das Label setzt auf Transparenz, d.h. ich kann im Online-Shop problemlos nachvollziehen, wo produziert wurde und welches Material verwendet wurde.

Besonders angetan bin ich von dem flaschengrünen Strickjäckchen BENI aus recyceltem Mohair und recycelter Wolle, weil es sich mit Sicherheit auch sehr gut über einem Kleid tragen lässt. Und wegen der Farbe fühle ich mich - aus Kindertagen in den Bergen - erinnert an dunkle Tannen im Schnee und bin sofort in Winterstimmung!

Jan 'n June ist ein Fashionlabel, das Menschen ohne viel Chichi dazu inspiriert, nachhaltige und langlebige Mode zu tragen. Und das freut mich von Herzen.

Noch mehr Infos findest hier auf der Website.



Auch wenn ein eisiger Wind weht: Mit nachhaltiger Wintermode bleiben wir warm und unterstützen gleichzeitig die Umwelt. Gut geeignet ist Kleidung aus natürlichen Wollstoffen wie Tweed und Flanell oder aus recycelten Materialien.

Foto: © Aleksandr Gorlov

Kleiderschrank-Check

WIE NACHHALTIG IST MEINE GARDEROBE?

Raus aus dem Fast Fashion Dilemma: Ein nachhaltiger Kleiderschrank ist das Beste, was wir tun können, um das Klima zu schützen und die Ressourcen zu schonen.

Magst du herauszufinden, wie nachhaltig deine Garderobe ist und was du tun kannst, um deine Nachhaltigkeits-Bilanz noch zu verbessern? Dann kommt hier der ultimative Kleiderschrank-Check für noch mehr Nachhaltigkeit in deinem Kleiderschrank!

Warum ist Nachhaltigkeit wichtig?
Ich finde, wir sind alle dazu aufgefordert, uns den Herausforderungen des Klimawandels zu stellen und eine nachhaltigere Lebensweise anzustreben. Es ist ja nun schon lange kein Geheimnis mehr, dass die Herstellung von Kleidung Unmengen an Ressourcen verbraucht und größtenteils wenig nachhaltig ist. Umso wichtiger ist daher ein bewusster Umgang mit unserer Kleidung, einfach auch, um unseren CO2-Fußabdruck dauerhaft zu senken.

Der Kleiderschrank-Check ist keine moralische Instanz, das würde mir auch gar nicht entsprechen. Meine Idee ist vielmehr, dir zu helfen, dich dabei zu unterstützen, unvoreingenommen hinzuschauen und zu sehen, was schon richtig gut läuft - aber auch, was du tun kannst, um deinen Kleiderschrank in Zukunft noch nachhaltiger zu gestalten.

Was bedeutet Nachhaltigkeit im eigenen Kleiderschrank?
Simpel heruntergebrochen bedeutet es, sich möglichst umweltfreundlich zu verhalten. Das lässt sich an ganz einfachen Dingen festmachen:

- Kaufe bewusst Kleidung, die dir wirklich gefällt und lange bei dir bleibt. So verhinderst du, dass ständig neue Produkte hergestellt werden müssen.
- Kaufe das, was du wirklich brauchst. Vermeide es, zu viel Kleidung anzuhäufen, die du dann doch nicht trägst.
- Kaufe Second Hand: Hier findest du oft hochwertige Teile, die bisher kaum oder gar nicht getragen wurden.
- Finde heraus, nach welchen Richtlinien deine Lieblings-Modemarken produzieren. Wenn sie nicht nachhaltig sind, suche nach erschwinglichen Alternativen.

→

Im Einzelnen werde ich das noch etwas vertiefen, aber der wichtigste Gedanke ist wohl, dass wir alle umdenken müssen: Weg von einem intuitiven, triebgesteuerten Konsum, hin zu einer bewussten Kaufentscheidung.

Woher kommt meine Kleidung?
Ist dir klar, woher deine Kleidung stammt? Ja? Nein? Falls du nicht darüber Bescheid weißt, empfehlen sich Nachforschungen. Auf dem Etikett deiner Kleidung bzw. auf den jeweiligen Websites des Modelabels steht oft geschrieben, woher die Kleidung stammt. Nachforschen lohnt sich! Alternativ kannst du auch direkt beim Verkäufer nachfragen.

Je mehr du über die Herkunft, die Produktionsbedingungen und die Verarbeitungsweise deiner Kleidung erfährst, desto mehr bist du in der Lage, das zu wählen, was deinen eigenen Vorstellungen entspricht. Achte ferner darauf, dass du möglichst regional und saisonal kaufst. Second-Hand-Läden sind auch hier eine tolle Option, um hochwertige Kleidungsstücke zu günstigen Preisen zu bekommen. Essenziell ist, dass du bei Neuanschaffungen möglichst oft fair produzierte Kleidung kaufst und so das Bewusstsein für soziale Gerechtigkeit und Klimaziele förderst.

Was sind die Kriterien für eine nachhaltige Textilproduktion?
Mache es dir zur Gewohnheit, nachzuschauen, wo und wie die Kleidung hergestellt wurde und ob das Unternehmen transparent agiert. Darüber hinaus kannst du die Ware auf Zertifikate überprüfen.

Essenziell ist, dass du bei Neuanschaffungen möglichst oft fair produzierte Kleidung kaufst und so das Bewusstsein für soziale Gerechtigkeit und Klimaziele förderst.

Es gibt verschiedene Labels und Gütesiegel, die eine nachhaltige Textilproduktion garantieren. Zu den führenden Zertifikaten und Siegeln zählen GOTS (Global Organic Textile Standard), Fairtrade, OEKO-TEX®, OCS (Organic Content Standard), RCS (Recycled Claim Standard) und Cradle-to-Cradle®. Verantwortungsvolle Unternehmen tragen oft ein oder mehrere dieser Label bzw. Siegel, die alle eine gesicherte Nachhaltigkeit versprechen. Auch hier gilt: Frage nach, wenn du unsicher bist!

Mehr nachhaltige Kleidung shoppen
Einkaufen ist eine der wichtigsten und effektivsten Stellschrauben beim Bemühen um mehr Nachhaltigkeit. Eigentlich ist es klar, aber ich möchte es trotzdem an dieser Stelle noch einmal sagen: Der textile Markt ist vollkommen übersättigt, es gibt alles im Überfluss und jedes Jahr werden Unmengen an Kleidung einfach weggeworfen.

