

# *Soul Fashion*

MAGAZIN



## Wurzeln finden

TITEL THEMA

### *Innere Balance: Im Einklang mit mir selbst*

Wie ich durch sanfte Bewegung mein inneres  
Gleichgewicht wiedergefunden habe

KOLUMNE

### *»Ich muss das klären, sonst halte ich es nicht aus!«*

Wenn Empathie und Persönlichkeitsentwicklung  
nicht ausreichen - Gastartikel von Sara Theile



Liebe Leserin und lieber Leser,

Vor meinem Fenster sind die Blätter noch grün, aber die Luft schmeckt schon nach Herbst und die Zeit, wo man ohne Jacke das Haus verlassen konnte, ist definitiv vorbei. Der Sommer hat sich bereits verabschiedet mit seinen allerletzten Freibad-Wetter-Tagen.

Ich persönlich liebe den Herbst! Ich mag das Licht, die Farben und die Stimmung. Vielleicht auch deswegen, weil ich im Herbst Geburtstag habe.

Was ich auf jeden Fall sagen kann: Wenn die Temperaturen sinken, verändern sich auch die Farben meiner Outfits. Ein warmes Braun gehört nicht unbedingt dazu (das lässt mich blässer aussehen als ich bin) – aber weil

Braun so schön nach Herbst aussieht, findest du in dieser Ausgabe eine Hommage an die Farbe Braun. Egal ob sanfte Erdtöne oder Zartbitterschokolade: Brauntöne lassen sich wunderbar in einen herbstlichen Look integrieren.

Wie du wahrscheinlich weißt, stelle ich dieses Magazin allein auf die Beine und arbeite daher nicht nur als Autorin, sondern auch als Korrektorin, Content-Managerin und Chefredakteurin. Das heißt, ich bin verantwortlich für die Ausrichtung und Qualität der Inhalte, ich recherchiere und verfasse die Artikel, ich überprüfe die Texte auf Grammatik, Rechtschreibung und Stil, und ich organisiere und plane die Veröffentlichung.

Wenn mir also ein Thema mehr abverlangt als gedacht, dann bin ich selbst schuld, denn ich habe das Thema ja vorab festgelegt. Und in der Tat: Meine Titel-Themen sind oft eine knallharte Challenge für mich, auch wenn man das auf den ersten Blick nicht vermuten würde.

Diesmal geht es um »die Heilkraft der Bewegung« und ich hole auch hier wieder sehr weit aus. Sprich: Ich sitze stundenlang vor dem Bildschirm, tauche tief ein in mein Innerstes, krame ungeliebte Erinnerungen hervor und quäle mich durch den (Schreib-) Prozess, weil ich mal wieder völlig unterschätzt habe, wie sehr mir das Thema an die Nieren geht. Wie gesagt: Selbst schuld.

Umso gespannter bin ich jetzt, wie dir der fertige Artikel »Innere Balance: Im Einklang mit mir selbst – Wie ich durch sanfte Bewegung mein inneres Gleichgewicht wiedergefunden habe« am Ende gefällt. Ich hoffe sehr, dass er dich inspiriert und vielleicht sogar dazu anregt, dich im Alltag ab sofort mehr zu bewegen.

Aber nun erstmal viel Freude beim Lesen und Entdecken der Inhalte dieser Ausgabe!

Caroline



## 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. 07 | 22. September 2024

# Soul Fashion MAGAZIN

NO. 07 | Herbst 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*



Auch wenn es ein Abschied ist: Das Verblühen hat seinen eigenen Reiz.

## MODE bewusst kleiden

- 5 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*
- 10 Die Farbe Braun  
*Was Erdtöne uns bringen: Wurzeln, Beständigkeit und innere Ruhe*

### MODE ABC

- 14 Was ist eine Culotte?  
*Stilvoll und bequem durch den Tag ohne Kompromisse*

### LEXIKON DER STOFFE

- 17 Kaschmir  
*Luxus für die Sinne - zum Wohlfühlen, Einkuscheln und Genießen*

### INTERESSANTE LABELS

- 20 APRIL FIRST  
*Immer für eine Überraschung gut: Einzigartige Mode, Interior und mehr*

## NACHHALTIGKEIT bewusst konsumieren

- 23 Nachhaltige Eleganz: Kleidung mit Herz und Verstand  
*»Wer sagt denn, dass Grüne Mode automatisch nach Öko aussieht?«*
- 27 **UPCYCLING DIY**  
Ein Strickschal aus alten Pullovern  
*Wie du ausgediente Pullover in einen stylischen Schal verwandelst*

Innehalten und Loslassen:  
Ein bewusster Moment der Einker. Foto: © Vikki Bilan



## ACHTSAMKEIT bewusst leben

### TITEL THEMA

- 29 Innere Balance: Im Einklang mit mir selbst  
*Wie ich durch sanfte Bewegung mein inneres Gleichgewicht wiedergefunden habe*
- 36 Mindful Fashion: Wie Achtsamkeit die Modewelt revolutioniert  
*Jede Entscheidung macht einen Unterschied - das ist das Grundprinzip des achtsamen Konsums.*
- 40 **KOLUMNE**  
Wenn Empathie und Persönlichkeitsentwicklung nicht ausreichen.  
*Gastartikel von Sara Theile - Tanzpädagogin, Bindungsberaterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie*

## 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.

Wir entscheiden, welche Kleidungsstücke wir im Schrank haben. Regelmäßiges Aussortieren hilft, Platz zu schaffen für die Teile, die wir gerne tragen und die unserem Stil entsprechen.

»Es ist wirklich interessant, wie das, was man trägt, Einfluss darauf nehmen kann, wer man ist.«

- Stella McCartney

## From Soul to Style

### *Was die Seele mit Mode zu tun hat*

**Ich bin ein Guido-Fangirl. „Ich glaube, an Mode kommt niemand vorbei“, sagt Guido Maria Kretschmer in einem Interview\*, und antwortet auf die Frage, inwieweit für ihn Mode als Kommunikationsmittel unsere Gesellschaft prägt: „Mode gibt uns die Möglichkeit, laut zu rufen, ohne einen Ton zu sagen, darüber wer man ist, sein möchte oder sein könnte. Das ist definitiv so. Ich glaube fest daran, dass Mode die Haut der Seele ist und ein Spiegel von dem, was in dir schlägt oder eben der Gruppe, der du zugehören willst.“ Schön gesagt, oder?! Mode ist die Haut der Seele. Ich hätte es selbst nicht besser auf den Punkt bringen können.**

#### **Brauchen wir die Verbindung zwischen Seele und Mode?**

Ja, ich glaube fest daran, dass die Verbindung zwischen Seele und Mode essenziell ist, da Kleidung viel über uns aussagt. Sie ist ein Ausdruck unserer Identität, Persönlichkeit und Gefühle. Unsere Seele zeigt sich in der Mode,

die wir wählen – sei es durch bewusste Entscheidungen oder durch den unbewussten Griff in den Kleiderschrank.

Indem wir uns für ein bestimmtes Outfit entscheiden, geben wir der Welt Einblicke in unser Inneres: Unsere Stimmung, unser Selbstbild und unsere Werte. Auch wenn diese Entscheidung unbewusst getroffen wird, erzählt unsere Kleidung immer eine Geschichte über uns. Sie gibt Auskunft darüber, wie wir durch den Tag gehen wollen: Selbstbewusst, authentisch und mutig oder eher zurückhaltend, unauffällig und angepasst.

Umgekehrt kann Mode auch Balsam für die Seele sein. Indem wir Kleidung tragen, die gut zu uns und unserer körperlichen Erscheinung passt und in der wir uns wohl fühlen, pushen wir unser Selbstbewusstsein.

Daher bin ich der Meinung, dass die Verbindung zwischen Seele und Mode nicht nur gewünscht, sondern auch notwendig ist, um unsere Identität und Persönlichkeit authentisch zu leben. →

\*Quelle: »Guido Maria Kretschmer im Gespräch«  
[<https://www.kulturrat.de/themen/modenkultur/mode-laesst-uns-laut-rufen-ohne-einen-ton-zu-sagen>  
Download: 04.09.2024]

**Was meinen wir, wenn wir von ›Seele‹ sprechen?**

Die Seele wird in vielen Kulturen und philosophischen Traditionen als ›Wesen‹ eines Menschen betrachtet. Sie umschließt unsere Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Überzeugungen. Ich würde tatsächlich sagen, dass meine Seele so etwas ist wie mein (Wesens-)Kern, unverwundbar und unverwechselbar. Meine Seele macht mich einzigartig, sie ist das, was mich ausmacht und mich von anderen unterscheidet.

Die Seele wird oft auch als Sitz unserer Emotionen und unserer inneren Stärke betrachtet. Sie ist eng mit unserem Bewusstsein und unserer Persönlichkeit verbunden. Es ist oft schwer zu sagen, wo genau die Seele beginnt und endet, da sie mit unserem gesamten Sein verwoben ist.

Einige glauben, dass die Seele unsterblich ist und nach dem Tod weiterlebt, während andere sie als rein biologische Funktionen betrachten. Für viele ist die Seele auch mit spirituellen oder religiösen Überzeugungen verbunden und wird als Verbindung zum Göttlichen oder zur transzendenten Welt betrachtet.

**Was verstehen wir unter Mode?**

Mode ist im Vergleich zur Seele sichtbar – für Sehende, also für Menschen, die alle Sinnesorgane nutzen können. Wir können Mode nutzen und mit Kleidung, Schuhen und Accessoires ›etwas‹ vermitteln. Mode erzählt etwas über Identität und sozialen Zugehörigkeiten. Sie spiegelt kulturelle, soziale und politische Strömungen wider.

