NO. 06

SOMMER 2024

Soul Fashion

MAGAZIN

ACHTSAMKEIT

Stoff für gute Laune

Modische Einflüsse: Wie Kleidung unsere Stimmung verändert

IM GESPRÄCH

mit Karla Johanna Schaeffer

»Der Körper hat eine eigene Intelligenz«: Die Sprache des Körpers verstehen und nutzen

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 Creations
hello@lariacreations.com

NO. 06 | 20. Juni 2024

Liebe Leserin und lieber Leser,

Es ist der erste warme Tag in diesem Jahr. Ich könnte das genießen, voll auskosten. Aber ich bin im Stress, muss dringend los, bin spät dran. Also stehe ich ungeduldig vor meinem Kleiderschrank und überlege, was ich anziehen soll. Dabei fühle ich mich seltsam leer, habe keine Idee. Mein Kopf ist voll mit dem, was mich heute erwartet. Deshalb entscheide ich mich - ohne groß nachzudenken - für eine helle Jeans, ein weißes Shirt und weiße Sneaker.

Doch irgendwie fühlt sich meine Wahl nicht richtig an. Ich fühle mich nicht wohl. Aber die Uhr tickt. Also greife ich hektisch nach meiner Tasche und mache mich auf den Weg.

Später in der U-Bahn fällt mein Blick auf eine Frau mit einem bodenlangen Kleid in einem zarten Fliederton. Sie lächelt verträumt in sich hinein und scheint an etwas sehr Schönes zu denken. Das Kleid steht ihr unendlich gut, sieht aus wie gemalt. Und ich frage mich, ob ich auch besser drauf wäre, wenn ich mir heute Morgen die Zeit genommen hätte, etwas Anderes anzuziehen.

Während ich die Frau bewundere, wird mir plötzlich klar, dass ich mich seit Wochen für die ›schnelle Nummer‹ entscheide. Es erscheint mir leichter, 0815-Outfits aus dem Schrank zu ziehen, als mir die Mühe zu machen, etwas Passendes für den Tag zu finden. Doch ist das wirklich das, was mich glücklich macht? Ich spüre, dass ich dadurch auch ein Stück von mir selbst verliere. Denn ich liebe Mode und Styling und das alles. Warum also verzichte ich darauf, nur weil es schneller geht?

Als ich schließlich wieder zu Hause bin, stelle ich mich erneut vor meinem Kleiderschrank. Dieses Mal nehme ich mir Zeit. Und entscheide mich bewusst für einen weit schwingenden Rock, ein geblümtes Top und meine neuen Pantoletten.

Als ich mich hinterher im Spiegel betrachte, sehe ich mein Strahlen. Genau das ist es, was Mode für mich bedeutet - mich wohlzufühlen in meiner Haut und das nach außen sichtbar zu machen.

Im Alltag vergessen wir schnell, dass Mode mehr kann als nur unseren Körper bedecken. Mode ist Kunst, Ausdruck, Freiheit. Ich finde, es gibt kaum etwas, dass sich so sehr lohnt, wie mir am Morgen in Ruhe ein Outfit herauszusuchen, das genau das ausdrückt, was ich fühle und was ich brauche.

Spürst du, was du heute brauchst, um dich stark und schön zu fühlen? Wenn nicht, dann nimm dir die Zeit, es herauszufinden. Lass dich immer wieder von Mode inspirieren. Es gibt so viel zu entdecken!

In diesem Sinne: Happy Summer - und viel Freude beim Lesen!

Caroline

Soul Fashion MAGAZIN

NO. 06 | Sommer 2024

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

Ein überladenes Auto auf einer Landstraße – anderswo ganz normal, bei uns eher ungewöhnlich.

MODE
bewusst kleiden

5 Reisen mit gutem Gewissen
Ethical Travel: Wie man auch auf Reisen verantwortungsvoll mit Mode umgehen kann

8 Die Farbe Himmelblau
So schön wie ein Gemälde von Claude Monet: Sehnsucht, Freiheit und zeitlose Eleganz

MODE ABC

12 Baggy Jeans
Perfekt für alle, die es lässig und bequem mögen

LEXIKON DER STOFFE

13 Baumwollgaze
Faszinierend leicht: Der feine Zauber der Einfachheit für jede Gelegenheit

INTERESSANTE LABELS

14 Bed and Philosophy
Nachhaltig und zeitlos - das Label setzt auf umweltfreundliche Materialien und faire Produktion

Blumenkleid und Sonnenschein - eine perfekte Kombination für einen sommerlichen Tag!

NACHHALTIGKEIT
bewusst konsumieren

17 Mode mit Durchblick
*Transparenter Wandel: Die Bedeutung von Transparenz in der Modeindustrie und wie man sie als Verbraucher*in einfordern kann*

UPCYCLING DIY

21 Recycled Jeans Bag
Step-by-Step Anleitung für eine Tasche aus Jeans - Do It Yourself Deluxe!

ACHTSAMKEIT
bewusst leben

TITEL THEMA

23 Spüren statt denken
Unser Körpergefühl: Warum wir uns auf unsere Intuition verlassen sollten

IM GESPRÄCH

30 »Der Körper hat eine eigene Intelligenz«
Im Gespräch mit Karla Johanna Schaeffer
Wie wir den Körper nutzen können, um Stress abzubauen und uns selbst besser zu spüren

38 Stoff für gute Laune
Kleidung, die berührt: Wie Mode unsere Stimmung beeinflusst

KOLUMNE

42 Die Lösung fühlt sich immer gut an
Gastartikel von Bettina Ramm

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.

Sommerliche Idylle – Entspannung, Erholung und atemberaubende Aussichten an einer malerischen Küste.

Reisen mit gutem Gewissen

Ethical Travel: Wie man auch auf Reisen verantwortungsvoll mit Mode umgehen kann

Auf Reisen entdecken wir neue Kulturen und Länder, entspannen und erholen uns. Doch neben all dem Spaß, den wir auf Reisen haben, gehört es in unsere Verantwortung, uns klimabewusst und umweltschonend zu verhalten. In Bezug auf Mode heißt das: Wir sollten uns kritisch mit unseren Entscheidungen auseinandersetzen und uns fragen, wie wir uns verantwortungsvoll verhalten können, auch wenn wir im Urlaub sind.

Hier sind meine Tipps, die dir helfen, auf Reisen neue Wege zu gehen im Umgang mit Mode:

1. Packe bewusst
Bevor du in den Urlaub aufbrichst, überlege dir gut, welche Kleidung du wirklich brauchst. Oft neigen wir dazu, viel zu viel einzupacken und am Ende tragen wir nur die Hälfte von dem, was wir eingepackt haben.

2. Informiere dich über lokale Fair-Fashion Labels
Bevor du auf Reisen gehst, informiere dich über lokale Fair-Fashion Labels an deinem Reiseziel. Dadurch kannst du gezielt nachhaltig produzierte Kleidung unterstützen und zusätzlich die lokale Wirtschaft stärken. →

Unwiderstehlich anders: Ein voll bepacktes Auto auf einer Landstraße, wie man es nur auf Reisen erlebt.

3. Bring deine eigenen Einkaufstaschen mit
Plastiktüten sind eine große Belastung für die Umwelt. Bringe stattdessen von zuhause deine eigenen (wiederverwendbaren) Einkaufstaschen mit, um deine Einkäufe zu transportieren. Sie nehmen wenig Platz im Koffer weg und sind umweltfreundlich.

4. Vermeide Einwegartikel
In vielen Urlaubsregionen werden Einwegkleidung, -schuhe oder -accessoires angeboten. Solche Artikel haben oft nur eine kurze Lebensdauer und landen schnell im Müll. Verzichte deshalb lieber auf derartige Einwegteile.

5. Kaufe Souvenirs von lokalen Händlern
Eine gute Möglichkeit, nachhaltig zu shoppen, ist das Kaufen von Souvenirs und anderen Artikeln von lokalen Händlern. Dadurch förderst du die Wirtschaft vor Ort und hilfst gleichzeitig, die traditionellen Handwerkskünste der Region zu erhalten. Achte beim Kauf darauf, dass die Produkte aus nachhaltigen Materialien hergestellt sind, und vermeide Massenware von großen Ketten.

6. Vermeide Schnäppchenjagden
Auf Reisen sind wir oft in Versuchung, günstige Schnäppchen zu ergattern. Doch oft steckt hinter diesen vermeintlich günstigen Preisen ein hoher ökologischer Preis. Achte beim Shoppen darauf, dass die Kleidungsstücke unter fairen Arbeitsbedingungen und umweltfreundlich hergestellt wurden.

7. Lege Wert auf Qualität statt Quantität
Auf Reisen kaufen wir oft viel mehr als wir brauchen, greifen zu günstiger Kleidung im Überfluss. Doch oft sind diese Teile von minderer Qualität und halten nicht lange. Investiere lieber in wenige, hochwertige Teile, die langlebig sind und die du auch nach dem Urlaub noch tragen kannst.

Der Straßenhandel ist für viele Menschen in fernen Ländern Alltag - für uns kaum vorstellbar.
Foto: © Nhiep Anh

Kleine Begegnung, große Wirkung - manchmal reicht ein Blick, damit wir uns für andere Kulturen öffnen.
Foto: © Nhiep Anh

8. Achte auf das Material
Vermeide Materialien wie Polyester oder Nylon, die nicht biologisch abbaubar sind und oft umweltschädlich hergestellt werden. Besser sind Naturmaterialien wie Baumwolle, Leinen oder Wolle, die biologisch abbaubar sind, oder recycelte Materialien wie recyceltes Polyester. Du kannst außerdem auf Zertifikate achten wie Fairtrade oder GOTS, die auf eine ökologisch und sozial verantwortungsvolle Herstellung hinweisen.

9. Trage deine Kleidung länger
Oft neigen wir dazu, uns auf Reisen mit neuen Kleidungsstücken zu belohnen oder uns jeden Tag anders zu stylen. Doch auch auf Reisen sollten wir versuchen, unsere Kleidung länger zu tragen und nicht immer wieder neue Teile zu kaufen. Damit vermeiden wir unnötigen Konsum und schonen die Umwelt.

10. Verkaufe oder spende ungetragene Kleidung
Wenn du nach dem Urlaub merkst, dass du gewisse Kleidungsstücke gar nicht getragen hast oder vielleicht nicht mehr brauchst, kannst du sie entweder verkaufen oder spenden. Dadurch gibst du den Kleidungsstücken ein zweites Leben und vermeidest, dass sie im Müll landen.

Gerade auf Reisen schrumpft unsere Bereitschaft, uns umwelt- und klimabewusst zu verhalten. Im Urlaub wollen wir es uns gut gehen lassen, nicht nachdenken, Probleme vergessen und Erholung finden. Aber ich muss es einfach immer wieder sagen und kann an dieser Stelle nur erneut an dich appellieren: Wir verlieren unsere Chance auf eine enkeltaugliche Zukunft, wenn wir uns weiterhin verhalten wie in den 1980ern.

Auch im Urlaub gilt: Jedes Kleidungsstück hat Einfluss. Also warum nicht anderen Reisenden vorleben, was nachhaltiger Konsum bedeutet?! Durch dein bewusstes Verhalten reduzierst du nicht nur deinen eigenen ökologischen Fußabdruck, sondern sorgst auch dafür, die Händler und Anbieter in den Urlaubsregionen zu einem Wandel zu bewegen, den wir dringend brauchen - hin zu mehr Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein.

Also: Behalte meine Tipps im Hinterkopf, wenn du demnächst auf Reisen bist. Wenn wir alle kleine Schritte in die richtige Richtung machen, hat das in Summe eine große Wirkung. Für uns und für kommende Generationen. Denn letztlich geht es 2024 nicht nur um unseren Urlaub, sondern um unser aller zuhause: unseren Planeten. Also schau nicht weg, handle bewusst, sei reflektiert und engagiere dich, wo du nur kannst - auch im Urlaub.

Der Himmel zeigt sich in seinem schönsten Blau – eine inspirierende Farbe, die Gelassenheit und Freiheit ausstrahlt.
Foto: © Engin Akyurt

Die Farbe Himmelblau

So schön wie ein Gemälde von Claude Monet: Sehnsucht, Freiheit und zeitlose Eleganz

Die Farbe des Himmels: Himmelblau als Symbol für Freiheit und Sehnsucht
Mode und Farben – das gehört zusammen. Die Welt der Mode ist geprägt von Farben! Und jedes Jahr gibt es neue Töne, neue Farbwelten, neue Kombinationen.

Bei Himmelblau denke ich zunächst mal an Freiheit. Ein strahlend blauer Himmel mit seiner Weite und Unendlichkeit berührt sofort mein Herz. Gleichzeitig hat so ein wolkenloser Himmel in zartem Blau eine sehr beruhigende Wirkung. Das ist, als wolle der Himmel mir zuflüstern: »Alles wird gut.«

Hast du schon mal vor einem Gemälde von Claude Monet gestanden und dabei sind dir plötzlich die Tränen gekommen? Mir ist das schon passiert. Und das liegt sicherlich auch daran, dass dieses typische Himmelblau in seinen

Bildern Gefühle in mir weckt, die in meinem Alltag keine große Rolle spielen: Ruhe, Entspannung, Freiheit, Träume und Sehnsucht.

Himmelblau – das kann man wohl so sagen – ist eine angenehme Farbe. Ich fühle mich unmittelbar an einen warmen Sommertag erinnert. Himmelblau hat etwas Leichtes, Fast-Transparentes an sich, was mich innerhalb von Sekunden an Meer, Urlaub, Auszeit denken lässt.