Achte darauf, wo und wie die Mode produziert wird.

Kaufst du gerne und viel ein? Dann ist es das Beste, vorher zu recherchieren, welche lokalen und nachhaltigen Labels es gibt. Achte darauf, wo und wie die Mode produziert wird. Ein Tipp ist, nicht nur nach fairer Kleidung zu suchen, sondern auch nach recycelten Materialien bzw. Upcycling-Produkten. Oder du entscheidest dich gleich für Vintage-Mode – dann kannst du dich auch direkt bei Second-Hand-Anbietern umsehen. Das hält den ökologischen Fußabdruck deines Kleiderschranks besonders klein.

Kalt aber schön - so zeigt sich die Natur im Winter im zauberhaften Raureifkleid. Foto: © Anna Powałowska

Solange du nicht bereit bist, ein bisschen mehr Geld auszugeben, um fair produzierte Kleidung zu kaufen, wird es schwer mit der Nachhaltigkeit. Fast Fashion ist zwar oft sensationell preiswert, aber in meinen Augen mittlerweile ein höchst fragwürdiges Vergnügen. Ganz abgesehen davon: Billigware kaufen wir oft im Vorbeigehen oder zur Belohnung - und solche impulsiv erfolgten Einkäufe sind selten eine gute Idee.

Investiere lieber in hochwertige und langlebige Kleidung. So ersparst du dir den Ärger, auf unseriöse Dumpingpreise hereinzufallen, um anschließend zu Hause frustriert festzustellen, dass die Qualität in keiner Weise deinen Erwartungen entspricht. Nichts, was sehr preiswert hergestellt wurde, hat eine lange Lebensdauer. Das gilt für Kleidung - und für (fast) alles andere auch.

In Qualität investieren
Versuche deinen Kleiderschrank langfristig aufzufüllen. Kaufe statt schnelllebiger Fast-Fashion lieber qualitativ hochwertige Kleidungsstücke und investiere in kostbare und hochgeschätzte Lieblingsteile, statt in schnelllebige Trends. Wenn du ein Kleidungsstück kaufst, das dir Freude bereitet, wirst du es auf lange Sicht öfter und länger nutzen als ein Teil, dass du nur so lala findest. Kaufe am besten nur Dinge, von denen du wirklich überzeugt bist, also Kleidung, die vom Design her möglichst zeitlos ist und die du in verschiedenen Situationen tragen kannst. Damit verhinderst du unnötige Einkäufe und schützt die Umwelt vor dem übermäßigen Verbrauch kostbarer Ressourcen.

Was ist SWAPPING und wie kann ich damit starten?
Swapping ist neu. Swapping ist anders. Swapping muss man mögen. Auf jeden Fall ist Swapping etwas sehr Nachhaltiges. Ein Swapping-Event ist ein Ort und eine Gelegenheit, bei der du dich mit anderen Personen triffst, um Kleidung zu tauschen. So kannst du deinen Kleiderschrank nahezu kostenfrei erneuern und vielleicht auch hier und da ein echtes Designer-Stück ergattern. Oftmals werden solche Events von einem Verein oder einer Umweltorganisation organisiert und in einer dafür geeigneten Location durchgeführt. Dann ist in der Regel eine kleine Gebühr fällig, wenn man mitmachen will. Es gibt aber durchaus auch private Swapping-Events, wo du mit Freund*innen Kleidung tauschst, was großen Spaß machen kann! →

Wenn du jetzt Lust hast, selbst mal ein Swapping-Event auf die Beine zu stellen, dann hier noch fünf mögliche Stolpersteine, die du im Blick haben solltest:

1. **Größenunterschiede:**
   Ein häufiges Problem beim Kleidertausch ist, dass nicht alle Kleidungsstücke für jeden Teilnehmer passend sind. Unterschiedliche Körpergrößen, Körperformen und Vorlieben in Bezug auf den Kleidungsstil können dafür sorgen, dass die Teilnehmenden nicht genügend Auswahl haben und unzufrieden nach Hause gehen.

2. **Mangelnde Vielfalt:**
   Wenn die Teilnehmenden größtenteils ähnliche Kleidungsstücke mitbringen, dann kann es sein, dass es zu wenig Highlights gibt, zu wenig Abwechslung. Möglichweise finden dann einige Teilnehmer*innen nicht das, wonach sie suchen. Das sorgt dann oft für einen faden Nachgeschmack.

3. **Mangelnde Organisation:**
   Ein unzureichend organisiertes Kleidertausch-Event kann zu Verwirrung führen. Wenn keine klaren Anweisungen oder Kennzeichnungen vorhanden sind, kann es schwierig sein, die Artikel zu finden, die man sucht - oder den Überblick über den eigenen Beitrag zu behalten.

4. **Verunreinigte oder unangemessene Kleidung:**
   Manchmal sind die mitgebrachten Kleidungsstücke in einem schlechten Zustand, zum Beispiel verschmutzt, abgenutzt oder beschädigt. Dies mindert natürlich die Attraktivität des Kleidertauschs und kann dazu führen, dass Teilnehmende frustriert sind, weil sie keine qualitativ angemessenen Artikel finden.

5. **Mangelnde Fairness:**
   Ein weiteres Problem kann sein, dass einige Personen mehr Kleidungsstücke mitbringen als andere. Dies führt zu einem Ungleichgewicht und macht verständlicherweise diejenigen unzufrieden, die entsprechend weniger Auswahl haben. Daher ist es gut, schon im Vorfeld sicherzustellen, dass ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen herrscht, damit niemand sich im Nachhinein ungerecht behandelt fühlt.

Noch mehr Tipps zum Swapping findest du hier auf der Website von Franzi, Anna und Juli, die sich für eine nachhaltige Fashionindustrie stark machen.