Für mich ist Mode eine Form von nonverbaler Kommunikation. Durch die Wahl unserer Kleidung und unsere Stilvorlieben erzählen wir Geschichten: Unsere Geschichten. Persönliche Geschichten. So wird Mode in meinen Augen zur Sprache des Herzens und zum Ausdruck der Seele.

**Persönlicher Stil als Spiegelbild der Seele**

Der persönliche Stil ist nach meiner Auffassung mehr als nur eine Art, sich zu kleiden. Es ist ein kreativer Ausdruck, der tief mit der Innenwelt einer Person verknüpft ist. Jeder Mensch hat eine einzigartige Art, sich zu präsentieren, die von individuellen Erfahrungen, Überzeugungen und Emotionen beeinflusst wird.

So kann die Wahl unserer Kleidung zum Beispiel stark von unseren Gefühlen beeinflusst sein. An Tagen, an denen wir uns selbstbewusst und stark fühlen, neigen wir dazu, mutigere, auffälligere Outfits zu wählen, zum Beispiel Farben,

Muster und Schnitte, die uns gute Laune machen. Auf der anderen Seite, wenn wir uns unwohl oder unsicher fühlen, greifen wir zu dezenteren und gemüthlicheren Kleidungsstücken, weil diese uns ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Oder es ist genau umgekehrt: Wenn wir uns unsicher fühlen, dann ziehen wir Kleidung an, die richtig ›Alarm‹ macht, die unsere Stimmung aufhellen und uns Selbstvertrauen schenken soll.

Auch unsere gedanklichen Überzeugungen prägen unseren Stil: Menschen, die großen Wert auf Umweltschutz legen, bevorzugen nachhaltige und ökologisch hergestellte Mode. Jemand, der sich für eine bestimmte soziale oder politische Bewegung engagiert, wählt Kleidung, die das deutlich macht, beispielsweise durch bestimmte Logos oder Farben.



Perfekt gekleidet an einem kühlen Herbsttag: Gemütlichkeit kann auch stylisch sein!

Der Kleidungsstil kann anderen durchaus auch etwas über unseren Charakter verraten. Extravagante und kreative Persönlichkeiten tendieren eher zu unkonventioneller und auffälliger Mode, während introvertierte Menschen eher schlichte Outfits bevorzugen. Mode gibt uns also die Möglichkeit, gewisse Facetten unseres Wesens sichtbar zu machen und der Welt zu ›präsentieren‹.

Hier sind einige Beispiele: Eine Person, die häufig Vintage-Kleidung trägt, signalisiert eine Vorliebe für die Vergangenheit und lässt auf ein romantisches oder nostalgisches Wesen schließen. Wer gerne farbintensive und gemusterte Kleidungsstücke wählt, wird oft als lebensfroh und kreativ wahrgenommen. Eine minimalistische Garderobe wiederum kann ein Hinweis darauf sein, dass wir es mit einer ruhigen, organisierten und pragmatischen Person zu tun haben.

Die Kleidung, die wir wählen, die Accessoires, die wir hinzufügen und die Art und Weise, wie wir uns präsentieren, sind nicht zufällig. Sie sind in der Regel ein Spiegel unserer inneren Welt. Und das funktioniert in beide Richtungen: Mode kann der Seele als Sprachrohr dienen und bietet die Chance, ohne Worte zu kommunizieren – umgekehrt gewährt mir die Kleidung, die jemand trägt, einen tiefen Einblick in sein Innenleben.

**Von der Kunst, Mode als Sprache des Herzens zu nutzen**

Mode ist eine der vielfältigsten und zugänglichsten Formen kreativen Ausdrucks. Sie ermöglicht es uns, sowohl visuell als auch taktil zu kommunizieren und zu zeigen, wer wir sind und wie wir uns fühlen. Durch die Auswahl und die Kombination verschiedener Kleidungsstücke, Farben, Muster und Accessoires haben wir die Freiheit, uns auf eine Weise auszudrücken, die unserem Inneren entspricht – ganz ohne Worte.

Kleidung kann weit mehr sein als nur ein Mittel zum Zweck. Mode kann uns auf besondere Weise dabei helfen, unsere Identität zu erkunden und mit anderen zu teilen. So wie ein Künstler seine Gefühle auf eine Leinwand bringt oder ein Musiker seine Emotionen in Melodien einfängt, können wir unsere Kleidung als ›Leinwand‹ nutzen. Wir können unsere Träume, Wünsche und Absichten einfließen lassen. Ein Outfit kann Freude, Trauer, Liebe oder Leidenschaft ausdrücken. Indem wir unsere modischen Entscheidungen bewusst treffen, nutzen wir Mode als Medium, um unsere Empfindungen nach außen zu tragen und mit der Welt in einen Dialog zu treten.

Dieses Sichtbarmachen kann subtil oder offensichtlich erfolgen – je nachdem, was wir fühlen und welches Statement wir setzen möchten. Das Schöne ist, dass wir nicht an eine feste Form gebunden sind. Mode ist lebendig und dynamisch, kann sich ständig wandeln und an die Umstände und unsere Stimmung anpassen. Wir können uns immer wieder neu erfinden und überlegen, wer wir zu einem bestimmten Zeitpunkt sein wollen.

**Der Prozess der Selbstfindung**

In der Welt der Mode entdecken wir weit mehr als nur Trends – wir entdecken uns selbst. Jeder Griff in den Kleiderschrank ist eine Reise zu unterschiedlichen Facetten unserer Persönlichkeit. Die Outfits, in denen wir uns besonders wohl und authentisch fühlen, sind nicht nur Stoff und Naht; sie sind wertvolle Hinweise darauf, wer wir tief im Inneren sind oder wer wir sein möchten.

Dieser Entdeckungsprozess ist oft intuitiv und benötigt keine bewusste Suche. Es reicht meist, dem Bauchgefühl zu folgen und das zu tragen, was uns spontan anspricht. Unsere Präferenzen und der damit verbundene Selbstausdruck können sich im Laufe der Zeit verändern, beeinflusst von Lebensphasen, Stimmungen und innerem Wachstum.

Manchmal verbinden wir uns stark mit bestimmten Modetrends oder Einzelstücken, die unsere Identität perfekt widerspiegeln. Kleidung wird dann zu einem kraftvollen Werkzeug, das uns in einer herausfordernden Situation Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein verleiht. Ebenso kann Mode dazu dienen, unsere Unverwechselbarkeit zu thematisieren und uns von der Masse abzuheben.

Der Prozess der Selbsterforschung durch Mode benötigt keine externe Bestätigung. Es geht vielmehr darum, ein tiefes Verständnis für unsere innere Welt zu entwickeln und Authentizität zu leben. Auf der Suche nach uns selbst erweitern wir oft auch unser Verständnis von Mode und Schönheit. Wir lösen uns von gesellschaftlichen Erwartungen und Normen und erkennen, dass es nicht darum geht, einem bestimmten Idealbild zu entsprechen, sondern unseren individuellen Stil und Ausdruck zu finden und zu feiern.

Durch die stetige Auseinandersetzung mit Mode und unseren persönlichen Vorlieben lernen wir uns selbst besser kennen und stärken unsere Identität. Dieser Prozess führt zu einem tiefen Verständnis und zur Akzeptanz unserer selbst. Er ermutigt uns, unser wahres Ich, unseren →



Ein Hauch von Magie: Wenn Kreativität und Natur aufeinandertreffen.  
Foto: © Inna Mykytas

### Capsule Wardrobe als Seelenspiegel

Eine bedeutende Etappe auf deiner Reise zum eigenen Stil kann das Erstellen einer Capsule Wardrobe sein. Diese besondere Art der Garderobe besteht aus einer überschaubaren Anzahl von Kleidungsstücken, die sich untereinander perfekt kombinieren lassen. Eine solch durchdachte Kollektion ermöglicht es dir nicht nur, schnell und unkompliziert stimmige Outfits zu kreieren, sondern sie reflektiert auch deine Persönlichkeit auf eine sehr intime Weise.

Stell dir eine Kapselgarderobe vor, die deinen Charakter widerspiegelt. Bist du jemand, der natürliche Materialien und eine schlichte Ästhetik schätzt? Dann könnte deine Capsule Wardrobe aus zeitlosen Basics bestehen: einer perfekt sitzenden Jeans, T-Shirts aus Bio-Baumwolle und einer lässigen Strickjacke. Diese Auswahl zeigt deine Vorliebe für Nachhaltigkeit und schlichte Eleganz.

Wenn dein Herz jedoch für wildere und extravagantere Outfits schlägt, kannst du deine Capsule Wardrobe mit auffälligen Mustern und ungewöhnlichen Schnitten bereichern. Denk an kühne Farben, interessante Texturen und einzigartige Accessoires, die deine Abenteuerlust und kreative Energie zum Ausdruck bringen.

Egal, wie du dich entscheidest, deine Capsule Wardrobe zu gestalten, denke daran, dass Mode zutiefst persönlich ist. Betrachte deine Garderobe als einem kreativen Spielplatz, wo du mit verschiedenen Stilen experimentieren und herausfinden darfst, was dich wirklich glücklich macht. Der Weg der Selbsterkenntnis durch Mode ist spannend und erfüllend – und eine gut kuratierte Capsule Wardrobe kann ein kraftvolles Werkzeug auf dieser Reise sein.

### Die Rolle der Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit spielt eine immer zentralere Rolle in der Entwicklung des persönlichen Stils. In einer Zeit, in der immer mehr Menschen bewusste Entscheidungen treffen möchten, wird auch die Frage nach der Herkunft und den Bedingungen der Kleidungsherstellung immer wichtiger.

Wesenskern, unsere ›Seele‹ zum Vorschein zu bringen und der Welt mutig und authentisch zu präsentieren.