Vom Symbol der Macht zur Farbe der Leichtigkeit
In der Antike war Himmelblau keine vorherrschende Farbe. Blau war schwer herzustellen und galt nicht als so prestigeträchtig wie Purpur, Rot oder Weiß.

Im Mittelalter wurde Blau wichtiger, jedoch war es eher das dunklere Blau. Blau wurde unter anderem mit der Jungfrau Maria assoziiert und war daher religiös bedeutsam.

Im Barock und Rokoko war Himmelblau ein Symbol für Luxus und Reichtum. In der aufwendigen und verspielten Mode des Rokokos war Himmelblau besonders beliebt. Der Farbton galt als ›elegant‹ und wurde in den aristokratischen Schichten gerne verwendet.

Während der viktorianischen Ära wurde großer Wert gelegt auf Tugend und Moral, weshalb Farben wie Himmelblau, die diese Eigenschaften symbolisierten, beliebt waren. Besonders in der Kinderkleidung und bei Frauen wurde Himmelblau verwendet als Zeichen für Unschuld und Reinheit.

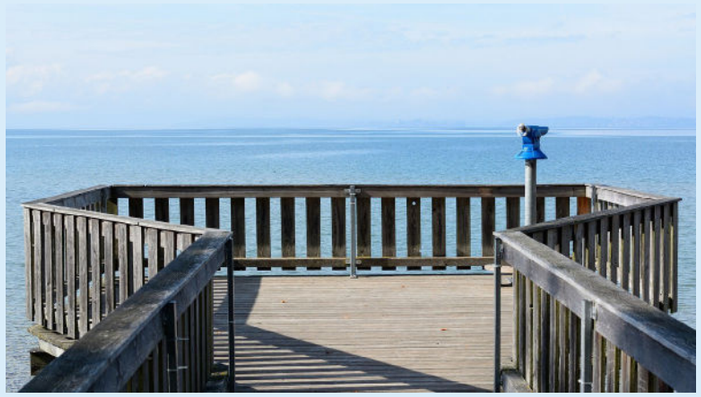
Auch in den 1950er und 1960er Jahren war Himmelblau eine beliebte Farbe und fester Bestandteil des damaligen ›Pastellfarben-Trends‹.

Auch heute noch ist Himmelblau nicht wegzudenken aus der Modewelt, besonders in der Frühjahr- und Sommer-Saison. Und natürlich sorgt auch der Einfluss von angesagten Designer*innen dafür, dass Himmelblau immer mal wieder als Trendfarbe auf den Laufstegen zu sehen ist. Insgesamt zeigt sich, dass sich die Bedeutung von Farben in der Mode ständig verändert. Mal steht Himmelblau für Macht und Reichtum, später für Freiheit und Individualität – heute verbinden wir vor allem Leichtigkeit, Frische und Unbeschwertheit mit diesem Farbton.

Himmelblau in all seinen Facetten
Himmelblau ist ein echter Hingucker und wird in unterschiedlichen Nuancen eingesetzt. Während manche Designer*innen zu einem kräftigen Himmelblau greifen, bevorzugen andere einen zarten Blau-Ton. So ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Aber nicht nur die Farbtiefe, sondern auch das Material spielt eine Rolle: Sommerliche Stoffe wie Seide oder Leinen unterstreichen zusätzlich die Leichtigkeit und Frische von Himmelblau.

Besonders schön harmoniert Himmelblau mit klassischem Weiß, sanftem Rosé oder auch zartem Gelb. Auch gemixt mit anderen Blautönen wie Lavendel, Kobalt, Saphir, Türkis oder Aquamarin entstehen spannende Kombinationen. →



Alles blau, unendlich weit: Das Meer berührt am Horizont den Himmel…
Foto: © Manfred Antranias Zimmer

So integrierst du Himmelblau in deine Garderobe
Himmelblau ist eine zeitlose Farbe, die in verschiedenen Nuancen für ein angenehmes Gefühl von Leichtigkeit und Frische sorgt. Sie strahlt Ruhe aus und kann daher ein wunderbares Element sein für einen entspannten, sommerlichen Look. Doch wie integriert man Himmelblau gekonnt in den eigenen Stil?

Ein erster Tipp ist, die passende Nuance zu wählen. Himmelblau gibt es in zahlreichen Schattierungen, von Pastell bis sehr intensiv. Für helle Hauttypen eignen sich beispielsweise eher kühle, bläuliche Töne, während dunklere Hauttöne mit wärmeren, grünlicheren Nuancen harmonieren.

Auch die Haarfarbe macht einen Unterschied: Bestimmte Nuancen von Himmelblau passen je nachdem besser zu der einen oder zu der anderen Haarfarbe. Himmelblau kann zum Beispiel sehr harmonisch wirken zu hellbraunen Haaren. Zu schwarzem Haar wirkt Himmelblau sehr kontrastreich, kann aber auch die schwarzen Haare zum Strahlen bringen. Zu Kupfer oder Erdbeerblond wirkt Himmelblau erfrischend, fröhlich und lebendig. Hingegen bei grauen Haaren, wie ich sie von Natur aus habe, sieht Himmelblau sehr elegant und stilvoll aus.

Ein malerischer Anblick: Das zarte Dünengras im warmen Sommerlicht, darüber der blaue Himmel.

Wenn man Himmelblau wählt, dann ist auch die Frage, welchen Effekt man erzielen will. Für einen entspannten Look kann man zum Beispiel eine blaue Jeans mit einer himmelblauen Bluse kombinieren. Für formellere Anlässe empfehle ich elegantere Kleidung wie beispielsweise ein himmelblaues Abendkleid oder ein schicker Hosenanzug in Himmelblau.

Für einen klassischen Look ist es ratsam, Himmelblau mit neutralen Farben wie Weiß, Grau oder Beige zu kombinieren. Eine mutige Alternative wäre die Kombination mit kräftigen Tönen wie Rot oder Pink - je nach persönlichem Stil und Geschmack.

Auch persönliche Vorlieben spielen eine Rolle: Wer beispielsweise lieber ›feminin‹ unterwegs ist, der greift zu einem himmelblauen Kleid mit verspielten Details, während lässigere Typen vielleicht eher zu Jeansshorts und einem lockeren Tanktop tendieren. Alles ist möglich, alles ist erlaubt. Letztlich ist nur wichtig, dass man sich in seiner Kleidung wohl fühlt, denn das ist das wahre Geheimnis eines gelungenen Outfits.

Bist du dir unsicher, wie du Himmelblau in deine eigene Garderobe integrieren kannst? Dann stehe ich dir gerne zur Verfügung!

Hier geht's direkt zu meinen Angeboten:
https://caroline-sommer.de/was-ich-anbiete/

I don't know if we each have a destiny, or if we're all just floating around accidental-like on a breeze, but I, I think maybe it's both. Maybe both is happening at the same time.

- Forrest Gump

Summer vibes - Einfach mal den Tag vertrödeln und die Sonne genießen!

Stylisch, bequem und angesagt – die Baggy Jeans ist der perfekte Begleiter für einen lässigen Streetstyle-Look.
© JEANY Baggy Jeans von KULTFRAU [keine Werbung]

MODE ABC

Baggy Jeans

Eine Baggy Jeans ist eine weit geschnittene Hose, die ursprünglich von Hip-Hop-Künstler*innen und Skater*innen in den 1990er Jahren populär wurde. Der Begriff ›baggy‹ bedeutet so viel wie ›ausgebeult‹ oder ›sackartig‹.

Die Baggy Jeans ist eine extrem weite und locker sitzende Hose, die oft mit einem tief sitzenden Schritt getragen wird. Sie hat einen geraden Schnitt und ist insbesondere im Gesäß- und Oberschenkelbereich sehr weit geschnitten.

Die Baggy Jeans kam in den späten 1980er Jahren auf, als Hip-Hop-Künstler*innen wie MC Hammer und Vanilla Ice begannen, ihre Hosen bewusst oversized und tiefsitzend zu tragen. Der Stil wurde dann in den 90er Jahren zum Symbol der Skater- und Surfer-Szene: Lässig, gechillt und rebellisch – da passte die Baggy Jeans perfekt ins Bild.

In den frühen 2000er Jahren war die Baggy Jeans auf dem Höhepunkt ihrer Beliebtheit und gehörte zu den wichtigsten Modetrends. Sie wurde von Männern und Frauen getragen und war ein Symbol der Urban Fashion.

Durch die Popularität von Hip-Hop und Skateboarden in den 2000er Jahren wurde die Baggy Jeans zu einem Mainstream-Trend und war in allen Altersgruppen und sozialen Schichten zu sehen. Sie wurde oft mit oversized T-Shirts, Hoodies und Skate-Schuhen kombiniert.

Der Trend der Baggy Jeans ist mittlerweile etwas abgeklungen und hat Platz gemacht für andere Modestile wie Skinny-Jeans und High-Waist-Hosen. Dennoch bleibt die Baggy Jeans ein beliebtes Kleidungsstück für Skater*innen und Streetstyle-Fans, die einen lässigen Look bevorzugen.

Mittlerweile ist die Baggy Jeans ein zeitloser Klassiker der Streetwear und wird immer mit der coolen und selbstbewussten Attitüde der Hip-Hop- und Skater-Kultur verbunden bleiben.

Inzwischen gibt es auch moderne Interpretationen der Baggy Jeans, die etwas weniger schlabberig und enger geschnitten sind, aber den charakteristischen tiefen Schritt und weiten Schnitt beibehalten.

Lexikon der Stoffe

Baumwollgaze

Eine Baumwollgaze ist ein luftiger Stoff, der aus Baumwollfasern gewebt wird. Der Stoff fühlt sich weich an und aufgrund der lockeren Struktur ist er sehr leicht. Es wird vermutet, dass das Wort ›Gaze‹ aus dem Arabischen stammt und seinen Weg in den deutschen Wortschatz fand über das Spanische ›gasa‹ und das Französische ›gaze‹.

Aufgrund seiner hohen Luftdurchlässigkeit wird Baumwollgaze oft für medizinische Anwendungen wie Wundverbände oder Mullbinden verwendet. Aber auch bei der Herstellung von Kleidung, insbesondere Sommerbekleidung, wird Baumwollgaze genutzt. Da es sehr dünn und durchscheinend ist, eignet es sich gut für leichte, fließende Kleidungsstücke wie Schals, Tücher, Blusen oder Sommerkleider.

Bekannt ist Baumwollgaze auch unter dem Namen Mullstoff oder Mulltuch. Es gibt jedoch kleine Unterschiede zwischen diesen Begriffen. Ursprünglich bezeichnete der Begriff Mull einen doppelten Fließ und wurde für die Herstellung von Mullbinden verwendet. Heutzutage werden jedoch alle dünnen Baumwollgewebe als Gaze bezeichnet, unabhängig von ihrer Verwendung.

Baumwollgaze gilt als nachhaltig, da Baumwolle ein natürliches Material ist und im Vergleich zu synthetischen Stoffen biologisch abbaubar ist. Allerdings ist es wichtig, auf die Herkunft und die Produktionsbedingungen der Baumwolle zu achten, um sicherzustellen, dass sie wirklich umweltfreundlich und fair hergestellt wird.

Verwebte Leichtigkeit – perfekt für heiße Tage!
© Naturstoff [keine Werbung]

Interessante Labels

Bed and Philosophy

Das Label Bed and Philosophy ist ein französisches Modelabel, das sich auf nachhaltige und zeitlose Bettwäsche spezialisiert hat. Gegründet wurde das Label von Sonia Provost. Sie wollte hochwertige Bettwäsche aus natürlichen Materialien herzustellen, die sowohl umweltfreundlich als auch stilvoll ist.

Bed and Philosophy legt großen Wert auf Nachhaltigkeit und Ethik in der gesamten Produktionskette. Die Bettwäsche wird aus hochwertiger Bio-Baumwolle und Leinen hergestellt, die ohne schädliche Chemikalien oder Pestizide angebaut werden. Die Materialien sind natürlich, atmungsaktiv und hautfreundlich - mehr kann man sich für einen erholsamen Schlaf kaum wünschen.

Ein traumhaft leichtes Kleid aus weicher Baumwollgaze - einfach herrlich!
© Bed and Philosophy
[keine Werbung]

Das Design von Bed and Philosophy ist schlicht und zeitlos. Mittlerweile werden Bettwäsche, Kissenbezüge, Tagesdecken und weitere Accessoires angeboten, die alle in Frankreich unter fairen Arbeitsbedingungen gefertigt werden.

Bed and Philosophy ist genau das Richtige für dich, wenn dir Qualität und Nachhaltigkeit besonders am Herzen liegen und du dein Schlafzimmer mit umweltfreundlichen Produkten ausstatten möchtest.

Gerade jetzt im Sommer liebe ich luftige Kleider. Deshalb empfehle ich dir gerne das Kleid aus Baumwollgaze, Modell LIPS, in der Farbe ›Verbrannte Erde‹. Das Modell gibt es auch noch in den Farben ›Feder‹ und ›Wolkenrosa‹. Und falls du nicht weißt, was es mit Baumwollgaze auf sich hat, dann schaue gerne in der Rubrik ›Lexikon der Stoffe‹ nach: Hier stelle ich dir nämlich - rein zufällig - in dieser Ausgabe Baumwollgaze vor.

Der Sommer lässt grüßen! Ich trage zu meinen naturgrauen Haaren gerne Dunkelblau, wenn die Sonne scheint.

Jede innere Entwicklung beginnt mit der Entdeckung neuer und der Veränderung alter Sichtweisen.