Was ist Upcycling?
Upcycling bedeutet, dass man alte Sachen nutzt, um daraus etwas Neues zu machen. So kann man z.B. eine alte Jeans zu einer Tasche umnähen. Beim Upcycling geht man kreativ mit Dingen um, die bereits da sind, aber in dieser Form nicht mehr benötigt werden. So können Produkte, die sonst im Müll landen würden, weiterhin verwendet oder in etwas Besseres verwandelt werden. Im Gegensatz zum Recycling, wo Sachen in kleinere Teile zerlegt werden, damit man sie wieder benutzen kann, garantiert Upcycling eine andere Art der Wertschöpfung: Vorhandene Materialien werden in neue, hochwertigere Produkte verwandelt, die mehr Wert bieten als in ihrer ursprünglichen Form.

Wie funktioniert das Recyceln alter Kleidung?
Das Recyceln alter Kleidung passiert auf verschiedene Arten und Weisen. Hier sind einige gängige Methoden:

- Viele Wohltätigkeitsorganisationen und Second-Hand-Läden sammeln gebrauchte Kleidung und geben sie entweder an Bedürftige weiter oder verkaufen sie zu günstigen Preisen. Auf diese Weise wird die Lebensdauer der Kleidung verlängert und gleichzeitig Bedürftigen geholfen.

- Manche Unternehmen nehmen alte Kleidung entgegen und verarbeiten sie zu Fasern, die dann für die Herstellung neuer Textilien verwendet werden können. Dieser Vorgang beinhaltet normalerweise das Sortieren, Zerkleinern, Reinigen und Verarbeiten der alten Kleidung zu einem Fasermaterial, das entweder pur verarbeitet oder vor der Verarbeitung mit frischen Fasern gemischt wird.

- Oft enthalten Kleidungsstücke auch andere Materialien wie Reißverschlüsse, Knöpfe oder Metallteile. Diese können separat vom Stoff recycelt werden, um wertvolle Rohstoffe zurückzugewinnen.

Auf jeden Fall ist es gut, Kleidung nicht einfach in den Hausmüll zu werfen. Das Recyceln trägt dazu bei, die Abfallmenge zu reduzieren und Ressourcen zu schonen.

Was kann ich noch tun?
Es erfordert wohl noch etwas Zeit, bis wir es normal finden, uns bewusst für fair und nachhaltig hergestellte Kleidung zu entscheiden. und unseren Konsum zu reduzieren. Hier noch mal in Kurzfassung, was du tun kannst, um in Sachen Kleidung nachhaltiger unterwegs zu sein:

- ✓ Stöbere in Vintage-Läden, auf Flohmärkten oder in Online-Second-Hand-Shops, um gebrauchte Kleidung zu finden. Das schont nicht nur die Umwelt, sondern oft auch den Geldbeutel.

- ✓ Organisiere Kleidertausch-Partys mit Freunden oder nutze Plattformen für Kleidertausch. Auch Verleih-Plattformen für Kleidung sind eine gute Möglichkeit, um Kleidung zu teilen und mehrere Leute an einem Kleidungsstück Freude zu bereiten.

- ✓ Überlege dir, ob du wirklich ein neues Kleidungsstück brauchst, bevor du es kaufst. Wenn ja, achte auf nachhaltige und fair produzierte Marken und Materialien.

- ✓ Hochwertige und langlebige Kleidung aus nachhaltigen Materialien wie Bio-Baumwolle oder recycelten Stoffen halten länger und schonen die Umwelt.

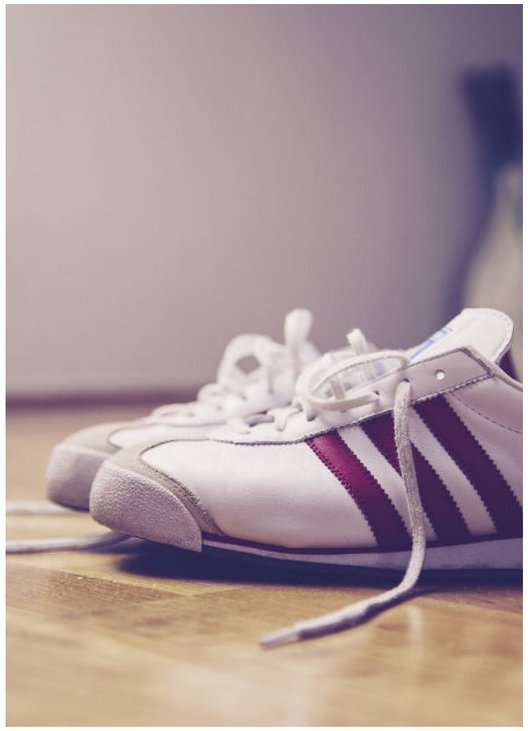
- ✓ Wenn Kleidung Löcher hat oder kaputt ist, versuche sie zu reparieren, anstatt sie wegzuwerfen. Es gibt viele Tutorials und Workshops, die zeigen, wie man Kleidung reparieren kann.

- ✓ Achte auf die Wasch- und Pflegehinweise der Kleidung, um ihre Lebensdauer zu verlängern. Nutze außerdem umweltfreundliche Waschmittel und trockne Kleidung an der Luft anstatt im Trockner.

- ✓ Falls du doch Kleidung aussortierst, spende sie an gemeinnützige Organisationen oder bringe sie in Kleidercontainer. Textilien, die nicht mehr getragen werden können, können auch als Putzlappen verwendet oder in speziellen Recycling-Prozessen wiederverwertet werden.

Jede kleine Veränderung in deinem Konsumverhalten hat einen großen Einfluss auf die Umwelt. Fang am besten damit an, bewusst über deine Kleidungskäufe nachzudenken und versuche, nachhaltigere Alternativen zu wählen.

Ich hoffe, du hast jetzt eine Idee davon, wie du zu einem nachhaltigeren Kleiderschrank kommen kannst. Wenn du Fragen hast oder gezielt nach Anregungen suchst, dann zögere nicht, mich direkt anzuschreiben unter post@caroline-sommer.de



Nachhaltig cool: Mit solchen Klassikern bist du zeitlos und umweltbewusst unterwegs.
Foto: © Markus Spiske

Ich trage am liebsten nachhaltige Kleidung: Für eine Zukunft, in der wir unsere Ressourcen besser schützen als bisher.
© Weda Helena Köhler

“Clothes aren’t going to change the world, the women who wear them will.”