### Wie du deinen eigenen Stil findest

Den eigenen Stil zu finden ist eine spannende Reise, die dich nicht nur modisch, sondern auch persönlich bereichert.

Beginne am besten damit, dir erstmal klar darüber zu werden, was dir wirklich gefällt und was nicht. Das klingt simpel, doch ist oft der entscheidende erste Schritt. Lass dich von verschiedenen Quellen inspirieren: Stöbere durch Modemagazine, tauche ein in die Welt von Social Media oder beobachte Menschen mit einem Stil, der dich anspricht.

Erstelle ein Moodboard oder speichere digitale Inspirationen, um wie eine Art visuelles Tagebuch deines ästhetischen Geschmacks zu führen. Achte auf wiederkehrende Elemente und Muster, die dich immer wieder anziehen. Welche Farben, Schnitte und Materialien sprechen dich an? Welche Kleidungsstücke lassen dein Herz höher schlagen?

Sich bewusst für Kleidung zu entscheiden, die unter fairen, umweltfreundlichen Bedingungen hergestellt wurde, trägt zu einem positiven Lebensgefühl bei. Wenn du Mode trägst, die deinen Werten und Vorstellungen entspricht, dann fühlst du dich nicht nur gut angezogen, sondern auch gut mit dir selbst und der Welt um dich herum verbunden. Dieses doppelte Wohlgefühl, gut angezogen zu sein und gleichzeitig Gutes zu tun, ist heute vielen Menschen wichtiger denn je.

### Mode als Ausdruck der Seele

Beim Finden des eigenen Stils ist es wichtig, sich Zeit zu lassen. Immerhin geht es hier nicht um irgendein austauschbares Trend- oder Marken-Bewusstsein, sondern um die eigene Persönlichkeit und die eigenen Vorlieben. Mit einer gut durchdachten Kapselgarderobe und einem Bewusstsein für Nachhaltigkeit kann – vielleicht sogar schneller als gedacht – ein individueller Stil entstehen, der sowohl äußerlich als auch innerlich Sinn macht.

### Entdecke mit mir dein einzigartiges Mode-Ich!

Möchtest du deinen individuellen Stil finden und ihn selbstbewusst der Welt präsentieren? Dann schau gerne auf die Angebotsseite meiner Website: <https://caroline-sommer.de/was-ich-anbiete>

Die Kleidung, die wir tragen, verrät viel über uns und unsere Persönlichkeit. Sie ist ein Teil unserer Identität und kann uns helfen, uns selbst besser kennenzulernen und zu zeigen, wer wir wirklich sind.

Ich begleite dich gerne dabei, dein Mode-Ich zu entdecken und authentisch zu leben.

»Ich kann nicht genug davon bekommen, die Welt der Mode immer wieder neu für mich zu entdecken!«  
Foto: © Steffi Rose

Mode ist wirklich genau das: Die Haut der Seele. Mode gibt uns die Bühne, den Raum und die Chance, der Welt unsere Geschichten zu erzählen. Persönliche Geschichten. Einzigartige Geschichten.

Lange Zeit habe ich Mode als etwas Belangloses und Materialistisches betrachtet. Heute sehe ich Mode als ein Geschenk an mich selbst – ein Geschenk, das ich jeden Tag nutzen kann, um meine Stimmungen, Launen, Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken.

Jede\*r von uns hat seine eigene Geschichte, seinen eigenen Weg und seine eigene Persönlichkeit. Mode erlaubt es uns, all das nach außen zu tragen. »Ich zeige mich der Welt auf meine ganz eigene Art und Weise« – das ist für mich der wahre Sinn von Mode.



# Die Farbe Braun

## *Was Erdtöne uns bringen: Wurzeln, Beständigkeit und innere Ruhe*

### **Eine Farbe voller Erinnerungen**

Meine Beziehung zu Braun ist eine Herzensbeziehung, auch wenn Braun in meiner Garderobe kaum noch eine Rolle mehr spielt.

Bis Anfang 30 hatte ich sehr viele braune und beigefarbene Kleidungsstücke. Ich dachte, Braun passt perfekt zu meinen braunen Augen und steht mir daher besonders gut.

Braun erinnert mich an gesunde Erde, nahrhaften Boden – eine Farbe der Natur. Braun hat für mich etwas Warmes, Gemütliches und Vertrautes: Ich bin damit aufgewachsen. Braun war beliebt in den 70er Jahren. Und auch meine Eltern waren Fan, so dass der Boden in meinem Kinderzimmer jahrelang ausgestattet war mit einem flauschigen Teppich in Schokoladenbraun. Herrlich gemütlich!

Nach der Geburt meines vierten Kindes, damals Anfang 30, war ich zufällig Testimonial bei einer angehenden Stilberaterin und die hat mir dann erzählt, ich sei ein Winter-Typ und alle Erdtöne, Braun und Beige miteingeschlossen, seien überhaupt nichts für mich.

Das war ein echter Schock. Plötzlich lag da ein Riesenberg Klamotten auf meinem Bett – darunter mehrere Lieblingsteile von mir – aus Sicht der Stilberaterin alles dazu verdammt, noch heute aus meinem Leben zu verschwinden. Na ja, was soll ich sagen? Ich habe ihr geglaubt und vertraut und auf sie gehört. Würde ich heute, zwanzig Jahre später mit Anfang 50, nicht mehr machen, Aber ich hatte damals weder die Kraft noch den Mut, mich gegen ihre Ratschläge zu stellen.

Und so hatte ich von heute auf morgen kein einziges braunes Teil mehr in meinem Schrank.

Mittlerweile erkenne ich selbst, dass Brauntöne mich nicht besonders gut aussehen lassen. Und doch schätze ich bis heute die Tiefe und Wärme, die ein schöner Brauntönen ausstrahlen kann. Aber es ist nicht mehr meine Farbe. Auch wenn die Farbe Braun mich bis heute an meine Vergangenheit erinnert, im besten Sinne.

### **In der Ruhe liegt die Kraft**

Wenn wir an Braun denken, kommen uns automatisch Assoziationen in den Sinn: Erde, Holz, Stein. Diese Elemente



Braun: Die Farbe der Erde und der Verbundenheit – eingefangen in einem Blick.  
Foto: © Frauke Riether

verkörpern Stärke, Beständigkeit und Ruhe. Genau wie diese Farbe.

Gehörst du zu den Menschen, die sich nicht trauen, braun zu tragen? Erscheint dir Braun auf den ersten Blick langweilig, trist und unscheinbar?

In der Farb-Psychologie steht Braun für Bodenständigkeit und Ausgeglichenheit. Braun kann uns helfen, ruhig zu bleiben, am Boden zu bleiben, und unsere Balance nicht zu verlieren. Gerade in der heutigen Zeit, die ich oft als sehr schnell, hektisch und stressig erlebe, können wir diese Eigenschaften eigentlich gut gebrauchen, oder nicht?!

Braun kann uns daran erinnern, dass wir ein Teil der Natur sind. In der traditionellen chinesischen Medizin ist die Erde ein Element der Fünf-Elemente-Lehre und steht gleichberechtigt neben den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Metall.

Braun kann uns helfen, wieder in unsere Mitte zurückzukehren, uns zu erden und die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Braun kann uns Geduld, Ausdauer und Beständigkeit lehren.

Vielleicht ist Braun auch deshalb bis heute eine beliebte Farbe in der Inneneinrichtung – die Farbe strahlt Behaglichkeit aus und sorgt für eine gemütliche Atmosphäre.

### **Die unterschätzte Schönheit von Braun**

Ich gebe zu, Braun wird gerne mal übersehen. Inmitten der leuchtenden Farben des Regenbogens wirkt Braun unscheinbar und unspektakulär.

Aber bei genauerer Betrachtung hat Braun einen ganz eigenen Glanz: Von hellem Sand bis hin zu tiefem Schokoladenbraun, jede Nuance hat ihre eigene Magie und erzählt ihre eigene Geschichte.

Psychologisch betrachtet hat Braun eine beruhigende Wirkung auf uns und kann uns dabei helfen, inneren Frieden zu finden und Ängste oder Sorgen kleiner werden zu lassen. Braun lehrt uns, das Leben in all seinen Facetten →

anzunehmen und darin Halt zu finden. Besonders in stressigen und unruhigen Situationen kann die Farbe wie ein Anker wirken, der uns auf dem Boden hält und uns hilft, uns zu zentrieren.

Emotional betrachtet ist Braun wie ein sicherer Hafen, in dem wir uns geborgen fühlen. Braun erinnert uns an unsere Wurzeln und verbindet uns mit unserer Familie und mit unserer Vergangenheit. Braun hilft uns, emotionale Bindungen aufzubauen und gibt uns die Kraft, diese auch in schwierigen Zeiten aufrechtzuerhalten. Brauntöne fördern das Gefühl von Vertrauen – sowohl in uns selbst als auch in andere.

Hast du schon mal über die Farbe Braun nachgedacht? Falls nicht, dann lege ich dir meine aktuelle Podcast-Reihe ans Herz: »Farb-Magie: Wie Farben dein Leben verändern können.«

Ich lade dich mit jeder Episode aus dieser Reihe ein, die Bedeutung und Schönheit einer bestimmten Farbe zu erforschen. So kannst du möglicherweise herausfinden, welche Farbe dich aktuell am besten dabei unterstützen kann, deine nächsten Schritte zu tun – was auch immer bei dir gerade ansteht.

### **Braun in der Mode: Mehr als nur ein trister Begleiter durch den Herbst**

Wenn du zu den Leuten gehörst, die bei Braun an die ollen Blätterhaufen an einem verregneten Herbsttag denken, oder an verstaubte Möbel bei Oma Erna auf dem Dachboden, dann kann ich wahrscheinlich nicht von dir verlangen, Braun in deine Garderobe zu integrieren. Aber lass mich vielleicht trotzdem kurz versuchen, eine Lanze zu brechen für die Farbe Braun, okay?