- Doris Kirch

Nachhaltigkeit gehört zu den wichtigsten Themen unserer Zeit. Auch in der Mode setzen immer mehr Labels auf faire Produktion und umweltfreundliche Alternativen wie recycelte Materialien, um die Branche nachhaltiger zu gestalten und einen positiven Beitrag für die Zukunft zu leisten.

Foto: © Viktoria Schubert

Mode mit Durchblick

*Transparenter Wandel: Die Bedeutung von Transparenz in der Modeindustrie und wie man sie als Verbraucher*in einfordern kann*

Die Modeindustrie ist eine der größten und einflussreichsten Branchen weltweit. Leider ist die Modeindustrie nicht nur groß und einflussreich, sondern auch dafür bekannt, dass weder die Arbeitsbedingungen noch die Umweltauswirkungen ausreichend transparent sind.

Warum ist Transparenz so wichtig?
Transparenz wird immer häufiger gefordert - aber was bedeutet es eigentlich? Kurz gesagt ist Transparenz eine Offenlegung von Informationen über die Herstellung und die Lieferkette eines Kleidungsstücks oder einer Marke.

Viele bekannte Marken produzieren in Ländern, in denen die Arbeitsschutzbestimmungen mangelhaft und die Löhne niedrig sind. Darüber hinaus kommen in der Produktion oft schädliche Chemikalien zum Einsatz, die sowohl die Gesundheit der Arbeiter*innen als auch die Umwelt belasten können.

Als Verbraucher*innen haben wir ein Recht auf solche Informationen. Wir haben das Recht zu wissen, woher unsere Kleidung stammt und unter welchen Bedingungen sie hergestellt wurde. Transparenz ermöglicht es uns, bewusste Kaufentscheidungen zu treffen und ethischere, nachhaltigere Marken zu unterstützen.

Viele Marken verstecken sich nach wie vor hinter schwer zugänglichen Lieferketten und lückenhafter Information, um unbequeme Wahrheiten zu verschleiern. Sie geben uns nicht die Informationen, die wir brauchen, um bewusste Entscheidungen zu treffen.

Die Wahrheit hinter unseren Kleidern
Die Modeindustrie steht seit vielen Jahren in der Kritik - auch wegen mangelnder Transparenz. Immer mehr Verbraucherinnen wollen wissen, unter welchen Bedingungen ihre Kleidung hergestellt wird und woher die verwendeten Materialien stammen. →

Stilvoll und transparent: Mit jeder bewussten Kaufentscheidung können wir für mehr Nachhaltigkeit sorgen.

Ein erster Schritt in Richtung Transparenz ist die Kennzeichnung von Materialien und Herstellungsorten. Dabei ist es wichtig, dass nicht nur die verwendeten Materialien, sondern auch deren Herkunft angegeben werden. Denn nicht selten werden Materialien aus fragwürdigen Quellen bezogen, wie etwa von Baumwollplantagen, auf denen Kinderarbeit praktiziert wird.

Auch die Offenlegung von Arbeitsbedingungen ist ein wichtiger Faktor: Sehr oft werden Kleidungsstücke in Fabriken produziert, in denen Arbeiter*innen unter menschenunwürdigen Bedingungen arbeiten und dabei kaum Geld verdienen.

Ein weiterer wichtiger Schritt in Richtung Transparenz ist die Offenlegung der Lieferkette. Oft wissen wir als Verbraucher*innen nicht, durch wie viele Hände ein Kleidungsstück gegangen ist, bevor es im eigenen Kleiderschrank landet.

Wie du die Modeindustrie zum Umdenken bringst
Um als Verbraucher*in mehr Transparenz einzufordern, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. Informiere dich, woher die Kleidung stammt, wie und wo sie hergestellt wurde und unter welchen Bedingungen. Diese Informationen findest du auf den Etiketten der Kleidung oder auf der Website des Herstellers.

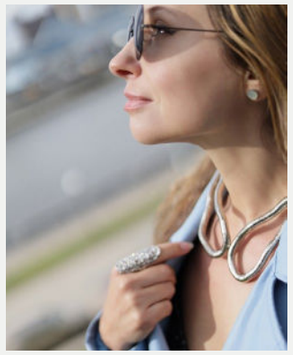
2. Stelle unbequeme Fragen und recherchiere! Du kannst dich zum Beispiel direkt an das Unternehmen wenden und nachfragen, wie sie sicherstellen, dass ihre Produktion fair und nachhaltig ist. Auch unabhängige Initiativen und Organisationen wie die *Clean Clothes Campaign* oder die *Fair Wear Foundation* können Informationen dazu liefern.

Du kannst dir auch kritische Reportagen über die bestehenden Missstände in der Modeindustrie anschauen und dich gezielt darüber informieren, welche Marken und Unternehmen in der Kritik stehen.

3. Unterstütze bewusst transparente Marken und Initiativen. So kannst du beispielsweise bei Unternehmen einkaufen, die nachweislich sozial und ökologisch verträglich produzieren und dies auch transparent kommunizieren.

Auch das Unterzeichnen von Petitionen oder das Spenden an Organisationen, die sich für mehr Transparenz in der Modeindustrie einsetzen, kann dazu beitragen, Druck auf die Branche auszuüben.

Wir haben mit unserem Konsumverhalten alle einen Einfluss auf die Modeindustrie. Indem wir uns informieren und engagieren, tragen wir aktiv dazu bei, dass Unternehmen dazu angehalten werden, zukünftig verantwortungsvoller und transparenter zu handeln.



Fashion mit Durchblick: Jedes fair gehandelte Kleidungsstück steht für verantwortliches Handeln.

Tipps für einen ›transparenten‹ und umweltfreundlichen Kleiderschrank
Dein Kleiderschrank kann optisch ein wahres Meisterwerk sein: Gut sortiert und in schönster Ordnung - aber wie sieht es aus mit Transparenz und Nachhaltigkeit?

Hier ein paar Tipps, um deinen Kleiderschrank ›transparenter‹ und nachhaltiger werden zu lassen:

1. Achte beim Kauf darauf, dass die verwendeten Materialien wie Bio-Baumwolle oder recycelte Stoffe aus fairem Handel stammen. Zudem sollten die Herstellungsprozesse transparent und sozial und ökologisch verantwortungsvoll sein.

2. Kaufe Second-Hand Kleidung! In Second-Hand Läden oder online kannst du passende Kleidung für dich finden, die nicht nur nachhaltig, sondern auch preisgünstig ist.

3. Auch das Upcycling von Kleidung, also das Umgestalten und Neukombinieren alter Kleidungsstücke, ist eine Möglichkeit, mehr Nachhaltigkeit in den eigenen Kleiderschrank zu bringen.

4. Setze auf Qualität statt auf Quantität. Statt viele günstige Teile zu kaufen, die schnell kaputt gehen, investiere lieber in hochwertige Kleidung. Diese hält in der Regel länger und du musst nicht ständig neue Stücke kaufen - was letztendlich auch gut für deinen Geldbeutel ist.

5. Sortiere regelmäßig aus und gebe die Teile weg, die du nicht mehr trägst oder die nicht mehr passen. Du kannst die aussortierten Stücke spenden oder verkaufen - und damit natürlich auch Platz schaffen für neue (nachhaltige!) Kleidung.

Der Weg zu ethisch und ökologisch verträglicher Kleidung
Die Modeindustrie ist - wie bereits anfangs gesagt - eine der größten und einflussreichsten Branchen weltweit und leider bekannt für die Ausbeutung von Arbeitskräften, massive Umweltverschmutzung und ähnlich negative Schlagzeilen.

Die Einführung von Transparenz in die gesamte Wertschöpfungskette der Mode gibt uns die Chance, diese Probleme anzugehen, denn dadurch erhalten wir als Verbraucher*innen Einblick in die Produktionsbedingungen, Materialien und Herstellungsprozesse.

Noch sind wir davon weit entfernt.

Bis das Ziel erreicht ist, dürfen und müssen wir als Verbraucher*innen Fragen stellen:

- Wo kommt die Kleidung her?
- Welche Materialien wurden verwendet?
- Unter welchen Umständen wurde die Kleidung produziert?

Und wir können schon jetzt die Marken und Unternehmen unterstützen, die sich bereits freiwillig für Transparenz und Nachhaltigkeit stark machen.

Ich finde, es liegt in meiner Verantwortung, mir bewusst zu machen, woher die Kleidung kommt, die ich trage, durch wie viele ›Stationen‹ sie bereits gegangen ist und welche Auswirkungen das hat. Denn ich habe die Macht, die Industrie mit meinen Kaufentscheidungen zu beeinflussen: Je höher die Nachfrage ist nach nachhaltiger und fair produzierter Kleidung, desto mehr werden Unternehmen in diese Richtung umdenken.

Mode darf nicht gegen die Natur sein. Mode darf nicht gegen die Menschen sein. Es muss andere Wege geben. Wir müssen andere Wege gehen. Und die gute Nachricht ist: Es gibt diese anderen Wege. Und wir können sie gehen, wenn wir wollen.

Einfach mal entspannen
- und eine weiche Decke
umhüllt dich dabei wie
eine warme Umarmung...

Upcycling DIY

Kreativ und nachhaltig: Eine Upcycling-Idee für Nähbegeisterte

Eine Tasche aus einer alten Jeans nähen? Ich gebe zu, es macht Mühe und kostet Zeit. Und es ist auch nicht jedermanns Sache und entspricht auch nicht jedermanns Geschmack.

Aber die Vorteile überwiegen eindeutig:

1. Es ist nachhaltig und umweltfreundlich: Durch das Upcyceln einer alten Jeans werden Ressourcen und die Umwelt geschont.

2. Du bestimmst das Design: Durch die Umgestaltung entsteht eine Tasche, die es nicht noch einmal so auf dieser Welt gibt. Es ist ein Unikat!

3. Du sparst Kosten: Anstatt eine neue Tasche zu kaufen, benutzt du eine alte Jeans, um etwas cooles Neues zu erschaffen, ohne Geld dafür auszugeben.

4. Du bist kreativ: Beim Nähen einer Tasche aus einer alten Jeans kannst du beim Design deiner Kreativität freien Lauf lassen und deine eigenen Ideen umsetzen.

5. Das Ergebnis hat einen tollen Mehrwert: Die Tasche aus Jeans ist aufgrund des robusten Materials sehr strapazierfähig und stabil.

6. Du kannst die Tasche vielseitig nutzen: nicht nur als Einkaufstasche, sondern auch als Strandtasche, Reiseutensil oder sogar als Laptop-Tasche.

7. Upcycling schafft Bewusstsein: Durch das Upcycling von Kleidung setzt du dich bewusst damit auseinander, wie es sich anfühlt, Ressourcen zu schonen, Müll zu vermeiden und Kleidung im Kreislauf zu halten.

8. Wunderbarer Nebeneffekt: Eine selbstgenähte Tasche aus einer alten Jeans eignet sich hervorragend als persönliches Geschenk für Freund*innen und Familie.

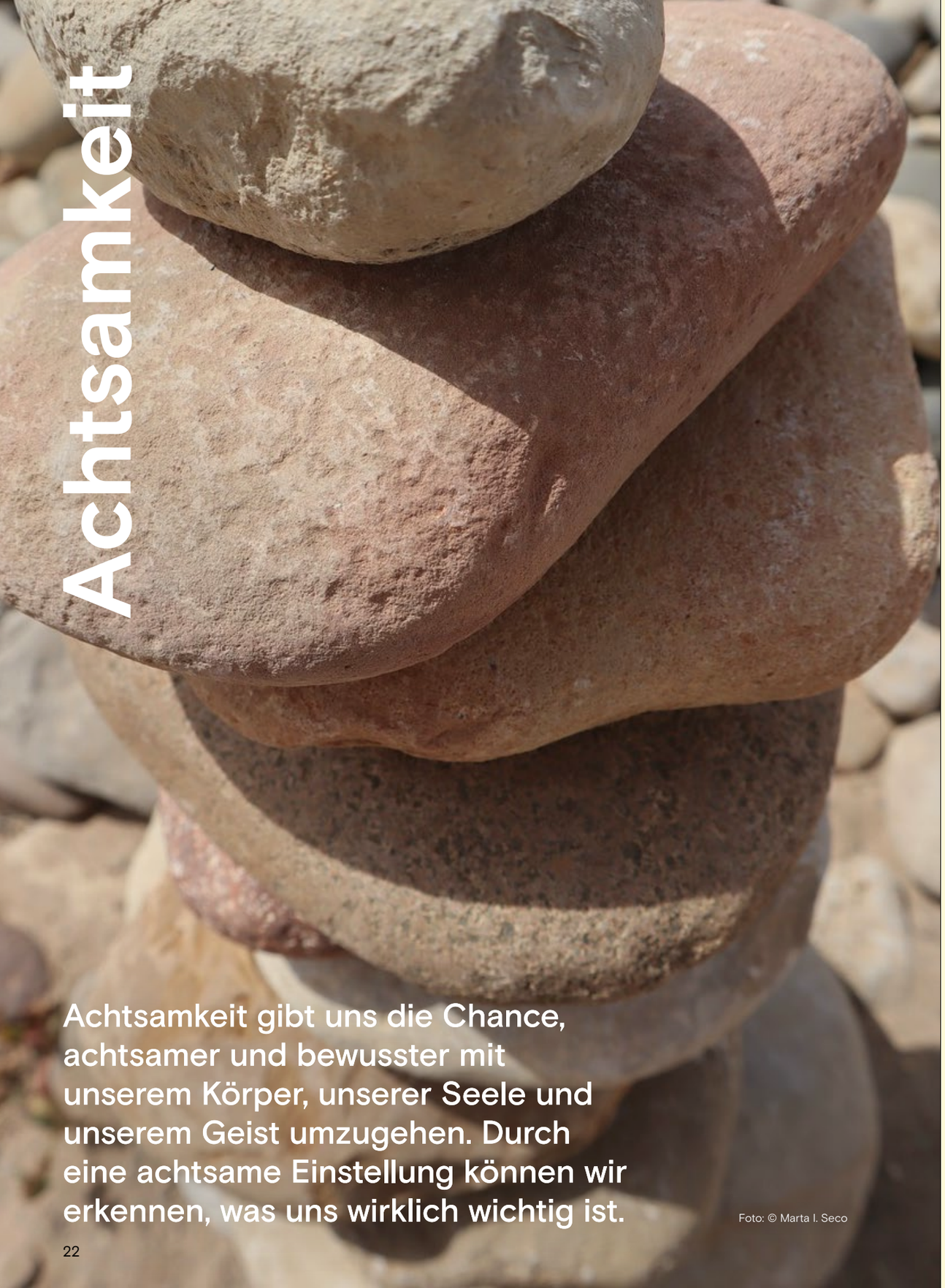
9. Du lernst etwas dazu: Beim Nähen einer Tasche aus einer alten Jeans schulst du deine Fähigkeiten und dein Geschick in Sachen Handarbeit.