Anne Klein

Upcycling DIY

Die Lifehackerin: 14 Upcycling Ideen aus alten Klamotten

Den YouTube-Kanal »Die Lifehackerin« betreiben zwei Frauen, nämlich Nadia und Ina, die ein wirklich sehr abwechslungsreiches Programm bereithalten, voll mit Tipps und Ratschlägen rund um ein gelungenes Alltagsleben. Es geht darum, Zeit und Geld zu sparen - ohne dass dabei der Spaß auf der Strecke bleibt. Jeden Freitag um 18 Uhr wird hierfür ein neues Video hochgeladen.

Nadia und Ina sind davon überzeugt, dass die besten Ideen entstehen, wenn man alte Gegenstände nochmal neu interpretiert - also upcycelt oder zweckentfremdet. Gerade in der dunklen Jahreszeit haben solche kreativen Projekte bei mir eine besonders anregende Wirkung. Sobald es draußen kalt und grau wird, fange ich an, zu stricken, zu backen, zu basteln, die Wohnung zu verschönern, zu renovieren oder komplette Zimmer aus- und umzuräumen. Im Sommer käme ich nie auf die Idee - ich bin tatsächlich richtig winter-aktiv!

Aus meiner Sicht lohnt es sich, bei dem Kanal »Die Lifehackerin« mal vorbeizuschauen. Ich habe exemplarisch ein (zugegebenermaßen schon etwas älteres) Video herausgesucht, wo in Windeseile 14 Upcycling Ideen aus alten Klamotten rausgehauen werden. Sehr cool!

Hier geht‘s zum Video.

Der Winter lädt dazu ein, innezuhalten. Es ist eine Zeit des Nachdenkens und Reflektierens. Was war? Was bleibt? Was kommt? Das Eintauchen in die Stille ermöglicht einen liebevollen Blick auf Vergangenheit und Zukunft.

INTERVIEW

Achtsamkeit im Winter

Innehalten für Fortgeschrittene

Wie du die winterliche Stille nutzen kannst, um deine Achtsamkeit zu vertiefen

Winter ist nicht jedermanns Sache. Ich persönlich liebe den Winter und genieße die kurzen Tage und die langen Nächte. Ich sitze unheimlich gern bei gedämpftem Licht zu Hause, schreibe oder lese, stricke Socken oder lange Schals, und verbringe Stunden in der Küche, um in Ruhe neue Rezepte auszuprobieren - egal, ob süß oder salzig. Von mir aus könnte das ganze Jahr über Winter sein.

Kannst du dem Winter nicht so viel Positives abgewinnen? Dann ist es vielleicht für dich interessant, zu erfahren, wie du dir die meditative Stille des Winters dennoch zunutze machen kannst.

Und damit ich dich nicht mit unfertigem Halbwissen langweile, habe ich Sunita Ehlers gefragt, ob sie bereit dazu wäre, mit mir über das Thema ›Achtsamkeit im Winter‹ zu sprechen. Bereits eine gute halbe Stunde später erhielt ich ihre positive Rückmeldung: »Hallo Caroline, jederzeit gerne. Wie genau stellst du dir das vor? Liebe Grüße, Sunita.«

Sunita ist Gründerin einer Online-Community für Yoga, Achtsamkeit und Meditation und zeigt Menschen, wie sie ein Level an Bewusstheit und Achtsamkeit erreichen können, welches sich positiv auf Geist, Körper und Seele auswirkt. Als Yoga-, Achtsamkeits- und Meditationsausbilderin ist es ihre größte Leidenschaft, Menschen dabei zu unterstützen, ein ganzheitlich gesundes Leben zu führen.

Im Interview erzählt uns Sunita von den positiven Effekten einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis - und sie verrät uns obendrein ein paar einfache Tricks, wie wir das Innehalten nutzen können, um uns in der dunklen Jahreszeit zu regenerieren und die Energie und Qualität des Winters zu genießen.

Sunita, wie schön, dass du dir die Zeit genommen hast, um mit mir über Achtsamkeit zu sprechen. Gerade im Winter fällt es manchmal nicht leicht, bei guter Laune zu bleiben. Deshalb ist es gerade in der dunklen →

Jahreszeit besonders ratsam, unnötigen Stress zu vermeiden und einen bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen zu pflegen.

Mit welchen Ritualen bzw. Praktiken versuchst du, achtsam zu leben, vor allem im Winter?
Lieben Dank für die Einladung und diese schöne Einstiegsfrage. Denn ja, gerade in der dunkler werdenden Jahreszeit kann Achtsamkeit dazu beitragen, dass wir uns gut fühlen. Der Herbst lädt uns ein, innezuhalten und einmal Revue passieren zu lassen, was wir im Jahr erlebt haben. Was hat gut getan, was nicht. Der Winter lädt uns ein, Stille und Ruhe zu zelebrieren, uns zurückzuziehen und das, was wir im Jahr erlebt haben, dann noch einmal genauer zu betrachten. Wofür bin ich dankbar, wo liegt meine Wertschätzung? Hier geht es dann darum, den Rückzug der Natur ebenso am eigenen Körper zu erfahren. Sich Zeit zu nehmen, für sich selbst, für Innenschau, für Stille. Ein schöner Gedanke hier, ein Dankbarkeitstagebuch zu füllen. Aus Sicht des Ayurveda bietet sich nun eine wärmende Öl-Massage an, eine Fußmassage vor dem Schlafengehen und unsere Speisen mit wertvollen Gewürzen zu verfeinern. Gerade im Winter versuche ich somit nicht zu viele Termine im Außen wahrzunehmen, sondern mir viel Zeit alleine einzuplanen. So kann ich spüren, wie es mir wirklich geht und kann den Rückzug nutzen, um Kraft zu tanken - um dann im neuen Jahr voller Energie wieder durchzustarten.

Was bedeutet es für dich, Achtsamkeit zu praktizieren?
Achtsamkeit zu praktizieren bedeutet für mich, mich täglich neu entscheiden zu "müssen". Denn Achtsamkeit fliegt uns nicht einfach so zu. Wir haben leider viel zu wenig gelernt, auf uns achtzugeben. In der Theorie wissen wir zwar, dass es guttut, aber in der Praxis bedeutet es, sich täglich neu dafür zu entscheiden. Um letztendlich mehr in der eigenen Mitte zu sein, um sich wohler zu fühlen und um bewusst eigene Entscheidungen zu treffen. Für mich selbst bedeutet es daher ein großes Potential darin, einfach ich selbst zu sein. Mich nicht ablenken zu lassen, in mich zu spüren und das zu leben, was mir guttut. In meinen Augen wäre es super wertvoll, wenn wir das ALLE schon von klein auf lernen würden. Mehr auf unsere Individualität zu hören, auf unser Körpergefühl zu achten und achtsame Entscheidungen zu treffen, die uns guttun.