Gerade in der Mode geht es oft darum, sich immer wieder neu zu erfinden. Und Braun gibt uns aus meiner Sicht die Möglichkeit, uns in einer sich schnell verändernden Modewelt ein Stück weit in uns selbst zu verankern, zu verwurzeln, und unseren eigenen Weg zu finden.

Mode soll Spaß machen und uns dabei helfen, uns selbst auszudrücken. Und genau das kann Braun bewirken. Braun ist eine vielseitige Farbe, die sich mit den unterschiedlichsten Nuancen kombinieren lässt. Von hellem Sand bis hin zu dunklem Schokoladenbraun, für (fast) jeden Hauttyp und jeden Geschmack ist etwas dabei.

Braun kann alltagstauglich, aber auch glamourös gestylt werden. Kombiniert mit anderen Erdtönen wie Beige und Olivgrün wirkt Braun besonders natürlich und harmonisch. Für einen eleganteren Look kann man Braun mit Gold- oder Silberschmuck aufpeppen oder mutig mit leuchtenden Farben wie Rot oder Pink kombinieren.

Und nicht zu vergessen: Braun kann auch als Statement-Farbe dienen! Besonders in Form von Leder- oder Wildlederaccessoires wie Stiefeln, Handtaschen oder Gürteln kann Braun ein Outfit gekonnt aufwerten und ihm eine gewisse Lässigkeit verleihen. Das ist für mich der richtige Weg geworden: Auch wenn mir Braun nicht steht, nutze ich alle Erdtöne gerne für Accessoires aller Art.

Also, wenn du dich das nächste Mal fragst, ob Braun deine Farbe ist, atme kurz durch und halte einen Moment inne – denn Braun kann definitiv mehr sein als nur der triste Begleiter durch den Herbst. Auch wenn du Braun, so wie ich, nicht mehr tragen willst, kann es immer noch eine wichtige und bereichernde Rolle in deinem Leben spielen. In welcher Form auch immer.

»Ich habe immer Dinge getan, für die ich noch nicht ganz bereit war. So wächst man.«

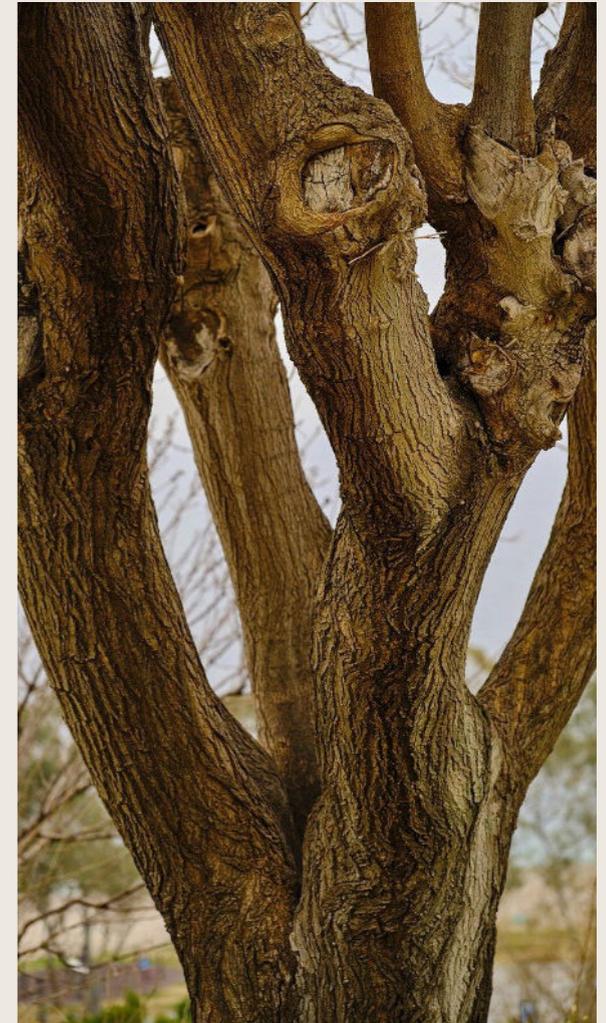
- Marissa Mayer

### *Braun für Skeptiker:*

#### **Meine Tipps für einen stilvollen Look!**

Braun ist eine wunderbare Farbe zum Kombinieren, da sie problemlos mit vielen anderen Farbtönen harmoniert. Besonders schön wirkt sie in Kombination mit Erdtönen wie Olivgrün, Rostrot oder Beige. Aber auch gedeckte Farben wie Schwarz, Dunkelblau oder Grau lassen sich wunderbar mit Braun kombinieren. Und wer etwas mutiger sein möchte, kann Braun auch mit kräftigeren Farben wie Rot, Gelb oder Grün mixen.

Auch beim Styling gibt es so gut wie keine Grenzen: Ob lässig mit einer Jeans und einem braunen Pullover, elegant mit einem braunen Blazer und einer weißen Bluse oder doch eher sportlich mit einem braunen Trenchcoat und Sneakern – die Möglichkeiten sind endlos. Besonders im Herbst und Winter ist Braun eine wunderbare Farbe, die uns Gemütlichkeit und Wärme vermittelt.



Die Natur als Inspiration: Braun als Symbol für Wachstum und Beständigkeit.  
Foto: © Engin Akyurt

## MODE ABC

# Was ist eine Culotte?

Eine Culotte (auch bekannt als Hosenrock) ist ein Kleidungsstück, das die Merkmale von Rock und Hose kombiniert. Charakteristisch für Culottes ist die weite Passform, die oft an einen Rock erinnert, obwohl es sich um Hosenbeine handelt.

Culottes können bis zu den Waden oder bis zum Knöchel reichen und sind in der Regel großzügig und bequem geschnitten. Sie sind in verschiedenen Stoffen und Stilen erhältlich, von Business bis Freizeit, und können sowohl lässig als auch elegant wirken – je nach Kombination mit anderen Kleidungsstücken und Accessoires.

Ich persönlich trage gerne Culottes, weil sie mir viel Bewegungsfreiheit lassen und vielseitig einsetzbar sind. Eine Culotte kann ich elegant, aber auch lässig stylen, und deshalb für ganz verschiedene Anlässe nutzen.

## Hier ein paar Styling-Tipps, wie du Culottes am besten trägst:

- ▶ **Tipp 1:**  
Zu den weiten Hosenbeinen der Culotte passen eher körpernahe Oberteile, um eine ausgewogene Silhouette zu schaffen.
- ▶ **Tipp 2:**  
Bei der Schuhwahl rate ich zu hohen Absätzen, um das Bein optisch zu strecken. Aber auch flache Schuhe können funktionieren, insbesondere bei größeren Frauen.
- ▶ **Tipp 3:**  
Ich empfehle dir, darauf zu achten, die Proportionen auszugleichen, indem du zum Beispiel einen Gürtel trägst oder die Culotte mit einem kürzeren Oberteil kombinierst.



Lässig & Chic: Eine Culotte aus Jeansstoff – im Herbst der perfekte Begleiter!  
© Poetry-Online Shop  
[keine Werbung]

»Ich denke nicht daran, mich selbst einzuschränken, nur weil die Leute nicht akzeptieren, dass ich etwas anders mache.«

– Dolly Parton

## Mut zur Culotte: Vier stilvolle Outfit-Ideen zum Nachstylen

### A. Eleganter Herbst-Look

Wähle eine Culotte aus einem etwas schwereren Stoff, wie Wolle oder Tweed, in einer neutralen Farbe wie Grau, Schwarz oder Dunkelblau. Kombiniere sie mit einem dünnen Rollkragenpullover in einer warmen Herbstfarbe wie Senfgelb, Bordeauxrot oder Waldgrün. Ein langer Wollmantel, vielleicht in Camel oder Navy, sorgt für Eleganz und hält dich zusätzlich warm. Ankle Boots mit Absatz, vorzugsweise in einer zum Mantel passenden Farbe, strecken das Bein. Dazu ein großer Schal und eine schlichte Handtasche – fertig ist der Look!

### B. Casual und komfortabel

Eine Culotte aus Samt oder Cord in einer herbstlichen Farbe wie Rostorange oder Olivgrün. Ein kuscheliger, oversized Strickpullover in einer neutralen Farbe wie Creme, Beige oder Grau. Bequeme Sneakers oder Chelsea Boots in einer gedeckten Farbe – zum Schluss ein lässiger Parka oder eine kurze Steppjacke, eventuell eine Beanie-Mütze, und – wenn du magst – ein großer, gemusterter Schal und eine Crossbody-Bag oder ein Rucksack.

### C. Layering für den Herbst

Entscheide dich zum Beispiel für eine Culotte im Denim-Look oder alternativ aus dickem Baumwollstoff in einer helleren Farbe wie Khaki oder Sand. Bei den Oberteilen arbeite jetzt mehrlagig: ein dünnes Langarmshirt als Basis, darüber ein Strickcardigan und abschließend eine Leder- oder Jeansjacke. Kombiniere das Ganze mit flachen Brogues (Schnürhalbschuhe mit Lochverzierungen), Loafers oder Schnürstiefeln. Wenn du magst rundest du den Look ab mit einem Hut (aus Filz oder Wolle), Statement-Schmuck und einer großen Shopping-Bag.

### D. Büro-Look

Wähle eine elegante, knöchellange Culotte aus einem feinen, strukturierten Stoff in Schwarz, Dunkelblau oder Dunkelgrau. Dazu eine schicke Bluse oder ein Seidentop, eventuell unter einem Blazer getragen. Je nach Geschmack klassische Pumps oder Loafers in schwarzem oder braunem Leder. Ein gut geschnittener Trenchcoat ergänzt das elegante Erscheinungsbild. Dezentere Schmuck, wie eine filigrane Halskette oder Perlenohrringe, sowie eine elegante Handtasche machen die Sache rund.