10. Denim kommt nicht aus der Mode: Eine Jeans ist zeitlos - und damit auch eine daraus genähte Tasche. Du kannst dir sicher sein, dass du lange Freude daran haben wirst und modisch nicht aus der Zeit fällst.

Ich habe eine Anleitung auf YouTube gefunden, die mich überzeugt hat:
https://www.youtube.com/watch?v=rrO-xk4dODA

Natürlich musst du nicht genau dieser Anleitung folgen, sondern kannst variieren. Aber aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Es ist wichtig, sich vorab Gedanken zu machen über das Design und die Größe der Tasche, damit du die Jeans entsprechend zuschneiden und auch die Nähte richtig setzen kannst.

Also, worauf wartest du noch? Schnapp dir eine alte Jeans und deine Nähmaschine und starte so bald wie möglich mit diesem nachhaltigen Upcycling-Projekt. Viel Spaß beim Kreativsein!



Achtsamkeit gibt uns die Chance, achtsamer und bewusster mit unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist umzugehen. Durch eine achtsame Einstellung können wir erkennen, was uns wirklich wichtig ist.

Foto: © Marta I. Seco

TITEL THEMA

Spüren statt denken

Unser Körpergefühl: Warum wir uns auf unsere Intuition verlassen sollten

Ich weiß noch genau, wann mir das Spüren – in therapeutischer Form – zum ersten Mal begegnet ist. Eine junge Frau, deutlich jünger als ich und zum Verlieben schön (dachte ich bei mir), mit den wärmsten Augen der Welt, erzählte mir etwas über Somatic Experiencing (SE)®, einen körperorientierten Ansatz zur Lösung von traumatischem Stress – und schon nach kurzer Zeit schrie alles in mir: »Nein, das schaffe ich nicht. Das geht nicht.« Ich hatte solche Angst, mich meinem Körper zuzuwenden. Egal in welcher Form. Mein Körper kannte ich bis dato nur als unzuverlässiges Ausfallmodell. Da war nichts, worauf ich mich verlassen konnte.

Kurze Zeit später sitze ich dennoch auf einem sehr bequemen Sessel, mit Rückenlehne und zwei großen Armstützen, total gehalten und umschlossen von dieser Sitzgelegenheit, und spüre in mich hinein. Meine erste SE-Sitzung. Nach der spontanen »Ich-kann-das-nicht«-Reaktion hat mich das Gefühl nicht losgelassen, dass hier ein ein ›life-changing moment‹ auf mich wartet. Eine Erfahrung, die mein Leben verändern wird. Und ich sollte recht behalten.

Meine Kindheit: Fühlen war verpönt

Spüren wurde in meinem Elternhaus nicht belohnt. Denken hingegen schon. »Caroline, erst denken, dann reden. Mach es nicht wie deine Mutter. Die redet immer erst – und denkt nicht drüber nach«, hat mein Vater oft zu mir gesagt. Mein Vater hatte recht. Meine Mutter konnte verbal sehr verletzend sein. Ich wusste genau, was er meinte. Aber dadurch wurde das Denken in meiner Familie sehr großgeschrieben. Fühlen, Spüren, Empfinden – das war (und ist bis heute) nicht die Stärke meiner Eltern.

Kein Wunder also, dass ich bei Somatic Experiencing® erstmal innerlich rückwärtsgelaufen bin. Das erschien mir so fremd und absurd, meinen Körper als Vehikel für einen Heilungsprozess zu benutzen, dass ich spontan erst einmal in Panik geraten bin. Aber meine Intuition wusste es besser: Somatic Experiencing® war genau das richtige für mich.

Wie wir die Kraft der Intuition nutzen können

Hast du schon mal eine Entscheidung getroffen, die sich im Nachhinein als absolut richtig erwiesen hat, obwohl dein Verstand dir etwas anderes geraten hat? Oder hast du schon mal jemanden kennengelernt, bei dem du →

sofort wusstest, dass ihr euch auf einer tieferen Ebene verstehen werdet, ohne dass ihr euch lange unterhalten habt? In solchen Momenten ist unsere Intuition am Werk – unsere angeborene Fähigkeit, Situationen und Menschen zu erfassen, unabhängig vom logischen Denken.
Im Grunde ist unsere Intuition eine Art Gewissheit, ein ›Wissen‹, das sich nicht aus logischen Überlegungen ableitet, sondern sich aus Eindrücken ergibt, die wir intuitiv wahrnehmen. Ein ›Bauchgefühl‹, das uns dann weiterhilft, wenn unser rationales Denken keinen klaren Weg aufzeigt. Unsere Intuition funktioniert wie ein ›Navi‹, das uns – jenseits des Verstands – durch unbekanntes Terrain navigiert und uns unterstützt, die für uns richtigen Entscheidungen zu treffen.

Der größte Unterschied zwischen Intuition und rationalem Denken ist das Tempo: Unsere Intuition ist viel schneller und direkter. Während wir beim rationalen Denken alle möglichen Optionen durchgehen und gegeneinander abwägen, führt unsere Intuition uns oft auf direktem Weg zur richtigen Antwort.

Mehr Vertrauen in unsere innere Stimme
Aus der Intuition heraus zu handeln, das ist eine Fähigkeit, die wir alle besitzen. Und es gibt tatsächlich zahlreiche Bereiche im Leben, in denen unsere Intuition uns wunderbar weiterhelfen kann. Nehmen wir zum Beispiel das klassische ›Bauchgefühl‹ bei der Partnerwahl. Oftmals kann unsere Intuition uns bereits von Anfang an sagen, ob jemand zu uns passt oder nicht. Natürlich sollten wir bei der Partnerwahl auch auf unsere rationalen Überlegungen achten, aber unser Bauchgefühl gibt uns entscheidende Hinweise, die wir nicht ignorieren sollten.

Auch in brenzligen Situationen kann unsere Intuition uns unterstützen. Sicher hast du schon mal gehört, dass unser Körper bei Gefahr (oder wenn wir anderweitig in Bedrängnis geraten) Adrenalin ausschüttet, damit wir schneller reagieren können. Auch unsere Intuition gibt uns – wie das Stresshormon Adrenalin – die nötige Schnelligkeit, Genauigkeit und Klarheit, die wir in solchen Momenten brauchen.

Der größte Unterschied zwischen Intuition und rationalem Denken ist das Tempo: Unsere Intuition ist viel schneller und direkter.

Die innere Weisheit unseres Bauchgefühls
Unsere Intuition ist keine esoterische Kraft, sondern eine natürliche, menschliche Fähigkeit. Leider wird unsere Intuition oft überlagert und verdrängt von äußeren Einflüssen: Gesellschaftliche Normen und Erwartungen, Reize aus der Umwelt, Denkmuster, Befürchtungen und Ängste. Wir richten uns dann nach dem, wo wir denken, das wäre jetzt das Richtige für uns – anstatt auf unser Bauchgefühl zu hören.

Wenn du merkst, dass du Schwierigkeiten hast, an deine Intuition heranzukommen, dann ist es vielleicht an der Zeit, diese natürliche Fähigkeit bewusst zu stärken. Dies kann durch verschiedene Übungen und Techniken geschehen, wie zum Beispiel Meditation, Körperarbeit oder auch das Führen eines Intuitions-Tagebuchs. Auch das bewusste Hinterfragen und Reflektieren von Entscheidungen und Gefühlen kann dir dabei helfen, deine Intuition (wieder) besser wahrzunehmen und zu verstehen.

Die Lehre Buddhas: Vertrau auf dein Gefühl und spüre den Moment, statt ihn zu hinterfragen. Foto: © Olivia Rochepeau

Auch sich freizumachen von äußeren Einflüssen und Erwartungen, ist ein wichtiger Schritt, um wieder mehr auf die eigene innere Stimme hören zu können. Viele Menschen berichten, dass ihre Intuition stärker wird, wenn sie sich Zeit für sich selbst nehmen, in der Natur sind oder kreative Tätigkeiten ausüben.

Die leise Stimme in mir
Was mich besonders fasziniert an meiner Intuition: Sie fragt nicht nach Gründen oder Fakten. Sie ist einfach da, ohne große Erklärungen oder Rechtfertigungen. Sie ist wie ein Ziehen im Bauch, das mich in die richtige Richtung lenkt, ohne dass ich viel darüber nachdenken muss.

Auch sich freizumachen von äußeren Einflüssen und Erwartungen, ist ein wichtiger Schritt, um wieder mehr auf die eigene innere Stimme hören zu können.

Aber brauchen wir unsere Intuition im Alltag überhaupt? Ich denke schon. Denn unser Bauchgefühl und unsere innere Stimme sind wahre Meister der Entscheidungsfindung. Sie können Dinge erspüren, die unser Verstand nicht erfassen kann. Sie wissen instinktiv, was für uns gut ist und was nicht.

Und das ist besonders wertvoll, wenn wir vor wichtigen Entscheidungen stehen, bei der wir alle Pros und Contras abwägen müssen. Wir machen lange Listen, fragen Freund*innen und Familienangehörige, lassen uns beraten und sammeln Informationen noch und nöcher. Aber oft gibt uns das Bauchgefühl den entscheidenden Hinweis. Und bewahrt uns damit nicht selten vor ungewollten Konsequenzen, die unser Verstand nicht auf dem Schirm hatte.

Nehmen wir mal an, du hast ein äußerst attraktives Jobangebot in einer weit entfernten Stadt erhalten. Auf dem Papier sieht alles perfekt aus: Besseres Gehalt, großartige Entwicklungsmöglichkeiten, ein renommiertes Unternehmen. Dein Verstand neigt dazu, das Angebot anzunehmen. Aber dein Bauchgefühl signalisiert dir, dass irgendetwas nicht stimmt. Vielleicht spürst du, dass trotz der objektiven Vorteile etwas an der Unternehmenskultur nicht gut für dich ist. Oder die große Entfernung zu deinen Liebsten macht dich auf Dauer unglücklich.

Dabei zeigt sich die Intuition bei jedem Menschen auf ganz unterschiedliche Weise. Einige von uns spüren es im Bauch, andere hören eine innere Stimme, die ihnen den Weg weist. Manche bekommen Gänsehaut oder ein Kribbeln im Nacken, wenn sich etwas stimmig anfühlt. →

Wie deine Intuition dich bei einem *First Date* leitet

Stell dir vor, du triffst jemanden auf einer Party und ihr beginnt ein Gespräch. Während des Gesprächs hast du ein angenehmes Gefühl von Leichtigkeit und Vertrautheit. Ihr habt ähnliche Ansichten, lacht über dieselben Dinge und es gibt eine ›Resonanz‹ ohne viele Worte.

Deine Intuition, dein ›Bauchgefühl‹, könnte dir dabei folgende Signale geben:

- **Wohlbefinden:** Du fühlst dich in der Gegenwart dieser Person wohl und entspannt. Deine Körpersprache ist offen und du merkst, dass du dich nicht verstellen musst.
- **Verbindung:** Es gibt eine natürliche Verbindung zwischen euch. Die Chemie stimmt. Wahrscheinlich habt ihr ähnliche Interessen oder Lebensansichten, und es fällt dir leicht, mit der Person zu reden und ihr zuzuhören.
- **Harmonie:** Es gibt keine unangenehmen Pausen oder auffällige Unstimmigkeiten im Gespräch. Du hast das Gefühl, dass ihr auf einer ähnlichen Wellenlänge seid.

Umgekehrt könnte dein ›Bauchgefühl‹ dich auch warnen, wenn etwas nicht stimmt:

- **Unbehagen:** Du fühlst dich irgendwie unwohl oder angespannt in der Nähe dieser Person, auch wenn du nicht genau sagen kannst, warum. Möglicherweise besteht eine subtile Disharmonie, die dich irritiert.
- **Alarmglocken:** Bestimmte Aussagen oder Verhaltensweisen der Person lassen bei dir innere Alarmglocken läuten, auch wenn sie - oberflächlich betrachtet - vielleicht harmlos erscheinen. Dein Unterbewusstsein könnte dabei auf Unstimmigkeiten oder Red Flags hinweisen.
- **Zurückhaltung:** Du merkst, dass du bestimmte Dinge lieber nicht teilen möchtest oder dass du dich auf eine Art und Weise verhältst, die nicht deiner Person entspricht. Das könnte darauf hindeuten, dass du der Person nicht vollständig vertraust.