Inwiefern hat deine Achtsamkeits-Praxis die Beziehung zu dir, aber auch zu anderen Menschen, verändert?
In Bezug auf alles würde ich fast sagen. Aber letztlich ist es ein Gesamtergebnis. Yoga und Meditation haben mich gelehrt, mich selbst wieder anzunehmen, mich wohlzufühlen und in meiner Mitte zu sein. Achtsamkeit und Ayurveda haben mich dann wieder mehr in den Einklang gebracht mit meinen Mitmenschen und der Natur. Letztlich kann ich sagen, dass ich durch ein achtsames Leben einfach viel besser einschätzen kann, was ich im Hier und Jetzt brauche. Wie ich mich wirklich fühle und auch, dass ich mich nicht so leicht ablenken lasse und auf meinem Weg bleibe. Dadurch habe ich Kraft und Energie und bin nicht mehr so schnell ausgelaugt und erschöpft, wie ich es früher - ohne Yoga, Meditation & Achtsamkeit - sehr oft war.

„Achtsamkeit bedeutet, behutsam sein mit sich selbst und allen Geschöpfen dieser Erde."

Roswitha Bloch

Für mich selbst bedeutet es daher ein großes Potential darin, einfach ich selbst zu sein. Mich nicht ablenken zu lassen, in mich zu spüren und das zu leben, was mir guttut.

Sunita Ehlers findet Achtsamkeit und Entspannung in Yoga, Meditation & Ayurveda.
Foto: © Sunita Ehlers

Was ist - nach deinem Empfinden - einer der größten Schritte auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit?
Die Entscheidung zu treffen und sie dann täglich neu zu treffen. Und das Dranbleiben. Immer wieder. Alte Gewohnheiten zu ändern, anzupassen und neu zu entscheiden. Nicht immer ist das Bedürfnis jeden Tag dasselbe. Daher täglich neu zu erfragen, zu erspüren und zu entscheiden. Für sich selbst, das ist der größte Schritt.

Was motiviert dich, regelmäßig Achtsamkeit zu üben?
Meine Energie, wenn ich nicht achtsam lebe, zeigt sich das schnell. Aber auch das Ausbilden und selber immer wieder darüber zu sprechen, unterstützt mich sehr. Letztlich ist es ein Weg, auf dem ich mich befinde. Jeden Tag neu.

Wie meisterst du Widerstände, um deine achtsame Präsenz aufrechtzuerhalten?
Ich nehme mir den Druck. Ich darf "Fehler" machen und auch wenn ich mal nicht so achtsam war, wie ich es in meinen Gedanken gern gehabt hätte, dann darf ich mich im nächsten Moment einfach neu entscheiden. Für die Achtsamkeit, für mich.

Ist eine meditative Pause im Winter anders als im Sommer?
Ja, hier lädt die Natur uns ja regelrecht dazu ein, innezuhalten. Im Sommer wiederum sind wir viel im Außen, leichter abgelenkt und viel weniger alleine. Hier ist das Element Feuer aktiv, das uns im Sommer unterstützt, die ganze Aktivität gut zu meistern. Im Herbst und im →

Die Herrschaft über den Augenblick ist die Herrschaft über das Leben.

(Marie von Ebner-Eschenbach)

frühen Winter wiederum sind die Elemente Luft & Raum aktiv, hier brauchen wir mehr Wärme und Wohlgefühl.

Welche spezifischen Bedürfnisse entstehen im Winter und wie kann man achtsam mit ihnen umzugehen?
Wie schon oben beschrieben brauchen wir im Winter vermehrt Ruhe und Wärme. Zeit für mich. Das kann ich auf ganz unterschiedliche Weise integrieren, eine warme Badewanne, ein gutes Buch und eine Kanne Tee können achtsam sein. Aber auch das Kochen mit leckeren und wärmenden Gewürzen kann wohltuend sein. Die oberste Priorität sollte es jetzt aber sein, sich immer mal wieder Zeit zu nehmen, um zu spüren, wie es uns wirklich geht. Ich empfehle, jetzt bewusst Routinen einzubauen. Die können uns wunderbar unterstützen. Wie ein Gerüst, an dem wir uns entlanghangeln können. Eine Morgenroutine und eine Abendroutine sind im Winter eine idealer Begleiter, um achtsam am Morgen einen kurzen Check - In (Wie geht es mir jetzt?) zu absolvieren und am Abend einen Check - Out. (Wie geht es mir mit dem Erlebten des Tages?)

Welche Art von Entspannung brauchen wir im Winter - im Vergleich zu anderen Jahreszeiten?
Ruhe, Ruhe, Ruhe und Zeit für Rückzug. Dies sollte allerdings schon im Herbst stattfinden. Im Herbst liegt da der Fokus auf: Revue passieren lassen. Im Winter auf: Was darf kommen, was darf bleiben, was darf gehen. Kurz vor dem Frühjahr liegt der Fokus dann auf: Loslassen von alledem, was gehen darf.

Inwiefern unterstützen uns die winterlichen Begebenheiten (kalt, nass, dunkel) vielleicht sogar bei unseren Achtsamkeits-Bemühungen, wenn wir uns darauf einlassen?
Die Natur macht es uns ja regelrecht vor. Im Winter haben wir ganz intuitiv kaum das Bedürfnis nach viel Action. Jetzt sind wir auch gerne mal zuhause und machen es uns gemütlich. Die Herausforderung liegt nun eher darin, sich nicht von Social Media, TV und Co. von dem eigentlichen Gedanken des Rückzugs ablenken zu lassen. Also lieber mal bewusst alle Elektronik auslassen und nur Spüren, wie es uns geht.