## *Mut zur Abwechslung: So findest du die perfekten Culottes für deinen Figurtyp*

Culottes sind für viele Figurtypen eine wunderbare Abwechslung, wenn sie richtig gestylt werden. Allerdings eignen sich Culottes nicht für alle gleich gut. Deshalb hier einige Tipps, welche Figurtypen welche Art von Culottes tragen können.

### **Figurtypen, die Culottes unbedingt mal ausprobieren sollten:**

- **Große Frauen:** Aufgrund ihrer Körpergröße können große Frauen Culottes problemlos tragen, da die verkürzte Länge der Hosenrock-Beine den Körper nicht zusätzlich verkürzt. Hierbei spielt es auch keine Rolle, ob hohe oder flache Schuhe – einfach ausprobieren!
- **Sanduhr-Figur:** Frauen mit einer ausgeprägten Taille und breiteren Hüften können von dem taillenbetonten Schnitt der Culotte profitieren. Diese Hosenform betont die Taille und sorgt für eine ausgewogene Silhouette.
- **Schlanke Frauen mit langem Oberkörper:** Culottes können optisch die Beine verkürzen, was für Frauen mit einem längeren Oberkörper vorteilhaft sein kann. In Kombination mit einem Crop-Top und hohen Schuhen hast du die Möglichkeit, den Oberkörper auszugleichen – und sorgst damit für eine harmonisch wirkende Silhouette.
- **Frauen mit einer sportlichen Figur:** Culottes können einem sportlichen Körperbau aufgrund ihrer Passform durchaus schmeicheln. In Kombination mit einem engen Oberteil und hohen Schuhen kann dieser Look feminin und gleichzeitig lässig wirken.

### **Figurtypen, die vorsichtiger sein sollten:**

- **Kleine Frauen:** Culottes neigen dazu, die Beine optisch zu verkürzen, was bei kleineren Frauen unvorteilhaft wirken kann. Hier können jedoch hohe Absätze oder Plateauschuhe Abhilfe schaffen, um das Bein zu strecken.
- **Frauen mit kurzen Beinen:** Da Culottes die Beine optisch verkürzen, könnten diese bei Frauen mit ohnehin schon kurzen Beinen weniger schmeichelhaft wirken. Damit es trotzdem funktioniert, kannst du zum Beispiel ein hoch tailliertes Modell wählen und es mit hohen Schuhen kombinieren. Das verlängert die Beine und du schaffst optisch einen Ausgleich.
- **Frauen mit sehr kurvigen Hüften:** Wenn die Hüften sehr ausgeprägt sind, können Culottes – je nach Schnitt – diese zusätzlich betonen und für noch mehr Volumen sorgen. Ein schmal geschnittener, hoch taillierter Stil ist hier besser geeignet, insbesondere wenn du dazu ein tailliertes Oberteil kombinierst.



Luxuriöse Wärme: Die dicken Maschen eines Kaschmirpullovers – ein Genuss für die Sinne.  
Foto: © Šašínková Lukášová

## LEXIKON DER STOFFE

# Kaschmir

## *Luxus für die Sinne - zum Wohlfühlen, Einkuscheln und Genießen*

Kaschmir steht wie kaum ein anderes Material für ultimativen Luxus. Der edle Stoff stammt vom feinen Unterhaar der Kaschmirziege und beeindruckt durch seine außergewöhnliche Weichheit und Leichtigkeit. Aber was genau macht Kaschmir so besonders?

### **Die Herkunft**

Kaschmir, benannt nach der Region Kaschmir im Himalaya, gehört zu den edelsten Naturfasern der Welt. Die Ziegen, die in dieser kargen und kalten Hochlandregion leben, produzieren jährlich nur etwa 150 Gramm dieser kostbaren Faser. Diese Seltenheit macht Kaschmir so begehrt.

### **Die Herstellung**

Die Gewinnung und Verarbeitung von Kaschmir erfordert viel Expertise. Im Frühling, wenn die Kaschmirziegen ihr Winterfell abstoßen, wird das wertvolle Unterhaar von Hand ausgekämt. Danach wird das Rohmaterial gründlich gereinigt, gesponnen und zu feinem Garn verarbeitet. Dieser aufwendige Prozess sorgt für die außergewöhnliche Qualität und das luxuriöse Gefühl von Kaschmirprodukten.

### **Die Eigenschaften**

Kaschmir ist für seine bemerkenswerten Eigenschaften bekannt:

- **Weichheit** – Die Fasern sind extrem fein und weich, was Kaschmir zu einer der angenehmsten Stoffe macht, die man auf der Haut tragen kann.
- **Wärme** – Trotz seiner Leichtigkeit bietet Kaschmir hervorragende Isoliereigenschaften und hält angenehm warm, ohne dabei dick aufzutragen.
- **Atmungsaktivität** – Kaschmir ist atmungsaktiv und sorgt für einen angenehmen Tragekomfort, sowohl bei kühlen als auch bei wärmeren Temperaturen.
- **Langlebigkeit** – Mit der richtigen Pflege behalten Kaschmirprodukte ihre Schönheit und Form über viele Jahre hinweg.

### **Kritik und Alternativen**

Trotz seiner luxuriösen Vorzüge steht Kaschmir auch in der Kritik. Es gibt Bedenken hinsichtlich der artgerechten Haltung der Kaschmirziegen und der ökologischen Auswirkungen der Massenproduktion. →

## »Gehe mit dir selbst keine Kompromisse ein. Du bist alles, was du hast.«

- Janis Joplin

Für diejenigen, die nach nachhaltigen Alternativen suchen, gibt es einige interessante Optionen:

- **Bambusviskose** – Diese Faser ist weich, komfortabel und umweltfreundlich. Bambus wächst schnell und benötigt weniger Wasser als traditionelle Nutzpflanzen.
- **Lyocell (Tencel)** – Dieser Stoff wird aus Holzfasern hergestellt und bietet eine weiche, seidige Textur, die Kaschmir sehr ähnlich ist. Zudem ist Lyocell biologisch abbaubar und nachhaltig.
- **Modal** – Hergestellt aus Zellstoff der Buche, ist Modal besonders weich und hat eine luxuriöse Haptik. Es ist ebenfalls umweltfreundlich und biologisch abbaubar.

### Tipps zur Pflege

Damit deine Kaschmirliebliche lange wunderschön bleiben, hier ein paar Pflegetipps:

- **Waschen** – Kaschmir sollte von Hand oder im Schonwaschgang gewaschen werden, idealerweise mit einem speziellen Wollwaschmittel.
- **Trocknen** – Vermeide direkte Sonneneinstrahlung und lege die Stücke flach zum Trocknen aus.
- **Aufbewahrung** – Bewahre Kaschmirkleidung liegend im Schrank auf, um ein Verziehen zu verhindern. Schütze sie vor Motten durch geeignete Mittel wie Zedernholz.

### Kaschmir und ich

Ich erinnere mich noch genau an den Kauf meines ersten Kaschmirpullovers. Im Laufe meines Lebens habe ich bereits viele wundervolle Kleidungsstücke getragen, aber dieser eine Pullover, den ich vor einigen Jahren während eines Einkaufsbummels in Berlin erstanden habe, nimmt einen besonderen Platz in meinem Kleiderschrank ein. Es war ein kühler Herbstnachmittag, und schon bei der Anprobe in einer kleinen, inhabergeführten Boutique wusste ich, dass dies kein gewöhnlicher Pullover war – es war ein wahres Luxusstück. Die zarte Weichheit und die Wärme, die er ausstrahlte, waren unvergleichlich.

Seither hat mich dieser Pullover auf unzähligen Reisen begleitet, an kalten Tagen gewärmt und mir in manchen Stressmomenten das Gefühl von Geborgenheit geschenkt. Er bleibt ein zeitloser Klassiker in meiner Garderobe und zeigt mir, dass wahre Qualität keinen Modetrends unterliegt, sondern immer Bestand hat.

### Fazit

Kaschmir steht für Luxus und Komfort und ist die perfekte Wahl für alle, die Wert legen auf höchste Qualität und zeitlose Eleganz. Ein Kaschmirteil vermittelt Wärme, Geborgenheit und immer auch einen Hauch von Glamour.

Ich finde es jedoch sehr wichtig, sich auch der Kritik und der Alternativen bewusst zu sein, um eine gut informierte Entscheidung zu treffen. Wenn du magst, dann ergänze deine Garderobe zum Beispiel mit einem Kaschmirpullover, der sehr gut kombiniert werden kann mit einer stilvollen Jeans und einer leichten Jacke. So kannst du selbst erleben, wie dieses edle Material deine Sinne verwöhnt und jeden Moment ein bisschen luxuriöser macht.



»In jedem Lächeln steckt ein bisschen Selbstliebe – ich kann nur dann nach Außen strahlen, wenn innen Frieden herrscht.«  
Foto: © Steffi Rose

## Interessante Labels

# APRIL FIRST

Der ungewöhnliche Name leitet sich vom Geburtstag der Gründerin Carolin Dunkel ab. Dabei will APRIL FIRST mehr sein als nur eine Boutique. Die Idee? Carolin will mit APRIL FIRST einen Raum schaffen, der eher einer Galerie als einem Geschäft gleicht – hier sollen Mode und Interior auf stilvolle Weise zusammenkommen.

Carolin hat nach ihrer Ausbildung in New York und Berlin für verschiedene Top-Fashion- und Medienunternehmen gearbeitet. Diese Erfahrungen haben sie inspiriert, mit APRIL FIRST ihre Leidenschaft für Mode und Design zu vereinen. Das Konzept hat sie selbst entwickelt.