In beiden Fällen hilft dir dein Bauchgefühl dabei, eine anfängliche Einschätzung zu treffen, von der du dich in deinem weiteren Verhalten leiten lassen kannst. Natürlich ist es immer ratsam, solche Gefühle mit der Zeit durch genauere Beobachtungen und andere Erfahrungen zu untermauern - aber oft gibt uns unsere Intuition eine wertvolle erste Orientierung.

Die Kraft des Moments - Wenn das Spüren den Verstand in den Hintergrund drängt.

Unsere Intuition ist so individuell und einzigartig, wie wir Menschen es eben sind.

Im Einklang mit meinem Körper und meiner Intuition
Intuition und Körpergefühl hängen eng miteinander zusammen. Dank meiner zahlreichen Somatic Experiencing® Sitzungen habe ich gelernt, meinem Körper mehr Beachtung zu schenken, und zwar schon bevor er weh tut, zwickt, ausgelaugt und erschöpft ist. Und ich bin mittlerweile ganz liebevoll und achtsam mit meinem Körper, weil ich gemerkt habe, wie sehr Stress, Müdigkeit und Sorgen mein Wohlbefinden beeinflussen und damit den Zugang zu meiner Intuition ›stören‹ oder sogar verhindern.

Wenn wir gestresst sind, dann können wir die Signale unseres Körpers nicht mehr gut hören und verlieren den Kontakt zu unserer Intuition. Stell dir vor, du bist unglaublich müde und fühlst dich deshalb wie benebelt: Dann kannst du die Impulse und Eingebungen deiner inneren Stimme sehr viel weniger gut wahrnehmen und setzt vielleicht stattdessen lieber auf (vermeintlich) logische Entscheidungen.

Unsere Intuition ist so individuell und einzigartig, wie wir Menschen es eben sind.

Aber es kann auch passieren, dass wir uns ganz wach und frisch fühlen, und trotzdem keinen Zugang finden zu unserer Intuition. Das passiert vor allem in Momenten, in denen wir uns unsicher fühlen. Dann kann es passieren, dass der Verstand uns zur Seite springt und wir anfangen, alles zu durchdenken. Wir sind in dem Glauben, dass unsere Intuition nicht genug ist. Oder wir haben Angst, falsch zu liegen und vertrauen daher lieber auf die Stimme der Vernunft, halten uns an den Fakten fest und versuchen, alles rational zu erklären. Später bereuen wir dann oft, dass wir nicht auf unsere Intuition gehört haben und uns von unserem Verstand haben leiten lassen.

Wie dein Körper dir helfen kann, die richtigen Entscheidungen zu treffen
Jetzt fragst du dich vielleicht, wie du lernen kannst, deine Intuition bewusster wahrzunehmen. Da bleibt eigentlich nur eins: Dir Zeit zu nehmen für dich selbst und in dich hineinzuhören. Das hört sich vielleicht ein wenig abgedroschen an, aber es ist tatsächlich sehr hilfreich.

Nimm dir regelmäßig Pausen, um deinen Körper zu spüren und deine Gedanken zur Ruhe zu bringen. Lasse deine innere Stimme zu Wort kommen, ohne dich von äußeren Einflüssen ablenken zu lassen. Je öfter du das tust, desto besser wirst du deine Intuition zulassen können und ihr (wieder mehr) vertrauen. →

Gerade dann, wenn in stressigen Situationen mein Verstand sehr aktiv wird, weil vieles auf mich einströmt oder ich unter Druck gerate, nehme ich mir Zeit, um Kontakt mit meiner Intuition aufzunehmen. Nach meiner Erfahrung ist Spüren in solchen Momenten effektiver als Denken. Mein Körper sendet mir ständig Signale und macht mich auf meine Intuition aufmerksam. Mittlerweile gelingt es mir immer besser, den Kopf für kurze Zeit auszuschalten und die Signale nicht zu ignorieren.

Im Ergebnis ist das für mein Umfeld oft nicht leicht, weil ich dazu neige, im Einklang mit meiner Intuition unkonventionelle Entscheidungen zu treffen, die von außen nicht ›regelkonform‹ erscheinen. Aber ich habe dadurch weniger Angst, weniger Schmerzen, weniger Druck. Es tut mir gut – und auf lange Sicht ist es auch gut für mein Umfeld. Denn am Ende will ja niemand, dass ich meine Gesundheit oder mein Glück verspiele, nur weil ich aus der Reihe tanze.

Nach meiner Erfahrung ist Spüren in solchen Momenten effektiver als Denken.

Auf die Stimme meines Herzens hören: Meine Reise zu mehr Selbstvertrauen

Irgendwann kam die Frage auf, warum es mir eigentlich so schwerfällt, meiner Intuition zu folgen. Ich denke, ich habe als Kind (und als Jugendliche) einfach keine guten Erfahrungen damit gemacht. Und so war ich von Anfang an mit zu wenig Selbstvertrauen unterwegs. Ich habe an meinen Empfindungen gezweifelt. Ich hatte kein Vertrauen in mich selbst.

Dank der liebevollen Begleitung einer SE-Anwenderin habe ich gelernt, meine verschiedenen Körperempfindungen und -signale zu beobachten und zu erkennen, wann ich mich wohlfühle und wann nicht. Und darauf aufbauend Entscheidungen zu treffen, die im Einklang stehen mit diesem Wohlgefühl oder Unwohlsein, je nachdem.

Das war kein leichter Weg und ich hatte anfangs große Schwierigkeiten, mich darauf einzulassen. Aber mit der Zeit wurde es leichter und mittlerweile funktioniert es ganz gut. Ich merke, dass ich mehr Selbstvertrauen habe. Ich traue mich öfter, meine Bedürfnisse klar zu kommunizieren und meine Meinung beherzt zu vertreten. Und ich treffe Entscheidungen, die sich für mich stimmig anfühlen – auch wenn sie vielleicht ›ungewöhnlich‹ oder ›unpopulär‹ daherkommen.

Summa summarum würde ich sagen: Meine Intuition ist für mich zu einer unverzichtbaren Informationsquelle geworden. Wenn ich ihr vertraue, fühle ich mich sicherer und wohler. Und ich fühle mich nicht mehr so abhängig von der Meinung anderer und lasse mich weniger beeinflussen.

Natürlich gibt es auch in meinem Leben immer wieder Momente, in denen das Spüren überhaupt nicht funktioniert und ich in großen Stress gerate. Aber das bedeutet nicht, dass ich mich nicht auf meine innere Stimme verlassen kann. Ich kann dann trotzdem meinem Herzen folgen. Denn letztlich weiß ich selbst am besten, was für mich richtig ist. Auch wenn das manchmal bedeutet, gegen den Strom zu schwimmen und auf die Meinungen anderer zu pfeifen.

Weitere Infos:

Mehr über Somatic Experiencing (SE)® im Netz: https://www.somatic-experiencing.de/

Zum Weiterlesen: »Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren« von Dr. Isa Grüber (Autorin)

Zum Reinhören: »Calm is your Superpower« – ein Podcast von und mit Karla Johanna Schaeffer (überall, wo es Podcasts gibt)

Ich wurde nicht frei, als ich tat, was ich wollte, sondern als ich wurde, was ich bin.

– Eva-Maria Zurhorst

Innehalten, wahrnehmen, fühlen: Die Kraft des Spürens schenkt uns tiefe Einblicke in uns selbst.

IM GESPRÄCH

»Der Körper hat eine eigene Intelligenz«

Wie wir den Körper nutzen können, um Stress abzubauen und uns selbst besser zu spüren

Im Gespräch mit Karla Johanna Schaeffer

Im Alltag haben wir oft das Bedürfnis, die Dinge rational und logisch anzugehen. Doch manchmal stoßen wir dabei an unsere Grenzen und wissen nicht, wie wir uns entscheiden sollen. Dabei vergessen wir gerne, dass unser Körper über ein eigenes ›Navigationssystem‹ verfügt, das uns helfen kann, intuitiv die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Darüber habe ich mich mit Karla Johanna Schaeffer, Stressberaterin für vielbeschäftigte Frauen, unterhalten, um mehr zu erfahren über unsere Intuition, unser Bauchgefühl, und wie wir lernen können, darauf zu vertrauen.

Das Gespräch kannst du dir in meinem Podcast MEHR ALS NUR KLAMOTTEN anhören (Podcast-Folge vom 14. Mai 2024: »Der Körper hat eine eigene Intelligenz«) – oder jetzt hier nachlesen (in einer überarbeiteten Version). Viel Spaß dabei!

Karla Johanna: Soll ich einfach beginnen?

Caroline: Gerne!

Karla Johanna: Okay, dann mal los. Ja, wie können wir unserer Intuition mehr vertrauen? Ich denke, jeder von uns hat schon mal die Erfahrung gemacht, dass das Bauchgefühl uns in die richtige Richtung geführt hat. Aber oft haben wir Zweifel und wissen nicht, ob wir unserer Intuition wirklich vertrauen können.

Zunächst mal – Vertrauen in unsere Intuition bedeutet nicht, unseren Kopf auszuschalten. Viele glauben, sie müssten dann blind ihren Gefühlen folgen, aber das ist nicht der Fall.

Ich glaube, wenn wir lernen, der Intuition, dem Instinkt, den Signalen, die der Körper uns sendet, fortlaufend mehr zu vertrauen, bekommen wir einfach noch eine Informationsquelle dazu, mit der wir gute, vielleicht sogar bessere Entscheidungen treffen können, umfassendere Entscheidungen.

Unsere Intuition wird dann einfach zu einer zusätzlichen Informationsquelle, die uns dabei helfen kann, herauszufinden, was wir wirklich wollen und was sich gut und richtig für uns anfühlt. Allerdings wissen wir oft gar nicht so genau, was unsere Intuition uns sagen möchte oder wie wir sie überhaupt hören können. Darüber könnten wir heute sprechen…

Caroline: …ja, das ist auch so meine Erfahrung… Aber wie kommt man denn dann zu einer guten Entscheidung?

Karla Johanna: Also, ich persönlich glaube, dass Intuition und Instinkt nicht so sehr von bewussten Gedanken beeinflusst werden, sondern vielmehr von Gefühlen und

> Der Körper weiß oft viel schneller, was uns guttut und was nicht.

Empfindungen. Der Körper weiß oft viel schneller, was uns guttut und was nicht. Rückblickend betrachtet, merke ich oft, dass mein Körper mir in herausfordernden Lebenssituationen oder Umbrüchen schon früh signalisiert hat, was gut oder schlecht für mich ist. Das beschränkt sich natürlich nicht nur auf schwierige Situationen, sondern auch auf die Momente, in denen man spürt, dass etwas einfach richtig ist.

Caroline: Ich empfinde das genauso. Aber wenn ich Stress habe, unter Druck stehe oder denke, ich muss mich so und so verhalten, dann fällt es mir total schwer, auf meinen Körper zu achten. Dann bin ich oft im Kopf. Wie kann ich denn in solchen Momenten achtsamer werden mit dem, was meine Intuition mir sagen will?

Karla Johanna: Damit bist du nicht allein, das geht vielen Menschen so. Ich denke, es lohnt sich, in solchen Momenten darüber nachzudenken, welche Signale unser Körper uns sendet – um bewusster zu werden damit und einfach mal einzutauchen: »Was sagt mein Körper eigentlich dazu?« Viele kennen das als ›Bauchgefühl‹ – ein Begriff, der uns allen geläufig ist. Habe ich einen Knoten im Bauch, wenn ich an eine bestimmte Person, einen Beruf oder eine Situation denke? Oder fühlt sich das irgendwie frei und gut an, wenn ich an diese neue Idee denke, von der ich noch gar nicht weiß, wie ich sie umsetzen soll? Aber irgendwie spüre ich, es zieht mich dorthin.

Caroline: Ja, das kenne ich… als du eben von Bauchgefühl und Verstand gesprochen hast, da sind mir zwei Gedanken gekommen. Erstens habe ich das Gefühl, dass mein Instinkt oder dieses Bauchgefühl oft schneller reagiert als mein Verstand. Wenn mein Mann und ich überlegen, was wir zum Abendessen kochen wollen und er mich fragt, ob ich Kartoffeln oder Nudeln möchte, antworte ich sofort mit »Kartoffeln«. Ohne groß darüber nachzudenken, ob es zum Menü passt oder gesund ist. Es ist wie ein automatischer Impuls, der aus meinem Körper oder meinem System kommt. Es ist fast so, als ob mein Körper die Antwort schon vor meinem Verstand weiß. Das passiert, bevor ich überhaupt richtig nachdenken kann.

Der zweite Gedanke, der mir kam, ist, dass unser Nachdenken oder unser Verstand oft so unterschiedlich ist zu unserem Bauchgefühl, weil wir aufgrund unserer Konditionierung nicht nur unsere eigenen Gedanken haben, sondern auch die, die wir gelernt haben, Gedanken, die wir übernommen haben. Unsere Eltern, Großeltern, die Gesellschaft, die Schule, Lehrer, Arbeitgeber – das alles hat uns ja geprägt. Und das macht es manchmal schwierig, auf unsere eigene Intuition zu hören und ihr zu folgen, oder was denkst du?