Wie können diejenigen unter uns, die den Winter nicht mögen, trotzdem mit kleineren oder größeren Achtsamkeitsübungen Kontakt mit sich selbst aufnehmen bzw. in die Entspannung finden?
Wenn wir die Natur zum Vorbild nehmen, können wir es schaffen, auch hier in den Jahreszeiten die unterschiedlichen Vorteile uns zu eigen zu machen. Den Winter für das nach innen schauen nutzen, Momente der Stille integrieren. Kleine Übungen und kurze Momente tun gerade jetzt gut. Einen Tee in Ruhe trinken, die Mittagspause für einen ruhigen Spaziergang an der frischen Luft nutzen oder am Abend mal ein schönes Buch lesen. Auch das kann achtsam sein.

Im Einklang mit der ruhigen Schönheit des Winters - die Stille des Buddhas im winterlichen Gewand.
Foto: © Peter Bauer

Wenn wir die Natur zum Vorbild nehmen, können wir es schaffen, auch hier in den Jahreszeiten die unterschiedlichen Vorteile uns zu eigen zu machen.

Was tust du, um den Winter bewusst zu genießen?
Ich liebe es zu kochen und jetzt auch mal ein Journal zu schreiben. Kannenweise Tee trinken und mich zu wärmen. Von Innen und von außen.

Vielen Dank, Sunita, für das aufschlussreiche Gespräch! Da waren wirklich ein paar sehr hilfreiche Tipps dabei, um noch achtsamer durch den Winter zu kommen. Jetzt freue ich mich aber erstmal auf die nächste Yin Yoga Stunde mit dir am kommenden Sonntag - weil du das online anbietest, kann ich problemlos dabei sein, auch wenn du in Hamburg wohnst und ich in Berlin. Das ist echt toll und ich bin sehr dankbar für diese Möglichkeit. Nochmals lieben Dank für deine Zeit und bis ganz bald!

Mehr über Sunita und ihre Angebote erfährst du hier.

Zehn Komplimente, die nichts mit dem Äußeren zu tun haben

Wir freuen uns darüber, wenn uns jemand sagt: „Oh! Was für ein schönes Kleid - das steht dir total gut!“ Doch die Komplimente, die etwas tiefer gehen und das Potenzial haben, uns zu berühren, sind die, die oftmals gar nichts mit dem Äußeren zu tun haben.

Nimm dir mit, was sich gut anfühlt.

1. Ich bin so froh, dass ich dich als Freund*in habe.
2. Wow! Coole Idee! So machen wir‘s!
3. Ich mag die Art, wie du an die Sache rangehst.
4. Du kannst echt gut zuhören...
5. Du erzählst die besten Witze - sooo lustig!
6. Du bist wirklich ein sehr aufmerksamer Gastgeber / eine sehr aufmerksame Gastgeberin.
7. Du lässt dich von Problemen nicht aufhalten und findest immer eine Lösung.
8. Danke für deine Geduld mit mir.
9. Du bist immer da, wenn ich dich brauche.
10. Auf dich kann ich mich verlassen.

„Ein hübsches Kompliment ist wie ein Sandwich: Zwischen zwei Alltäglichkeiten etwas Besonderes.“

Marlene Dietrich

Winter Wonderland: Mit einem strahlend weißen Mantel in verschneiter Landschaft.

INTERVIEW

Be empowered!

Kreative Selbstverwirklichung ›50plus‹

Creative-Happy-Hour und was man sonst noch tun kann

Gerade zu Zeiten von Corona haben sich viele Menschen im Alltag nach positiver Energie gesehnt - nach mehr Zufriedenheit und Sinn, vor allem im Lockdown. Auch mir ging das so. Durch Zufall bin ich dann auf Christina von Kunst-sinnig gestoßen, die sich darauf spezialisiert hat, Menschen zu zeigen, wie man auf kreative Weise zu mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit findet.

Christina ist Künstlerin und Mentorin für kreative Selbstfürsorge. Im Gespräch mit mir erklärt sie, wie man mit ganz einfachen Mitteln für sich selbst eine kreative Routine in den oft sehr stressigen Alltag integrieren kann. Christina ist davon überzeugt, dass regelmäßige kreative Rituale dabei helfen können, zu sich zu finden und zu entspannen.

Ich war von Anfang an begeistert von der Idee! Während der letzten Monate habe ich mich an Christinas kreativen Aufgaben versucht und war überrascht, wie gut mir die Übungen getan haben. Ich hatte plötzlich wieder mehr Energie - und über die Zeit habe ich step by step den verlorenen Mut und die nötige Konzentration für meine Projekte zurückgewonnen. Positiver Nebeneffekt: Ich bin mittlerweile nicht mehr allein kreativ, sondern treffe mich jede Woche ›generationsübergreifend‹ mit meiner Familie - also sprich: Mein Vater, 82 Jahre, ist mit dabei, aber auch meine Nichte, 9 Jahre. Genial, oder?!

> “Creativity is experimenting, growing, taking risks, breaking rules, making mistakes and having fun.“
>
> Mary Lou Cook

Liebe Christina, ich freue mich sehr, dass du dir die Zeit nimmst, um mit mir zu sprechen. Wir kennen uns ja bereits, aber ich bin trotzdem gespannt, noch mehr über dich zu erfahren.

Kannst du uns zu Beginn vielleicht kurz erzählen, was dich dazu gebracht hat, Mentorin für kreative Selbstfürsorge zu werden, also Menschen dabei zu begleiten, über eigene kleine Kunstwerke zur Ruhe zu kommen und die Batterien für den Alltag wieder aufzuladen?
Liebe Carolin, es ist schön wieder einmal mit dir in den Austausch zu kommen. Als langjährige professionelle Sängerin lehre ich schon viele Jahre wie man durch Gesang zu innerer Ausgeglichenheit kommt. Die Inspiration, Mentorin für kreative Selbstfürsorge zu werden, entsprang aus der Notwendigkeit während der Corona-Pandemie, als es mir nicht gestattet war zu unterrichten.

Ich war selbst von der Situation und dem Druck im Homeschooling mental so angespannt, dass ich mir und vor allem ganz vielen Müttern helfen wollte. Daraus entwickelten sich meine eigenen Zeichenübungen, bei denen ich besonders darauf geachtet habe, dass sie mit minimalem Aufwand in kurzer Zeit einen maximalen mentalen Erfolg bieten. Später integrierte ich dann auch noch mein Fachwissen über Atmung, Klang und Achtsamkeit in diese kurzen Zeicheneinheiten.