Seit 2016 bietet APRIL FIRST eine coole Mischung angesagter und aufstrebender Marken an wie Ulla Johnson, Alémais, Sea New York, Mansur Gavriel und vielen mehr. Dazu kommen einzigartige Möbelstücke, Beauty-Favorites und edler Schmuck.

Ich finde, dass es meiner Namensvetterin Carolin gelingt, mit APRIL FIRST eine Welt zu kreieren, die mich inspiriert und Lust macht auf „mehr“. Die Boutique ist dabei nicht nur ein Ort zum Shoppen, sondern agiert auch nachhaltig: So kann man zum Beispiel wunderschöne Kleider über die Website mieten – was gerade für Frauen, die ein bisschen aufs Geld gucken müssen, ein wahrer Segen sein kann, wenn es um einen besonderen Anlass geht wie eine Hochzeit oder ähnliches.

APRIL FIRST kann ich dir auf jeden Fall empfehlen, wenn du auf der Suche bist nach individueller Mode und exklusiven Wohnaccessoires. Ich persönlich bin begeistert von der Auswahl bei APRIL FIRST. Die Boutique ist definitiv einen Besuch wert – offline in Berlin oder online – und ich bin gespannt, was Carolin sich in Zukunft noch alles einfallen lassen wird. Happy Shopping!

In einem traumhaften Kleid von  
APRIL FIRST: Jeder Schritt ein  
Ausdruck von Eleganz und Luxus.  
© Kleid Mica von Ulla Johnson  
(über APRIL FIRST)  
[keine Werbung]



»Tu das, was du für richtig  
hältst, es wird immer jemanden  
geben, der anders denkt.«

– Michelle Obama

## Nachhaltige Eleganz: Kleidung mit Herz und Verstand

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

**Nachhaltigkeit ist in aller Munde – aber was bedeutet das für die glamouröse Welt der Mode? Auf Business-Netzwerk-Treffen höre ich immer wieder von gutgekleideten Karrierefrauen, dass nachhaltige Kleidung für sie nicht in Frage komme, weil sie angeblich zu »öko« aussieht. Aber ist das wirklich so? Ich behaupte, dass nachhaltige Mode heutzutage genauso elegant, stilvoll und modisch sein kann wie konventionelle Mode.**

**Wie das Thema Nachhaltigkeit die Textilindustrie verändert**  
Die Modeindustrie befindet sich im Wandel: Nachhaltigkeit gewinnt auf vielen Ebenen zunehmend an Bedeutung. Ob Upcycling, Recycling, Bio-Baumwolle oder Fair Fashion-Labels – immer mehr Menschen möchten wissen, wer ihre Kleidung herstellt, und entscheiden sich bewusst für umweltfreundlichere und sozial gerechtere Alternativen. Aber wie kam es zu dieser Entwicklung und welche wichtigen Schritte wurden bereits unternommen?

Die Wurzeln der Nachhaltigkeit in der Modeindustrie reichen bis in die 1970er Jahre zurück, als Umweltschützer\*innen sowie die allgemeine Öffentlichkeit begannen, die ökologischen und sozialen Folgen der Modeindustrie zu hinterfragen und zu kritisieren. In den 1990er Jahren entstanden die ersten Bio-Fair-Trade-Labels als Alternativen zu konventionellen Herstellungsweisen. Ein besonders prägendes Ereignis war die Rana-Plaza-Katastrophe im Jahr 2013. Über 1.000 Menschen kamen in Bangladesch ums Leben, als eine Textilfabrik einstürzte. Dieser Vorfall lenkte die Aufmerksamkeit auf die katastrophalen

Arbeitsbedingungen und löste eine weitreichende Debatte über die Verantwortung von Unternehmen gegenüber ihren Arbeitnehmer\*innen aus.

In den letzten Jahren haben sich zahlreiche Organisationen und Initiativen etabliert, die sich für eine nachhaltigere Modebranche einsetzen. Zu den bedeutendsten gehören der Global Organic Textile Standard (GOTS) und die Clean Clothes Campaign. Diese Organisationen setzen sich für umweltfreundliche und sozial gerechte Herstellungsbedingungen ein und zertifizieren Unternehmen und Produkte, die diesen Standards entsprechen.

Auch Aktivist\*innen spielen eine zentrale Rolle in diesem Wandel. Sie nutzen ihre Plattformen, um Unternehmen zur Verantwortungsübernahme zu drängen und das Bewusstsein der Öffentlichkeit zu schärfen. Ein prominentes Beispiel ist die britische Journalistin Stacey Dooley. Mit ihrer Dokumentation »Fashion's Dirty Secrets« deckte sie die verheerenden Umweltauswirkungen der Fast-Fashion-Industrie auf und motivierte sowohl Unternehmen als auch Verbraucher\*innen zu nachhaltigeren Entscheidungen.

Schließlich stellt sich auch die Frage nach unserer eigenen Verantwortung als Konsument\*innen. Immer mehr Menschen hinterfragen ihre Konsumgewohnheiten und entscheiden sich bewusst für umweltfreundliche und ethisch hergestellte Alternativen. Die Modeindustrie reagiert zunehmend auf diese Entwicklungen, indem sie alternative Herstellungsverfahren ausprobiert und ökologischere →

Was wir von der Natur lernen können? Dass weniger oft mehr ist – und Qualität wichtiger ist als der Preis. In der Natur gibt es keine minderwertigen Produkte.

Materialien verwendet. Auch große Modemarken setzen vermehrt auf Nachhaltigkeit, sei es durch eigene Bio- und Fair-Fashion-Kollektionen oder durch Kooperationen mit nachhaltigen Labels.

### Nachhaltige Materialien und Herstellungsprozesse auf dem Vormarsch

Nachhaltige Mode basiert auf Materialien, die umweltfreundlicher sind als herkömmliche Alternativen. Diese umfassen unter anderem Bio-Baumwolle, Tencel, Hanf und recycelte Stoffe. Diese Materialien werden aus natürlichen oder wiederverwerteten Rohstoffen gewonnen und sind oft biologisch abbaubar bzw. recyclebar.

Bio-Baumwolle wird beispielsweise ohne Pestizide und chemische Düngemittel angebaut, was die Umwelt schont und die Gesundheit der Arbeiter\*innen schützt. Tencel, gewonnen aus nachhaltigem Holz, benötigt in der Produktion deutlich weniger Wasser als andere Materialien. Hanf wächst schneller als Baumwolle und kommt mit weniger Wasser aus, was ihn zu einer besonders umweltfreundlichen Alternative macht.

Ein weiterer zentraler Aspekt der nachhaltigen Modeproduktion ist die Reduktion von Chemikalien. In vielen herkömmlichen Herstellungsprozessen werden zahlreiche Chemikalien eingesetzt, die sowohl die Umwelt als auch die Gesundheit der Fabrikarbeiter\*innen gefährden. Umweltfreundlichere Produktionstechniken, wie die Anwendung geschlossener Kreislaufsysteme, vermeiden diese schädlichen Substanzen.

Zudem setzt die nachhaltige Modeindustrie vermehrt auf erneuerbare Energien, um den Energieverbrauch zu senken und die CO<sub>2</sub>-Emissionen zu verringern. Viele Unternehmen kompensieren ihren ökologischen Fußabdruck durch das Pflanzen von Bäumen oder Investitionen in Umweltprojekte.

Diese Materialien und Produktionstechniken werden ständig weiterentwickelt und immer mehr Unternehmen setzen sie um, um ihrer Verantwortung gegenüber der Umwelt gerecht zu werden.

### Die neue Ära: Nachhaltigkeit und Ästhetik im Einklang

Seit Greta Thunbergs flammender Rede vor dem UN-Klimagipfel in New York hat sich mein Interesse an nachhaltiger Mode deutlich gesteigert. Deshalb möchte ich an dieser Stelle unbedingt einige Designer\*innen und Marken vorstellen, die es meiner Meinung nach geschafft haben, innovative Materialien und umweltfreundliche Produktionstechniken mit erstklassigem Design zu verbinden.

- **Stella McCartney:** Die Marke wird von der Designerin Stella McCartney geleitet und ist bekannt für ihre nachhaltigen Modekollektionen. (Kleid ab 700 €) <https://www.stellamccartney.com>
- **Reformation:** Diese Marke konzentriert sich auf nachhaltige und trendbewusste Mode. Sie hat Einzelhandelsgeschäfte sowie einen Online-Shop. (Kleid ab 180 €) <https://www.thereformation.com>
- **Eileen Fisher:** Eine etablierte Marke, die sich der Nachhaltigkeit und sozialen Verantwortung verschrieben hat. (Kleid ab 220 €) <https://www.eileenfisher.com>
- **People Tree:** Eine Pioniermarke im Bereich fairer Handel und nachhaltiger Mode. (Kleid ab 80 €) <https://www.peopletree.de>
- **Nanushka:** Diese Marke ist bekannt für ihre modischen und nachhaltigen Designs. (Kleid ab 300 €) <https://www.nanushka.com>
- **Thought:** Sie bieten Kleidung aus natürlichen und nachhaltigen Materialien an. (Kleid ab 50 €) <https://www.wearthought.com>

Diese Marken beweisen für meinen Geschmack, dass nachhaltige Mode keineswegs »öko« aussehen muss. Sie zeigen, dass man stilvoll auftreten kann, ohne Kompromisse bei der Umweltfreundlichkeit einzugehen. Grüne Mode kann also durchaus modisch und glamourös aussehen.