Karla Johanna: Total. Also, ich glaube, dass unser Bauchgefühl, unsere Intuition oder unser Instinkt nichts Übernatürliches ist. Vielmehr ist es ein Signal, das unser Körper uns sendet. Es ist wie ein innerer Ratgeber, der weiß, was wir brauchen oder was uns guttut. Vielleicht ist es nicht →

so spezifisch wie »Ich brauche jetzt genau diesen Nährstoff«, aber es ist definitiv eine intelligente Reaktion unseres Körpers.

Caroline: Wie meinst du das genau? Kannst du ein Beispiel machen?

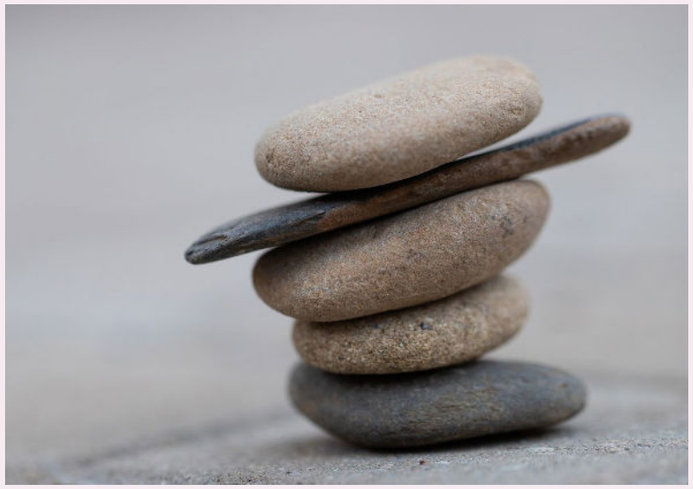
Karla Johanna: Ja, klar. Ein Beispiel, das mir dazu einfällt: Als ich jünger war und zur Schule fuhr, saß ich oft im Bus neben Leuten, bei denen ich schon vorher ein ungutes Gefühl hatte. Aber mein Kopf hat gesagt: »Was denken die anderen, wenn ich jetzt aufstehe und zu einem anderen Platz gehe? Das wäre doch unhöflich.« Es ist wirklich spannend, wie oft wir uns rechtfertigen oder Dinge schönreden, obwohl wir eigentlich genau wissen und spüren, dass es nicht gut für uns ist. Es ist fast wie eine Art Selbstkorrektur. Und ich denke, das hat auch viel damit zu tun, dass unsere Umwelt und die Gesellschaft bestimmte Erwartungen haben, wie wir uns verhalten sollen. Man will ja schließlich nicht unangenehm auffallen.

In meinem Leben war das immer ein großes Thema: »Was denken die anderen über mich?« Oft habe ich versucht, mich selbst zu relativieren und mir einzureden, dass es nicht so wichtig sei. Aber dann ist es doch passiert: Dann hat tatsächlich dieser Mensch neben mir im Bus irgendwann angefangen, um sich zu schlagen. Oder ich habe gemerkt, er hat wirklich ein psychisches Problem, also er hat angefangen zu schreien oder hat angefangen, einen zu betatschen. Also, das hat sich schon bewahrheitet.

Caroline: Vielleicht hat das wirklich was damit zu tun, wie wir aufgewachsen sind, dass wir unseren Instinkten und Gefühlen nicht genug vertrauen. Vielleicht denke ich dann: »Was sind schon Gefühle? Ich vertraue doch nicht irgendeinem Gefühl oder einer Empfindung, die ich habe.« Weißt du, was ich meine?

> »Was hat mein Körper mir eigentlich damals schon gesagt? Gibt es ein Muster?«

Karla Johanna: Ja, aber es ist schon anders, wenn ich mir bewusst mache, was mein Körper mir sagt und vielleicht wirklich mal zurückgehe in so Situationen und mich frage: »Was hat mein Körper mir eigentlich damals schon gesagt? Gibt es ein Muster?«



Balanciert und verbunden: Auch unser Körper sucht nach Gleichgewicht und Verbundenheit.

> Sobald wir bewusst in unseren Körper hineinspüren und dabei den urteilenden Verstand außer Acht lassen, erzählt der Körper uns seine Wahrheit.
>
> – Dr. Isa Gruber

Doch nicht nur rückwirkend, sondern auch bei aktuellen Entscheidungen ist es klug, auf unser Körpergefühl zu hören. Es ist eine valide Informationsquelle, die wir nutzen sollten. Spüre ich Weite oder Enge? Zieht es mich an oder stößt es mich ab? Diese Empfindungen können uns helfen, die richtige Entscheidung zu treffen.

Caroline: Aber jetzt, wenn ich mal an so eine Situation denke, dann finde ich es wirklich schwer, weil es ja auch sein könnte, dass mein Körper auf meine Konditionierung reagiert, weißt du? Dass dann mein Verstand sagt: »Nein, das schaffst du nie im Leben«, und das ist gar nicht meine Intuition, sondern eine Stimme aus der Familie, etwas, was ich gelernt habe, zu denken. Es sind keine eigenen Gedanken.

Also, ich finde es schwierig, herauszufinden, was ist jetzt eigentlich meins? Welcher Stimme in mir kann ich denn jetzt vertrauen?

Oft reagiert mein Körper ja auch einfach auf meine ganze Aufregung in der Situation und es ist dann quasi unmöglich, Zugang zu finden zu dem, was meine Intuition vielleicht sagt. Ich versuche deshalb oft, mich erstmal wieder zu beruhigen, zur Ruhe zu kommen und in mich hineinzuhorchen, ohne dabei von meinen Gedanken beeinflusst zu werden. Dabei hilft mir Meditation oder auch körperliche Bewegung, um erstmal aus der Aufregung herauszukommen.

In anderen Zusammenhängen, also im Meeting und mein Chef sitzt da und alle reden durcheinander, da finde ich es total schwer, rauszukriegen: »Was will ich wirklich? Was sagt mir meine innere Stimme, mein Bauchgefühl?«

Also scheinbar – ich weiß nicht, wie deine Erfahrung ist – aber scheinbar brauchen wir ein bisschen die Rückbesinnung und vielleicht auch das Alleinsein, um wirklich unser eigenes zu finden.

Karla Johanna: Finde ich auch. Und es ist auch irgendwie so ein Fehlschluss, dass man denkt, man muss direkt auf alles eine Antwort haben, man muss direkt wissen, was richtig ist.

Zum Beispiel, wenn man Entscheidungen trifft oder Investitionen tätigt, habe ich mir angewöhnt, eine Nacht darüber zu schlafen und die Dinge wirken zu lassen. Man braucht Ruhe und muss sich mit dem Thema verbinden. Der Gedanke, alles schnell und korrekt erledigen zu müssen, um kompetent zu wirken, ist oft falsch. Man darf sich die Zeit nehmen, die man braucht.

> Man darf sich die Zeit nehmen, die man braucht.

Caroline: Ich fände es schön, wenn wir das schon in der Schule lernen würden. Uns wird so viel abverlangt und so wenig Raum gelassen für dieses Zur-Ruhe-kommen. Oft erhalten wir erst dann Zugang zu dieser inneren Stimme, die weiß, was wir brauchen und was uns guttut, wenn die Krise schon da ist. Also, wenn unser Körper uns Signale schickt, dass etwas nicht stimmt. Wir werden unruhig, haben Schlafstörungen oder Konzentrationsschwierigkeiten. Erst dann denken wir, jetzt muss ich mal raus, mal abschalten. →

Und das wäre doch viel besser, wenn wir schon ganz früh gelernt hätten, regelmäßig rauszutreten, um uns auf uns selbst zu besinnen. Also, dass ein Kind gesagt bekommt: »Du, wir wollen zu Oma fahren« und das Kind sagt: »Ich will nicht zu Oma.« Mit meinem Wissen heute würde ich sagen, wenn ein Kind sagt, es möchte nicht zu Oma, dann sollte es die Zeit bekommen, in Ruhe darüber nachzudenken. Und nicht einfach gezwungen werden, mitzugehen.

Aber uns wird das nicht beigebracht, wie man sich von diesen Erwartungen oder alten Gewohnheiten löst.

Ich hätte diese Erfahrung als Kind gerne gemacht, also dass mein Gefühl wirklich Gewicht hat und ich dem vertrauen darf. Aber ich habe diese Erfahrung nicht gemacht. Und vielleicht fehlt mir auch deshalb heute oft der Mut, meine Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken oder danach zu handeln.

Karla Johanna: Es braucht auf jeden Fall Mut, wenn man irgendwie spürt, das stimmt jetzt für mich oder das stimmt nicht für mich, dies dann auch umzusetzen oder anzusprechen oder einzufordern oder diesen Schritt zu gehen, der ja vielleicht anders ist als ›normal‹. Oder zumindest anders als das, was von mir erwartet wird.

Caroline: Und vielleicht hat das ja auch nicht nur was mit Mut zu tun, sondern auch mit Freiheit. Also, dass man sich frei machen muss von Erwartungen, von dem, was der Verstand erzählt, wie in der Situation im Bus, von der du vorhin gesprochen hast.

Karla Johanna: Aber uns wird das nicht beigebracht, wie man sich von diesen Erwartungen oder alten Gewohnheiten löst. Und deshalb ist es so schwierig, aus solchen Mustern auszubrechen, die man vielleicht schon lange befolgt hat und von denen auch andere erwarten, dass man sich weiterhin so verhält.

Ich glaube, das ist für viele Menschen keine leichte Aufgabe und es wird erst mit dem Alter einfacher – das zumindest habe ich bei mir selbst festgestellt. Man muss sich trauen, das zu tun, was man selbst für richtig empfindet.

Caroline: Na ja, und dann gibt es dabei die Angst, ausgeschlossen zu werden und allein dazustehen – selbst wenn man erreicht, was man sich vorgenommen hat.

Karla Johanna: Ja, das stimmt. Darauf haben wir keinen Einfluss, was andere denken. Selbst wenn wir uns anstrengen und alles richtig machen, bleibt die Entscheidung darüber, was sie denken, ihnen überlassen. Das ist ein Prozess. Ich selbst beschäftige mich schon lange damit.

Caroline: Angenommen, jemand möchte daran arbeiten, will mutiger werden, sich freier fühlen, was würdest du sagen, wie kann derjenige oder diejenige das angehen? Hast du eine Idee, was dabei helfen könnte?

Jedes Lebewesen – ein Meisterwerk der Natur, geführt von einer unsichtbaren Intelligenz. Foto: © Bin Gao

Karla Johanna: Ja, also ich habe vor sieben, acht Jahren eine Körperarbeit kennengelernt und erstmal für mich ausprobiert. Es nennt sich TRE®, das neurogene Zittern, und es ist, ja, es ist eine Körperarbeit. Man zeigt dem Körper, wie er sich frei zittern kann von Anspannung, von Stressgefühlen, schwierigen Lebenserfahrungen, die man gemacht hat.

Es ist jedoch kein heftiges Schütteln, sondern ein zartes Zittern, das vom Körper selbst ausgeht. Am Anfang, wenn man das lernt, dann ist das so ein Zittern, so als würde man auf einer Waschmaschine sitzen, so ein ganz feines, schnelles Vibrieren. Doch je länger man das macht, je sicherer man sich dabei fühlt, desto größer und intensiver können die Bewegungen werden.

Allerdings wird das Zittern nicht von uns gesteuert, sondern unser Körper macht das von allein. Und das ist wirklich – so bin ich selbst auch damit in Kontakt gekommen – ein ganz tolles Modell oder eine Methode, um wieder ein Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen, um überhaupt zu lernen, wahrzunehmen, was spüre ich überhaupt.

Also es ist wie so – ich vergleiche das immer damit – wie so einen Deckel abnehmen. Man bekommt wieder ein Gefühl.

Und spürt dann das, was da ist.

Und spürt dann das, was da ist. Auch das Schwierige, das vielleicht in dem Moment da ist.

Meistens ist es ja so, wenn wir uns mit diesen Thematiken auseinandersetzen, sind wir in irgendeiner Situation, in der es nicht mehr gut weitergeht oder in einer Krisensituation oder wir merken einfach, dass wir sehr unzufrieden sind und in einer Situation feststecken, wo wir uns eigentlich Veränderung wünschen.

Caroline: Aber ist das nicht gruselig? Also ich könnte mir vorstellen, ganz viele Leute haben Angst, irgendwelche Deckel hochzuheben und denken: »Oh! Bloß nicht den Deckel hochheben!«

Karla Johanna: Du hast recht. Jetzt habe ich auch drei, vier Schritte übersprungen. Also am Anfang, wenn man das lernt, dann ist es nicht so, dass man irgendwelche großen Gefühlsexplosionen erwarten muss. Am Anfang, wenn man das lernt, ist man ganz stark im Körper verortet und wundert sich, was der Körper alles kann, so von allein.

Und nachdem man vielleicht die ersten fünf Minuten gedacht hat: »Huch, was ist das? Was tut sich da?«, merkt man, dass man davor keine Angst haben muss und dass man tatsächlich die ganze Zeit die Kontrolle auch hat. Und letztendlich ist es dann wirklich ein wohliges und befreiendes Gefühl, das wir selbst steuern können.

Caroline: Das ist jetzt vielleicht ein blödes Beispiel, aber ich kenne das Schütteln von meinen Hunden. Wenn die sehr viel Stress haben auf der Straße, eine unschöne Hundebegegnung oder irgendein Nachbar, →

der an ihnen herumtätschelt, dann bleiben die hinterher oft stehen und schütteln sich kurz. Und ich denke dann immer: Okay gut, erstmal kurz den ganzen Stress abschütteln, bevor es weitergeht.