Die „kleine Zeichenübung“ entwickelte sich so zu einem ganzheitlichen Konzept für Selbstfürsorge, mentale Ausgeglichenheit und Energie.

Was würdest du sagen, ist dein Schwerpunkt bzw. dein Fokus beim Mentoring für kreative Selbstfürsorge? Auf was achtest du?
Ich achte vor allem darauf, dass meine Teilnehmer_innen so langsam wie möglich zeichnen. Das ist für die meisten eine richtige Herausforderung. Stress und „Schnell-machen“ sind so tief in uns verankert. Am Anfang arbeite ich dabei mit ein paar kleinen Tricks, die den Leuten helfen zur Ruhe zu kommen. Während eines Kurses ist es gut immer wieder daran zu erinnern – wir hetzen doch alle viel zu gerne :-)

Was begeistert dich am meisten am Kreativ-sein?
Mich begeistert am meisten, worüber sich viele gar nicht bewusst sind: Kreativ sein ist so unendlich vielseitig und so unglaublich einfach. Viele denken, es bräuchte Können, Übung oder Training. Aber auch schon das Anrichten des Essens oder auch das eigene Styling können kreativ sein. Und gerade diese kleinen kreativen Dinge können uns unglaublich glücklich machen. →

Was sind aus deiner Sicht die größten Herausforderungen für Menschen im mittleren bis höheren Alter, wenn es darum geht, das eigene kreative Potenzial zu entfalten?
Ich denke es sind die gleichen Herausforderungen, die jeder hat: das Gefühl nicht kreativ zu sein, die Überzeugung keine Zeit zu haben oder zu viele Verpflichtungen zu haben, die Sorge nicht gut genug zu sein.

Vielleicht kommt mit fortgeschrittenem Alter auch eine gewisse Scheu auf, in einer Gruppe mit Jüngeren ein „Anfänger“ zu sein.

Wie unterstützt du Menschen 50plus konkret dabei, ihrer Kreativität wieder mehr Ausdruck zu verleihen?
Mir ist es vor allem wichtig zu vermitteln, dass es bei Kreativität nicht um gut oder schlecht geht; auch nicht um Können oder Nicht-Können. Kreativität ist eine Eigenschaft, die ganz natürlich in jedem von uns steckt. Es gilt nur, sie in ihrer Art wahr zu nehmen und ihr die Möglichkeit zu geben, sich zu entfalten – und das kann man in jedem Alter.

Für Menschen 50plus ist das manchmal nicht so leicht umzusetzen, da sie eben schon so viele Jahre mit falschen Überzeugungen über sich und über Kreativität leben. Es ist wichtig, sich dann kreativ nicht zu übernehmen sondern klein und einfach anzufangen.

Kreativität ist eine Eigenschaft, die ganz natürlich in jedem von uns steckt.

»Malen? Mach ich nicht. Ist was für Kinder. Nichts für mich!« oder »Die olle Kritzelei, ganz ehrlich, was soll das denn bringen?« Wie gehst du mit solchen Einwänden um? Und wie gelingt es im Umkehrschluss jemandem, der offen dafür ist, durch kreative Selbstfürsorge, wie du es nennst, Einfluss auf seine Lebensqualität zu nehmen?
Naja, also in erster Linie bin ich nicht dazu da, um zu bekehren sondern die zu unterstützen, die sich dafür interessieren. Es gibt viele Möglichkeiten etwas für seine mentale Gesundheit zu tun. Ich habe eben eine einfache, schnelle kreative Variante entwickelt, bei der ich bemüht bin sämtliche Hemmschwellen und Blockaden so gut es geht gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Was sind momentan deine liebsten Projekte, die Menschen jeden Alters im Alltag ganz leicht umsetzen können, um ihre kreative Selbstverwirklichung zu fördern?
Jetzt gerade zur Weihnachtszeit mag ich es sehr gerne eigenes Geschenkpapier zu gestalten – z.B. Packpapier mit einfachen Motiven verzieren oder auch nur Sprenkler darauf verteilen. Das einfachste Weihnachtsmotiv sind Tannenbäume in der Form eines simplen Dreiecks, welche mit Linien ausgefüllt werden können. Auch Geschenkanhänger kann man wundervoll selbst gestalten.

Ach, Mensch, das war total spannend, Christina! Wie schön, dass wir es trotz Vorweihnachts-Stress geschafft haben, über deine Erlebnisse und Empfehlungen in Sachen ›Kreativ-Sein‹ zu sprechen. Ich wünsche dir alles Gute und natürlich viel Erfolg weiterhin mit deinen tollen Angeboten! Vor allem die Creative-Happy-Hour hat es mir angetan - einmal im Monat ein Kurzurlaub für meine kreative Seele. Das klingt wirklich sehr verlockend…

Christina-Maria Lang
Künstlerin - Designerin - Sängerin
Mentorin für kreative Selbstfürsorge
Website: www.kunst-sinnig.de
Instagram: @kunst_sinnig
E-Mail: hallo@kunst-sinnig.de

Es gibt viele Möglichkeiten etwas für seine mentale Gesundheit zu tun.

Für Christina-Maria Lang ist jeder Strich ein Akt der Kreativität und ein Weg, Fantasie in Realität zu verwandeln.
Foto: © Christina-Maria Lang

Nachhaltigkeit im Online-Coaching-Business

Get the Basics right!

Gastartikel von Beatrix Creutzburg

Mit einem Lächeln zum Erfolg: Die Business Mentorin Beatrix Creutzburg gibt dir die richtigen Impulse für deinen beruflichen Weg! Foto: © Beatrix Creutzburg

Im Online-Business, ähnlich wie in der Mode, gibt es zahlreiche Trends, die schnelle Erfolge bei der Kundengewinnung versprechen. Leider ist dies nicht der ideale Weg für die meisten Online-Business Starter, da beispielsweise ausschließlich auf Social Media zu setzen oft nicht ausreicht. Die Ernüchterung folgt, nachdem man mühsam einige Follower aufgebaut hat.