### Wieso du von nachhaltiger Mode profitierst

Neben den zahlreichen Vorteilen für die Umwelt bietet nachhaltige Mode auch für dich als Endverbraucher\*in viele Vorteile: Nachhaltige Kleidungsstücke zeichnen sich durch langlebige Materialien und sorgfältige Verarbeitung aus, was zu höherer Qualität und einer längeren

Lebensdauer führt. Dies spart dir nicht nur Geld, sondern reduziert auch den Bedarf, ständig neue Kleidung zu kaufen. Der Einsatz unbedenklicher und natürlicher Materialien minimiert zudem potenzielle Gesundheitsrisiken, da auf schädliche Chemikalien verzichtet wird.

Ein »Ja« zu nachhaltiger Mode ist in meinen Augen nicht nur ein kurzfristiger Trend, sondern ein bedeutender Schritt hin zu einer umweltbewussten und ethisch verantwortungsvollen Lebensweise. Wenn du nach nachhaltiger Mode suchst, findest du mittlerweile eine Vielzahl an Geschäften und Online-Shops, die eine breite Auswahl



Frei und im Einklang mit der Natur:  
Nachhaltige Mode, die nicht nur gut aussieht, sondern auch gut für die Welt ist.  
Foto: © Mokhalad Musavi

an umweltfreundlichen und fair produzierten Kleidungsstücken anbieten. Auch große Marken haben mittlerweile nachhaltige Kollektionen in ihrem Sortiment. Eine kurze Recherche im Internet kann dir dabei helfen, solche Angebote zu entdecken.

Natürlich gibt es auch einige Herausforderungen beim Einkauf nachhaltiger Mode. Die höheren Preise für fair produzierte Kleidung mögen zunächst abschreckend wirken. Meiner Meinung nach lohnt es sich jedoch, in Qualität statt in Quantität zu investieren. Ebenso wichtig ist die Transparenz in der Produktionskette. Achte darauf, dass die Marke klar kommuniziert, wo, wie und von wem die Kleidungsstücke hergestellt werden.

Nachhaltige Mode zu integrieren, bedeutet nicht, komplett auf das Shoppen zu verzichten, sondern bewusster und achtsamer mit dem eigenen Konsum umzugehen. Schon kleine Veränderungen im Einkaufsverhalten können großen Einfluss haben und dazu beitragen, eine bessere Zukunft zu gestalten. Nicht zuletzt ist es ja auch ein gutes Gefühl zu wissen, dass man mit dem Kauf von nachhaltiger Mode einen positiven Beitrag leistet und sich für eine Welt einsetzt, in der Mensch und Umwelt im Einklang miteinander leben können.

### Auf dem Weg zu einer umweltfreundlicheren und gerechteren Zukunft

Wo man auch hinsieht, gewinnt Nachhaltigkeit an Bedeutung. In der Modeindustrie setzen sich zunehmend umweltfreundlichere und sozial gerechtere Produktionsmethoden durch. Zahlreiche Organisationen, Initiativen und engagierte Verbraucher\*innen treiben diesen Wandel aktiv voran, und das mit Erfolg: Viele Unternehmen bieten mittlerweile nachhaltige Kollektionen an.

Trotzdem halten sich hartnäckig Vorurteile, dass nachhaltige Mode unförmig und langweilig sei. Doch in meinen Augen beweisen viele innovative Marken und Designer\*innen das Gegenteil: Ästhetik und Nachhaltigkeit können wunderbar Hand in Hand gehen und zeigen, dass nachhaltige Mode genauso stilvoll und modisch aussehen kann wie konventionelle Alternativen.

Kuschelig und kreativ:  
Ein DIY-Strickschal aus  
alten Pullovern ist nicht  
nur nachhaltig, sondern  
sieht auch sehr gut aus!  
Foto: © Arachne Kennedy



Die Schönheit der Natur:  
Inspiration für nachhaltige  
Mode, die im Einklang  
mit unserer Umwelt steht.  
Foto: © Sebastian Ganso

# Upcycling DIY

## *DIY-Idee im Herbst: Ein Strickschal aus alten Pullovern*

### Was du brauchst:

- Alte Wollpullover, die du nicht mehr trägst - frage bei Bedarf auch Familienmitglieder und / oder Freund\*innen!
- Schere
- Nadel und Garn (am besten in Farben, die zu den Pullovern passen)
- Stecknadeln
- Schneidunterlage (optional)
- Lineal und Schneiderkreide

### Step-by- step-Anleitung:

#### 1. Pullover auswählen:

Wähle Pullover, die farblich harmonieren - oder mixe unterschiedliche Farben und Muster, wenn du lieber für Kontraste sorgen willst.

#### 2. Teile ausschneiden:

Schneide die Pullover entlang der Seitennähte auf, um flache Teile zu erhalten.

Markiere mit dem Lineal und der Schneiderkreide rechteckige Stücke, die etwa 20 cm breit und 60 cm lang sind (du kannst die Maße anpassen, je nachdem wie breit oder lang du deinen Schal haben möchtest).

#### 3. Teile zuschneiden:

Schneide die Stücke entlang der Markierungen aus. Je mehr Teile du hast, desto länger wird dein Schal.

#### 4. Stücke arrangieren:

Lege die geschnittenen Teile so nebeneinander, wie sie aneinandergenäht werden sollen. Experimentiere mit der Reihenfolge - mit den Farben und Mustern - solange, bis es dir gefällt.

#### 5. Zusammennähen:

Stecke die Teile mit den Stecknadeln zusammen, um sie beim Nähen an Ort und Stelle zu halten. Nähe die Teile mit einer Nähmaschine oder von Hand zusammen. Achte darauf, dass die Nähte flach bleiben. Du kannst auch einen Zickzack-Stich verwenden, wenn du verhindern willst, dass der Stoff ausfranst.

#### 6. Enden versäubern:

Damit der Schal am Ende noch professioneller aussieht, kannst du die Enden des Schals säumen oder mit einem passenden Band einfassen.

Dieser DIY-Schal eignet sich auch hervorragend als persönliches Geschenk für Freunde und Familie. Viel Spaß damit!

Der Herbst ist eine Zeit der Veränderung. Der Herbst bringt uns zur Ruhe. Indem wir achtsam sind, können wir die besondere Schönheit dieser Jahreszeit bewusst genießen.

Foto: © Andrew Wilson

»Die schwerste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, um innere Stärke zu entwickeln.«

- Dalai Lama

TITEL THEMA

## Innere Balance: Im Einklang mit mir selbst

*Wie ich durch sanfte Bewegung mein inneres Gleichgewicht wiedergefunden habe*

**Ich bin keine Sport-Maus. Das bin ich noch nie gewesen. Ich strenge mich körperlich nicht gerne an, ich schwitze nicht gerne und ich mag es nicht, wenn mein Herz bis zum Hals schlägt. Auch habe ich keinerlei Ehrgeiz in mir, kein ›Gewinnen-wollen‹, wenn es darum geht, mich mit anderen zu messen. Ich fordere mich körperlich ungern heraus. Wettrennen oder andere Challenges dieser Art sind nicht meins, weder früher noch heute.**

**Ich bin eher eine Tanz-Maus. Tanzen hat mir schon immer Freude gemacht. Im ersten Schuljahr habe ich mitgekriegt, dass Mädchen aus meiner Klasse nachmittags zum Ballettunterricht gehen - und ich wusste sofort: Das will ich auch! Also bin ich mit Tutu & Schläppchen durch den Raum gehüpft und habe mich sofort ›zu Hause‹ gefühlt: Diese sanften Bewegungen, diese besondere Anmut, dieser gefühlvolle Ausdruck - das alles war für mich genau das Richtige.**

**Ein Blick zurück: Was Tanz mir bedeutet hat**

Nach dem Kinder-Ballett war ich jahrelang beim Eiskunstlauf-Training und bin zweimal in der Woche in die Luft gesprungen (nicht besonders hoch, weil ich immer Angst hatte, mich ernsthaft zu verletzen), habe Muster aufs Eis gezeichnet, bin Bögen und Kurven gefahren und habe Pirouetten gedreht. Das war voll mein Ding! Elegante, fließende Bewegungen, kunstvoll aneinandergereiht, anmutig über die Eisfläche schweben wie eine Schneekönigin - davon konnte ich nicht genug kriegen.

Leider ist mir in meiner Jugend der Tanz (wie so vieles andere auch) abhandengekommen. Schon in der Oberstufe wurde mir das Eiskunstlauf-Training neben der Schule zu viel. Ich sollte regelmäßig an Wettbewerben teilnehmen, mehr trainieren, auch an den Wochenenden. Gleichzeitig forderte die Schule mich heraus, ich wollte gute Noten haben und habe viel dafür getan. Der Druck wurde irgendwann so groß, dass ich das Eiskunstlaufen aufgegeben habe. →

Mir war nicht bewusst, wie wichtig der Tanz und die Bewegung für mich und mein Seelenheil ist. Außerdem hat mir ein:e Mentor:in gefehlt, eine guter Mensch, der mich begleitet und unterstützt, das Eiskunstlaufen nicht aufzugeben. Meine Eltern waren mir an der Stelle keine große Hilfe. Weder mein Vater noch meine Mutter treiben Sport (außer Krankengymnastik, wenn der Arzt das verordnet). Und ich hatte auch keine Großeltern oder sonstigen Verwandten, die sich für eine Form der Bewegung begeistert haben (bis auf einen fußballvernarnten Cousin, den ich aber »komisch« fand). Niemand in meiner Familie hat mir gezeigt, wie schön es ist und wie gut das tut, sich zu bewegen.

#### Meine Suche nach dem, was zu mir passt

Rückblickend kann ich sagen, dass es keine gute Idee gewesen ist, meine Leidenschaft fürs Tanzen als Teenager aufzugeben. Auch wenn ich es nie professionell betreiben habe, hat es mir immer ein Gefühl von Freude und Frieden geschenkt.