Karla Johanna: Es ist genau das, es ist ein biologischer Mechanismus, dass ein Körper eines Säugetiers, Hund, aber eben auch Mensch, wenn da so ein Stressmoment kommt und Stresshormone ausgeschüttet werden und der Körper sich anspannt, dass der Körper eben, wenn die Anspannung sehr groß ist, mit diesem Zittern reagiert.

Wir kennen das ja selber, wenn wir sehr aufgeregt sind, wenn wir Panik haben, irgendwann zittert der Körper und es ist wie ein Ventil, wo was rausgelassen werden möchte. Mit dieser Methode macht man das, aber in einem entspannten Setting, also ohne Panik, sondern in einem ruhigen Zustand. Und dadurch entlädt sich eine große Erregung aus dem Körper. Und das ist gut für Menschen, die zum Beispiel traumatische Erfahrungen gemacht haben.

Caroline: Ja, sowas sitzt einem noch lange danach in den Knochen.

Karla Johanna: Es sitzt einem noch in den Knochen, ja. Und man fühlt sich vielleicht abgeschnitten von sich selbst, abgeschnitten auch vom Leben, das man genießen möchte, mit dem man sich nah fühlen möchte oder eben auch nah mit sich selbst und es gelingt einfach nicht. Und TRE® ist eine tolle Methode, um da etwas herauszubewegen, von dem wir spüren, dass es noch da ist, und gleichzeitig eben mehr Gefühl wieder zurück in den Körper zu bringen. Und es ist auch eine tolle Möglichkeit, wieder an diesen Teil heranzukommen, der heile geblieben ist.

Caroline: Würdest du sagen, wenn wir durch das Zittern diese traumatische Belastung loswerden, dass wir dann wieder mehr mit unserer Essenz, mit unserem Kern, in Kontakt kommen? Also, dass wir wieder mehr bei uns sind?

Karla Johanna: Ja, also wenn man jetzt mal rein biologisch darauf schaut, kann der Körper durch das Zittern wieder herausfinden aus diesem Alarmzustand, in dem er vielleicht seit dieser traumatischen Erfahrung steckt – und sich wieder sicher fühlen. Auch wenn bestimmte Erfahrungen uns ein Leben lang begleiten, können wir unserem Körper immer wieder zeigen, dass er in Sicherheit ist und die Übererregung ausleiten darf.

Caroline: Du hast ja gesagt, vor acht oder neun Jahren hast du diese Methode für dich entdeckt. Würdest du sagen, dass du dadurch wirklich einen Shift in deinem Leben gegeben hat, also dass du eine Veränderung für dich selbst herbeigeführt hast?

Meine Ausbilderin sagte mal zu mir, dass bei den meisten Menschen, die sich bei ihr ausbilden lassen, sehr große Lebensveränderungen eintreten.

Karla Johanna: Ja, das ist eigentlich eine schöne Frage, weil, wir kommen jetzt wieder zur Intuition zurück… tatsächlich kann ich sagen, dass es einen großen Shift gegeben hat. Durch die Methode habe ich ein besseres Körpergefühl und mehr Bewusstsein für mich und meine Bedürfnisse entwickelt.

Meine Ausbilderin sagte mal zu mir, dass bei den meisten Menschen, die sich bei ihr ausbilden lassen, sehr große Lebensveränderungen eintreten. Bei mir war es nicht anders. Anfangs dachte ich: »Das kann ich mir nicht vorstellen, das ist mir zu esoterisch.« Aber im Laufe des Prozesses habe ich begonnen, andere Entscheidungen zu treffen. So habe ich meinen guten Job in der Modeindustrie gekündigt und mich selbstständig gemacht. Etwas, das ich mir vorher nie hätte vorstellen können.

Das heißt jetzt nicht, dass jede Biografie sich komplett ändern muss. Es kann ja auch sein, dass ein Job weiterhin gut ist. Es ist ja nicht immer, dass man wirklich den Job wechseln muss oder eine Beziehung aufgeben muss. Das sind ja riesengroße Themen. Es können auch kleine Themen sein. Vielleicht merken wir, dieser eine Mensch, da möchte ich den Kontakt nicht intensivieren, weil ich jedes Mal komplett leer nach Hause komme. Oder diese eine Sache, die tut mir einfach nicht gut. Und der Körper hat uns oft eben schon vorher Signale dazu geschickt.

Caroline: Angenommen, man spürt, da ist bei mir was, das schon länger nach Veränderung schreit – was würdest du sagen, ist ein guter erster Schritt? Also etwas, was man selbst tun kann, aus sich heraus, ohne gleich Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Karla Johanna: Na ja, sich wirklich vielleicht mal Raum nehmen, sich hinsetzen und sich mit dieser Situation gedanklich verbinden und einfach mal schauen, wie fühlt sich das an in meinem Körper…

Caroline: Und wenn diese Vorstellung schon zu gruselig ist, was wäre dann gut?

Karla Johanna: Also ich bin ein Riesen-Fan und Verfechter dieser Methode und würde immer dazu raten, es mal auszuprobieren. Das höre ich immer wieder, dass Menschen hinterher sagen, ich weiß auf einmal klarer, das passt oder das passt nicht. Das möchte ich, das möchte ich nicht. Oder das ist mir zu viel. Es stellt sich einfach so ein Gefühl ein, so eine Klarheit. Ja, ich glaube, das kann man sagen: Es stellt sich eine Klarheit ein.

Caroline: Und ich glaube, das ist auch ein schönes Schlusswort: Wenn das für jemanden zu gruselig ist, sich da allein hinzusetzen und in den Körper ›einzuchecken», dann ist es, finde ich, ein guter nächster Schritt, zu sagen: Ich mache es einfach nicht allein. Ich suche mir jemanden, ich suche mir eine Methode, ich suche mir einen Therapeuten, irgendjemand, der sich mit Körperarbeit auskennt. Ob in einer Gruppe oder nicht in einer Gruppe, das kann man ja dann noch überlegen. Aber dass man sozusagen, bevor man gar nichts macht, weil es einem zu gruselig vorkommt, sich erstmal vornimmt, okay, ich sorge für einen sicheren Rahmen, wo ich mir vorstellen kann, mir das anzugucken. Was denkst du?

Karla Johanna: Ganz genau, sich begleiten lassen, sich anleiten lassen, sich auffangen lassen. Das hilft, glaube ich, ungemein. Man muss das nicht allein hinkriegen.

Caroline: So ist es. Danke dir für deine Zeit und vielen Dank für das schöne Gespräch!

Karla Johanna Schaeffer
Website: www.karlajohannaschaeffer.com
Instagram: @karlajohannaschaeffer
Email: johanna@karlajohannaschaeffer.com
Telefon: 0162 5865361
Podcast: **Calm is your Superpower** bei Spotify, Itunes, Youtube und überall dort, wo es Podcasts gibt

Stoff für gute Laune

Kleidung, die berührt: Wie Mode unsere Stimmung beeinflusst

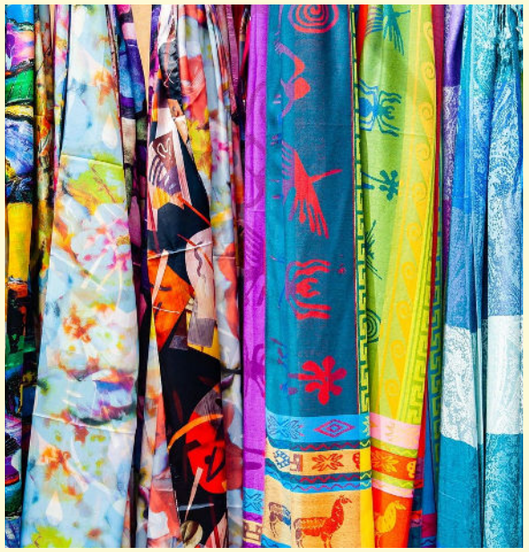
Wie Mode unsere Stimmung beeinflusst: Stoff für gute Laune!
Vielleicht kennst du das Gefühl, wenn du morgens vor dem Kleiderschrank stehst und dich fragst, was du anziehen sollst. Die richtige Kleidung für den Tag auszuwählen, das kann schwer sein – vor allem dann, wenn man nicht gut drauf ist, sich müde, unmotiviert oder schlapp fühlt.

Und soll ich dir was sagen? Das genau ist der Moment, wo Kleidung einen großen Unterschied machen kann. Denn Kleidung beeinflusst (neben vielen anderen Dingen) unsere Stimmung: Stell dir vor, du ziehst etwas Schönes an, das du liebst – das kann sofort die Laune verbessern!

Und nach meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen, dass dieser kleine Trick gerade auch dann sehr gut funktioniert, wenn du im Homeoffice arbeitest. Wenn du dir ein Outfit gönnst, in dem du dich rundum wohl fühlst, dann kann dir das dabei helfen, in den Arbeitsmodus zu kommen und produktiv zu sein. Ganz nebenbei vermittelst du auch den Menschen um dich herum, dass du ernsthaft bei der Sache bist.

Natürlich ist es nicht immer möglich, sich aufwendig zu stylen, aber das ist auch gar nicht das Entscheidende. Vielmehr geht es darum, dass du bewusst auswählst, was du trägst, und bewusst wahrnimmst, wie du dich damit fühlst. Vielleicht ist für dich ein lässiges Outfit das Richtige – mit einem lockeren Shirt und einer bequemen Jeans. Oder vielleicht hilft es dir, dich für den Arbeitstag richtig schick zu machen, auch wenn du ›nur‹ allein zu Hause am Schreibtisch sitzt. Entscheidend ist, dass es dir gefällt und dir ein gutes Gefühl gibt.

Der Stoff des Glücks: Wie uns Materialien aufwerten
Warum fühlen sich manche Kleidungsstücke besser an als andere? Du kannst es dir vielleicht schon denken: Bestimmte Materialien wie Seide oder Viskose haben unmittelbar eine Wirkung auf unser Nervensystem. Das liegt daran, dass sie weich und glatt sind und sich somit auf der Haut angenehm anfühlen. Andere Materialien wie Wolle oder Kaschmir können zum Beispiel behaglich



Ein buntes Potpourri für die Seele: Stoffe, die gute Laune machen!

> Je mehr man über die Bedeutung von Farben weiß, desto besser kann man ihre Wirkung beurteilen.
> – Eva Heller

wirken, da sie von Natur aus kuschelig sind und uns somit ein Gefühl von Geborgenheit geben.

Auch der Geruch eines Materials kann eine Rolle spielen. Natürliche Materialien wie Baumwolle oder Leinen riechen oft angenehm. Synthetische Materialien wie Polyester oder Nylon können dagegen einen unangenehmen „chemischen“ Geruch haben.

Natürlich tickt jeder Mensch anders: Was für den einen angenehm ist, kann für den anderen unangenehm sein. Wenn du also unsicher bist, welche Materialien für dich persönlich am besten funktionieren, dann experimentiere ruhig ein bisschen herum.

Farbenfroh durch den Tag: Wie Farben unser Empfinden beeinflussen
Farben spielen in der Mode eine große Rolle und wirken sich unmittelbar auf unsere Stimmung aus. Durch das Tragen von hellen und lebendigen Farben wie Gelb, Orange oder Pink fühlen wir uns fröhlicher, haben mehr Energie, mehr Schwung. Dunklere Farben wie Schwarz oder Grau sorgen hingegen für mehr Seriosität und können uns selbstbewusster wirken lassen.

In der Mode werden Farben gezielt eingesetzt, um bestimmte Stimmungen zu erzeugen. Warme Farben wie Rot oder Gelb wirken fröhlich und powerful. Kühle Farben wie Blau und Grün strahlen hingegen Ruhe und Gelassenheit aus. Dunkle Farben wie Schwarz und Dunkelblau wirken elegant und edel. Helle Farbtöne wie Weiß oder Pastelltöne haben eine leichte und luftige Wirkung.

Auch wir selbst können Farben bewusst einsetzen, um unsere Stimmung zu beeinflussen. Wenn wir unsere Kleidung in leuchtenden Farben wie Gelb, Orange oder Rot wählen, dann kommt sofort mehr Energie und Freude auf.

Doch wie kommt es eigentlich, dass Farben so eine starke Wirkung auf unsere Stimmung haben? Die Wirkung von Farben auf unsere Emotionen kommt durch die unterschiedlichen Frequenzen des Lichts zustande. Jede Farbe hat eine bestimmte Frequenz und dadurch eine eigene Wirkung auf unseren Körper. So wirken warme Farben wie Rot, Orange und Gelb anregend und aktivierend, während kühle Farben wie Grün, Blau oder Violett beruhigend und entspannend wirken.

Zudem haben Farben auch eine symbolische Bedeutung und werden mit bestimmten Eigenschaften und Gefühlen in Verbindung gebracht. Rot steht zum Beispiel für Liebe und Leidenschaft, Gelb für Freude und Optimismus, Grün für Natur und Erholung. Auch solche Assoziationen können unser emotionales Empfinden beeinflussen.

Es lohnt sich auf jeden Fall, Farben bewusst auszuwählen und zu schauen, welche Farben einem guttun und welche Wirkung sie auf die eigene Stimmung haben. →

Kleidung, die berührt: Wie Schnitte und Passformen unser Selbstbewusstsein stärken können
Das Tragen von Kleidung, die nicht perfekt sitzt, kann dazu führen, dass wir uns unsicher oder unwohl fühlen. Daher ist es wichtig, auch auf vermeintlich kleine Details wie die Länge eines Rocks oder die Größe eines Shirts zu achten.