Viele machen den Fehler, den dritten Schritt vor dem ersten zu setzen und erleben rasch Enttäuschung, wenn trotzdem kein Umsatz generiert wird. Die Grundlage für ein erfolgreiches Online-Coaching-Business liegt in den Basics des Online-Marketings. Hier sind klare Schritte und eine strukturierte Herangehensweise entscheidend.

Positionierung – Wer bin ich und für wen?
Vor dem eigentlichen Vermarkten ist es entscheidend, die eigene Positionierung zu klären. Eine klare Zielgruppendefinition und die Kommunikation des eigenen Mehrwerts sind die Grundpfeiler jeder erfolgreichen Positionierung.

Angebote – Was biete ich an und warum ist es einzigartig?
Die Definition klarer und einzigartiger Angebote ist der nächste Schritt. Hier ist es wichtig, nicht nur auf die eigenen Fähigkeiten, sondern auch auf die Bedürfnisse der Zielgruppe einzugehen.

Website – Die digitale Visitenkarte
Die Website ist die virtuelle Visitenkarte eines Online-Coaches. Sie sollte nicht nur professionell gestaltet sein, sondern auch alle relevanten Informationen über das Angebot, die Person und die Kontaktmöglichkeiten bereithalten. Eine klare, benutzerfreundliche Struktur ist dabei essenziell.

Content-Marketing – Wertvolle Inhalte für die Zielgruppe
Bevor man auf verschiedenen Social-Media-Plattformen präsent ist, sollte man auf der eigenen Website hochwertigen Content präsentieren. Dies etabliert nicht nur die Expertise, sondern dient auch als Basis für eine erfolgreiche Social-Media-Präsenz.

Social Media – Gezielter Einsatz für mehr Reichweite
Nachdem die Grundlagen auf der eigenen Website geschaffen wurden, ist es sinnvoll, Social-Media-Plattformen auszuwählen, die zur Zielgruppe passen. Regelmäßige Beiträge fördern die Reichweite und steigern die Sichtbarkeit.

E-Mail-Marketing – Direkte Kommunikation mit Interessenten
Die eigene E-Mail-Liste ist ein wertvolles Gut. Durch gezieltes E-Mail-Marketing kann man direkt mit Interessenten kommunizieren und diese in Kunden umwandeln.

In der Welt des Online-Coaching-Business ist Nachhaltigkeit der Schlüssel zum Erfolg. Indem man die Basics des Online-Marketings in der richtigen Reihenfolge angeht – von der klaren Positionierung bis zur kontinuierlichen Optimierung – legt man das Fundament für ein langfristig erfolgreiches Business. Statt den schnellen Trends zu folgen, ist es wichtig, zunächst die notwendigen Grundlagen zu schaffen und Schritt für Schritt die eigene Online-Präsenz aufzubauen.

Ich bin Beatrix Creutzburg und unterstütze als Business Mentorin introvertierte, vielseitige und vielfühlende Coaches und Therapeutinnen dabei, ihren eigenen Weg beim Business-Aufbau zu finden. Vor allem, wenn es um die Findung der inneren Klarheit geht. Neben Struktur und Technik nutzte ich auch geerdete spirituelle Techniken, die die Intuition und die Bewusstheit meiner Kundinnen stärken, um beim Thema Positionierung mehr Fühlen und Leichtigkeit hineinzubringen. Erst dann geht es strukturiert in die Umsetzung der Grundlagen.

Mehr über Beatrix und ihre Arbeit:
Website: www.beatrixcreutzburg.de
Clearing Session: Energetic Business Reading
Download for free: 5-Schritte-Bauplan

MEIN ANGEBOT

Soul Fashion Club

Eine lebendige und engagierte Online-Community für modeinteressierte Frauen

Was du als Club-Mitglied bekommst:

Ich bin eine große Freundin von nachhaltiger Mode und plädiere für ein Umdenken: Bio, Öko, fair gehandelt, klima- und umweltfreundlich produziert - das alles kann große Freude machen!

✓ Als Club-Mitglied trägst du dazu bei, diese Botschaft zu verbreiten und die Entwicklung nachhaltigerer Praktiken in der Modebranche zu fördern.

Der Soul Fashion Club bietet dir die Möglichkeit, Teil einer wachsenden Gemeinschaft von Frauen zu sein, die ein gemeinsames Interesse an Mode haben und dabei ihr Herz, ihre Seele, mitsprechen lassen. Letztlich geht es darum, sich gut zu fühlen - sich vielleicht sogar besser zu fühlen.

✓ Du kannst von dem Wissen und den Erfahrungen der anderen Club-Mitglieder lernen und deine eigenen Ideen und Perspektiven mit ihnen teilen.

‹Achtsames Ankleiden‹ ist das Ziel. Dabei geht es nicht nur um Nachhaltigkeit, sondern auch um die Verbindung von Kleidung und Körper. Wenn ich mich nicht wohl fühle in meiner Haut, dann kann Mode mir helfen, wieder in Kontakt mit mir zu kommen.

✓ Du findest Zugang zu dem, was dich antreibt und was dir wichtig ist. Mode ist ein großartiges Vehikel, um Dinge sichtbar zu machen. Für dich und für andere.

Hier kannst du dich anmelden.

TERMINE *Die nächsten Treffen im ersten Halbjahr 2024 im Überblick:*

- 11. Januar 2024 (Donnerstag) 12:00 Uhr
- 09. Februar 2024 (Freitag) 18:00 Uhr
- 10. März 2024 (Sonntag) 17:00 Uhr
- 08. April 2024 (Montag) 12:00 Uhr
- 08. Mai 2024 (Mittwoch) 10:30 Uhr

Ausblick

Das nächste Soul Fashion Magazin erscheint am 20. März 2024

TITELTHEMA

Was Trauma bedeutet

»Aufbruch in ein besseres Verständnis: Warum Trauma immer mehr in den Fokus rückt.«

MODE

Blütenzauber im Kleiderschrank

»Wie du mit floralen Mustern und Blumen-Prints für echte Frühlingsstimmung sorgst!«

NACHHALTIGKEIT

Shopping-Tipps für eine grüne Garderobe

»Nachhaltig durchstarten: Der Frühling ist ein guter Zeitpunkt, Öko-Mode in den Kleiderschrank einziehen zu lassen.«

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit am Esstisch

»Achtsames Essen: Nur ein gehypter Trend oder eine echter Game-Changer?“

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