Zu enge Kleidung kann sich unangenehm anfühlen - und das wirkt sich natürlich negativ auf die Stimmung aus. Gut sitzende Kleidung hingegen lässt uns in der Regel selbstbewusster und attraktiver fühlen. Wenn ich in einem gut sitzenden Kleid in der Stadt unterwegs bin, dann wird mein Gang automatisch selbstsicherer und die Haltung aufrechter.

Letztendlich ist die Wahl unserer Kleidung immer eine individuelle Sache. Was für den einen bequem ist, kann für den anderen unbequem sein. Nimm dir also am besten etwas Zeit, um verschiedene Schnitte und Passformen auszuprobieren und herauszufinden, was am besten zu dir passt. Aktuelle Trends können dabei als Inspiration dienen, aber sie sollten nicht der bestimmende Faktor sein.

Kleidung kann deutlich mehr für uns tun, als nur unseren Körper bedecken - sie berührt unsere Sinne und nimmt direkten Einfluss auf unsere Stimmung. Wenn wir also bewusst wählen, was wir tragen, dann können wir damit auch unser persönliches Wohlbefinden positiv beeinflussen. Der richtige Stoff, die passende Farbe und ein guter Schnitt - das sorgt fast schon automatisch für gute Laune!

Wenn du dich noch mehr mit Mode beschäftigen willst, dann werde gern Mitglied in meinem Soul Fashion Club. Hier geht's zur Anmeldung: https://caroline-sommer.de/der-soul-fashion-club/

Ein Kleid voller Blüten - die perfekte Begleitung für einen gutgelaunten Tag!

Achtsam-Sein kann auch bedeuten, die Schönheit des Augenblicks in einer zarten Lotusblüte zu erkennen.

Whenever you should doubt your self-worth, remember the lotus flower. Even though it plunges to life from beneath the mud, it does not allow the dirt that surrounds it to affect its growth or beauty.

- Suzy Kassem

Die Lösung fühlt sich immer gut an

Gastartikel von Bettina Ramm - Inner Wisdom Coach

„Die Antwort ist nirgendwo da draußen, sie ist IN dir." – Hast du diesen Satz auch schon mal gehört? Und hat er dich genauso frustriert wie mich?
Wenn wir ein Problem haben, und zwar ein richtiges Problem, eines das weh tut und das wir bereits seit langer Zeit, vielleicht schon seit Jahren, zu lösen versuchen, hilft solch ein Satz in der Regel überhaupt nicht weiter. Er fühlt sich eher an wie eine leere Floskel, absolut nichtssagend.
Wo ist sie denn bitte schön, die Antwort, wenn wir sie dringend benötigen?
Und was bedeutet überhaupt in dir?

Die Lösung gefunden - ein Gefühl, das einfach guttut.

Meine Suche nach meiner inneren Führung begann vor fast 20 Jahren. Damals ging es meinem Baby-Sohn sehr schlecht, und die vielen Ratschläge von außen erschöpften mich. Ich ahnte, dass ich etwas in mir trage, das weiß. Aber ich wusste nicht, wie ich darauf zugreifen kann.
Vor allem in schwierigen Situationen schien meine innere Stimme zu schweigen. Sie hatte keine Antworten für mich. Da war nichts IN mir.

Als mein Pferd vor vier Jahren sehr krank wurde, war es wie ein Déjà-vu. Tausende Lösungsideen strömten von außen auf mich ein, aber egal wie viele ich umsetzte, es wurde eher schlechter als besser. Und mir ging es damit überhaupt nicht gut. Es kostete mich zu viel Kraft.

Das Leben schickt uns Challenges nicht ohne Grund. So war es auch bei mir. In den letzten vier Jahren habe ich immer mehr verstanden, was innere Weisheit wirklich ist – und was sie nicht ist. Ich habe viele Missverständnisse aufgedeckt, die sich hartnäckig in unserer Gesellschaft halten und die uns im Weg stehen, wenn es darum geht, unseren eigenen Weg zu finden.

Die wichtigsten möchte ich heute mit dir teilen.
Zunächst einmal: Weisheit fühlt sich immer gut an. Wenn du hier nur eine Sache mitnimmst, dann diese: Suche immer nach einem besseren Gefühl.

In unserer Gesellschaft sind wir darauf konditioniert, das Schlechte zu sehen. Wir wollen es kontrollieren, um uns zu schützen. Negative Gefühle wie Angst, Stress oder Druck werden nicht nur toleriert, wir führen sie teilweise sogar aktiv herbei, weil wir glauben, das sei gut und richtig so.

Diamanten werden unter Druck erzeugt, heißt es. Stress ist ein Synonym für Erfolg. Glaubst du diesen Unsinn?

Negative Gefühle tun nicht umsonst weh – sie sind ein Signal deiner Seele, dass du dich auf die falschen Dinge fokussierst.

Den größten Shift in deinem gesamten Leben kannst du bewirken, indem du dich bewusst von allem Schlechten abwendest – ihm deine Energie entziehst, so gut du kannst – und dich auf das Gute besinnst. Es geht dabei nicht um Verleugnung, sondern um eine Entscheidung.
Nimm an, was ist.
Handle, wenn es etwas zu tun gibt.
Und dann lenke deinen Fokus wieder auf das Gute, das dich auch immer umgibt.
Denn wohin unsere Energie fließt, das wächst.

Weisheit fühlt sich immer gut an. Manchmal ist sie ein friedliches, pragmatisches Wissen. Manchmal kommt sie als Erkenntnis, die Erleichterung bringt. Manchmal bringt sie eine Idee, in der Hoffnung oder Freude schwingen. Und manchmal ist es einfach nur Neugier, der wir ins Unbekannte folgen.

Viele sagen, Weisheit kommt von innen. Aber damit ist nicht das Innere deines Körpers gemeint. Innen ist eine Metapher für die formlose Energie, aus der heraus alles entsteht. Die Quelle, das Nichts, diese unendliche liebevolle Intelligenz, die wir spüren, wenn wir still werden.
Diese Energie ist ein Teil von uns und wir sind Teil von ihr. Sie ist der Ozean und wir die Welle. Wir können nicht ohne sie sein, und sie nicht ohne uns.

Von innen heißt nicht, dass die Antwort zwangsläufig eine Eingebung sein muss. Es können genauso gut Situationen, Menschen, Ideen zu dir kommen, von denen du spürst, dass sie richtig sind. Du musst auch nicht auf die Lösung „warten", sondern darfst aktiv nach ihr suchen.
Dein Gefühl ist der Schlüssel.

Es geht dabei vor allem um Selbst-Vertrauen. Vertraue dir und deinem Gefühl. Weisheit ist nichts Mysteriöses. Du musst dich dafür nicht qualifizieren. Du musst nicht üben, sie wahrzunehmen. Du musst es nicht lernen.
Weisheit ist dir angeboren. Sie ist bereits da.
Du weißt, was für dich gut und richtig ist. In jedem einzelnen Moment. Das ist Weisheit. Nicht mehr und nicht weniger.

Leider lernen wir schon als Kinder, dass fremde Ansichten und Realitäten wahrer und wichtiger sind als unsere eigenen. Wir lernen, unsere Gefühle zu verleugnen. Wir lernen uns anzupassen. Wir lernen auf andere zu hören. Wir lernen unsere eigene Weisheit zu fürchten.

Ich kenne sie gut – die Gewissensbisse und Schuldgefühle, wenn ich einen Lösungsvorschlag von anderen mal wieder in den Wind geschlagen habe. Oder das ständige Nagen in mir, geboren aus dem Gefühl, egal wie viel ich tue, es reicht immernoch nicht.

Woher weiß ich, dass DAS keine Weisheit ist? Ich erkenne es am Gefühl.

Ich musste erst lernen, mir Müßiggang und vor allem auch Glücklichsein zu erlauben, auch wenn es meinem Baby-Sohn oder später meinem Pferd offensichtlich schlecht ging. Niemandem geht es besser, wenn wir mit leiden. Aber wie so vieles klingt auch das wie eine Floskel, bis du es selbst für dich siehst.

Das ist mein größtes Handicap. Ich kann mit dir teilen, was ich für mich gesehen habe, aber ich kann dich nicht sehen machen. Worte haben das Formlose bereits verlassen und sind zur Form geworden. Suche das Formlose zwischen und hinter meinen Worten.

Weisheit ist nicht in meinen Worten, sondern in dir.

Manchmal glaube ich, das Leben schickt uns Challenges, damit wir wieder zur Weisheit zurückfinden. Wenn unsere Not groß genug ist, müssen wir über kurz oder lang auf uns selbst hören. Wir müssen beginnen uns zu fragen, was für uns stimmt. Wir werden deutlich vom Leben eingeladen, unserer eigenen Wahrheit wieder den meisten Wert zu geben.

Dem guten Gefühl zuzuhören.
Schritt für Schritt.

Weisheit heißt dabei nicht, dass immer alles so läuft wie wir es uns wünschen. Das kann enttäuschend sein. Als hätten wir uns Weisheit nur eingebildet (und mal doch lieber auf die anderen gehört).
Aber was, wenn das kein Fehler ist, sondern Teil des Plans? Vielleicht haben wir etwas übersehen, oder es gibt noch etwas zu lernen.

Fast immer geht es dabei um Loslassen.

Lass das Ergebnis los, und öffne dich für das Leben.

Lass den Druck auf dich selbst los, und erlaube dir einfach nur zu sein.

Lass immer wieder los, was du zu wissen glaubst, und öffne dich für das Nichtwissen.

Lass die Form los, und öffne dich für das Formlose.

Lass meine Worte los, und lass sie von alleine wirken.

Alles Liebe, Bettina

Mehr über Bettina und ihre Arbeit:
Dreamlife-Coaching: www.bettinaramm.com
Inner Wisdom Marketing: www.web-grips.de

Sich an einem Grashalm festhalten?
Warum nicht! Manchmal ist die
Lösung eines Problems ganz leicht...

DEINE SOUL FASHION REISE

Gönn dir Mode, die zu dir passt!

Dein individuelles Upgrade
Nach einer Trennung, vor einer neuen Lebensphase oder bei einem Jobwechsel - es gibt immer wieder Phasen im Leben, in denen man sich Veränderung wünscht in Sachen Outfit und Style.

Die ›Soul Fashion Reise‹ ist keine 08/15 Beratung. Wir nehmen uns ausreichend Zeit, um Mode zu finden, die zu dir passt, und starten mit dir als Person: Wer bist du? Was brauchst du? Wo willst du hin? Erst danach entwickeln wir gemeinsam ein passendes Upgrade für deinen Kleiderschrank.

Das Besondere daran
Du entscheidest selbstbestimmt, welchen Weg du gehen möchtest. Mode ist etwas sehr Persönliches. Nur du allein weißt, was gut für dich ist. Deshalb werde ich dich weder einkleiden noch dir sagen, was du tragen sollst.

Stattdessen gebe ich dir die Gelegenheit, dich in einem geschützten Rahmen mit Mode und Kleidung auseinanderzusetzen und zu schauen, welche Outfits und Styles dir und deiner Seele am ehesten gerecht werden.

»Die Kurzberatung vor einem geplanten Foto-Shooting war absolut inspirierend und lehrreich! Caroline hat mich ermutigt, meiner persönlichen Verbindung zu dem, was mich ausmacht, zu vertrauen. Was mich besonders fasziniert hat, war die Idee, dass ich mich nicht anders präsentieren muss als ich bin, also mich vor der Kamera weder ›weicher‹ noch ›femininer‹ geben muss, sondern einfach ich selbst sein kann. Ich glaube, ich habe mich auch deshalb so wohl gefühlt, weil Caroline nicht wie bei einer klassischen Modeberatung auf vorgegebene Körper- oder Farbtypen fokussiert war, sondern mich als ganzen Menschen betrachtet hat. Ich kann Caroline nur jeder Frau empfehlen, die in Sachen Mode einen professionellen Rat sucht und sich dabei nicht verbiegen lassen will. Danke für diese wertvolle Erfahrung!«
Sabrina - Unternehmerin

Ich habe auf meiner Soul Fashion Reise mein ganz persönliches Glück gefunden.

Neugierig geworden?
Dann reserviere dir jetzt völlig unverbindlich und kostenlos dein 30-minütiges Kennenlerngespräch, um herauszufinden, ob die ›Soul Fashion Reise‹ das Richtige für dich ist:
https://calendly.com/caroline-sommer/kennenlernen

Kontakt
Möchtest du mehr über die ›Soul Fashion Reise‹ oder über mich erfahren? Dann schreib mir gerne über das Kontaktformular. Ich werde dir so schnell wie möglich antworten. Ich freue mich auf deine Nachricht!
https://caroline-sommer.de/kontakt/

Folge mir gerne auf Social Media:
Instagram: @carolinesommerberlin

Ausblick

Das nächste Soul Fashion Magazin erscheint am 22. September 2024

TITELTHEMA

Innere Balance:
Im Einklang mit mir selbst

Wie ich durch sanfte Bewegung mein inneres Gleichgewicht wiedergefunden habe

MODE

From Soul to Style
- Was die Seele mit Mode zu tun hat

Von der Kunst, auch in der Mode die Sprache des Herzens zu sprechen

NACHHALTIGKEIT

Nachhaltige Eleganz:
Kleidung mit Herz und Verstand

»Wer sagt denn, dass Grüne Mode automatisch nach Öko aussieht?«

ACHTSAMKEIT

Mindful Fashion:
Wie Achtsamkeit die Modewelt revolutioniert

Jede Entscheidung macht einen Unterschied - das ist das Grundprinzip des achtsamen Konsums.

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 (https://caroline-sommer.de/kontakt/) eine Nachricht über das Kontakt-Formular.

@carolinesommerberlin
www.caroline-sommer.de