Im Laufe des Lebens habe ich viele weitere Tanzstile ausprobiert, von Ballett über Bauchtanz, Flamenco bis hin zu Salsa Cubana. Jeder Stil hat seinen eigenen Zauber, seine eigene Magie – und ich habe nie Druck oder Stress dabei empfunden. Mich im Rhythmus einer Musik zu bewegen, das strengt mich nicht an. Im Gegenteil: Es macht den Kopf frei. Tanzen ist für mich nicht nur Bewegung, sondern auch so eine Art Meditation. Wenn ich mich zur Musik bewege, vergesse ich alle Sorgen und Probleme, die auf mir lasten.

Alles anderen Sport- und Bewegungsarten haben mich nie abgeholt, nie erreicht, nie begeistert. Basketball nicht, Volleyball nicht, Segeln nicht. Leichtathletik? Grauenhaft! Joggen im Park? Habe ich nie länger durchgehalten als eine Woche.

**Heute vergeht kein Tag, an dem ich mich nicht bewege.**

Heute vergeht kein Tag, an dem ich mich nicht bewege. Diesen Umstand verdanke ich einer großen (Lebens-)Krise, die mich dazu gezwungen hat, die Lösung meiner Probleme nicht mehr nur bei Ärzt:innen, Psycholog:innen und Physiotherapeut:innen zu suchen, sondern in mir selbst. Und Bewegung war der Schlüssel: Raus aus der Krise, zurück in ein normales Leben.

#### Wie ich mein inneres Gleichgewicht verloren habe

Im Nachhinein würde ich sagen, es war ein schleichender Prozess. Mein Gleichgewicht war nicht »plötzlich« weg – es hat keinen großen Knall gegeben oder ähnliches. Ich war seit geraumer Zeit beruflich am falschen Ort, umgeben von Menschen, die mir nicht gutgetan haben. Das war sehr belastend, aber ich wollte mir das einfach nicht eingestehen. Ich habe meine innere Stimme, meinen inneren Widerstand und meinen inneren Kompass komplett ignoriert – ein altes Muster, was sich gerne zeigt, wenn ich bemüht bin, die (vermeintlichen) Erwartungen anderer zu erfüllen. Heute ist mir klar: Dieses Sich-verbiegen und meine ganzen Anpassungs-Bemühungen haben dafür gesorgt, dass ich mich immer mehr von mir selbst entfernt habe. Aber damals konnte ich das weder sehen noch fühlen.

**Wer bin ich ohne meine Kinder? Diese Frage hat mich überrollt wie eine Welle, der ich nicht standhalten konnte.**

Zur gleichen Zeit gab es auch privat ungeahnten Stress: Diese Umstellung von »ständig Mutter« zu »kaum noch Mutter« hat mich komplett aus der Bahn geworfen. Wer bin ich ohne meine Kinder? Diese Frage hat mich überrollt wie eine Welle, der ich nicht standhalten konnte. Große Traurigkeit und große Unsicherheit haben sich stündlich abgewechselt. Da stand ich nun, überfordert und verloren, und bekam es nicht verdaut, diesen Wandel, diesen Wechsel, diesen Übergang.

Passend dazu haben die Wechseljahre eingesetzt. Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Hitzewallungen, Konzentrations-schwierigkeiten, das ganze Programm. Mein Körper hat sehr laut »Hallo« gerufen – und irgendwann konnte ich die Signale nicht mehr länger ignorieren. Mein Energielevel war bei null, ich war nur noch erschöpft, müde und verzweifelt. Zu diesem Zeitpunkt habe ich mir Hilfe geholt.

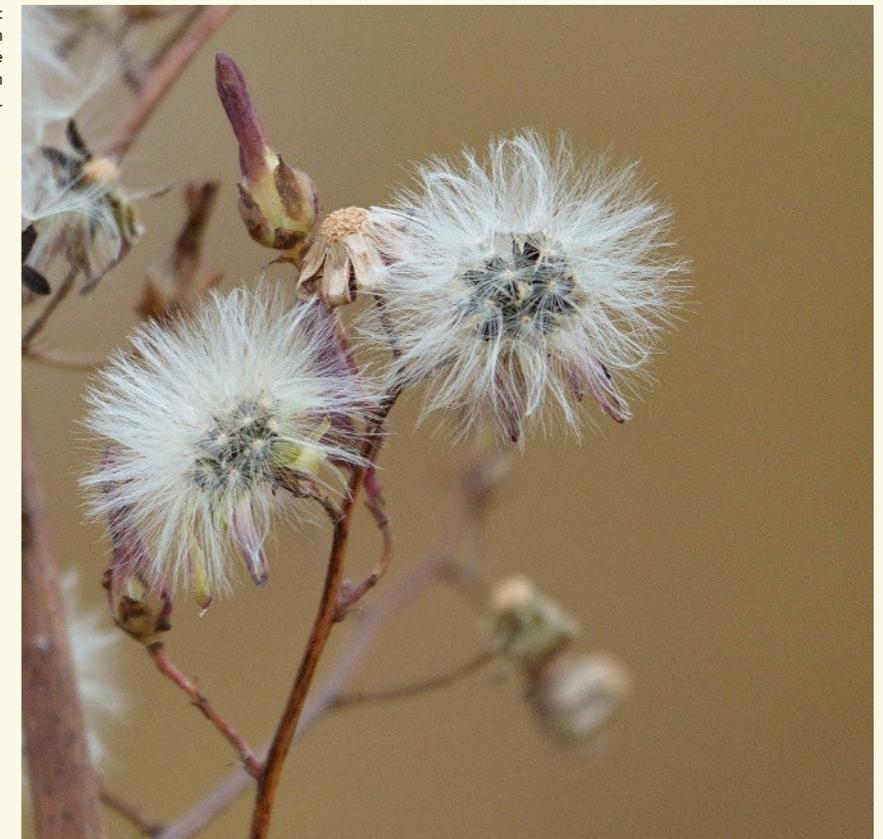
#### Mitten in der Nacht: Gibt es etwas, was meine Nerven beruhigt?

Erst, als ich in der Lage war, mir selbst einzugestehen, dass mein inneres Gleichgewicht futsch ist, war die Bahn frei, um nach Lösungen zu suchen. Mir wurde schlagartig bewusst, dass ich was ändern muss, um wieder zu mir selbst zu finden.

Schon oft haben mir geführte Meditationen aller Art dabei geholfen, mich besser zu fühlen. Also habe ich damit angefangen. Aber der gewünschte Effekt blieb aus. Ich wurde weder ruhiger noch klarer – das Chaos im Kopf und im Körper klebte an mir wie ein alter Kaugummi an der Schuhsohle. Sehr unangenehm und schwer zu entfernen.

Und mitten in der größten Verzweiflung, schlaflos und rastlos, ich weiß es noch genau, da folgte ich mitten in der Nacht einem inneren Impuls, mich zu bewegen. Hin und her, her und hin. Während die Welt da draußen schlief, dunkel und still, kreiste ich mit den Armen, bis mir die Schultern schmerzten. Ich lief auf der Stelle, bis mir die Waden brannten. Ich machte Seitbeugen, Vorbeugen und Rückbeugen. Ich reckte und streckte mich in alle Himmelsrichtungen. Und – wie durch ein Wunder! – wurde →

Schön und vergänglich:  
Der Herbst kann uns daran  
erinnern, dass innere Balance  
oft in den stillen Momenten  
des Wandels entsteht.



der Stress langsam weniger, der Atem fließender, die Gedanken langsamer. Ich hatte tatsächlich zufällig einen Schlüssel gefunden für eine Tür, an der ich bisher blind vorbeigelaufen bin. Vielleicht war es auch kein Zufall, sondern Schicksal. Aber wie auch immer: Es funktionierte.

**Und - wie durch ein Wunder!  
- wurde der Stress langsam weniger, der Atem fließender, die Gedanken langsamer.  
Ich hatte tatsächlich zufällig einen Schlüssel gefunden für eine Tür, an der ich bisher blind vorbeigelaufen bin.**

#### **Bewegung hat eine heilende Kraft**

Diese Entdeckung, was langsame Bewegung mit mir macht, war ein Game Changer. Ich wurde Profi im Suchen und Finden von Bewegungsangeboten, bei denen ich mich bewege, ohne ins Schwitzen zu kommen. Besonders Qigong hat mir sehr zugesagt. Aber auch Heileurythmie, Seniorengymnastik und Yin Yoga empfand ich als angenehm.

Es war eine neue Erfahrung für mich, meinen Körper achtsam zu bewegen, in die Bewegungen hineinzuspüren. Diese Verbindung von »Ich bewege mich« und »Ich entspanne mich« hat mich fasziniert. Ich machte Fortschritte. Und ich blieb dran. Ich stellte fest, dass sanfte Bewegung nicht nur eine körperliche Betätigung ist, sondern auch eine Möglichkeit, den Geist zu beruhigen und im Moment, im Hier und Jetzt, anzukommen.

Natürlich war das kein »Zack! Jetzt ist alles anders!«. Ich brauchte viel Geduld. Mit mir, mit meinem Nervensystem, mit meinem Körper.

#### **Wie Qigong und Co. mein Leben verändert haben**

Es ist unglaublich, wie sehr sich mein Leben verändert hat durch die Praxis der sanften Bewegung. Mir geht es körperlich sehr viel besser, ich schlafe nachts wieder durch und es ist mir nicht mehr ständig alles »zu viel« - ich bin deutlich ausgeglichener und weniger schnell nervös.

Mein Nacken ist nicht mehr so steif, meine Gelenke schmerzen weniger, ich bin deutlich beweglicher, Muskelverspannungen haben sich gelöst. Mein Körper ist nicht mehr mein »Feind«, der mir ständig Signale sendet, die ich nicht hören will.

Ich stehe nicht mehr ohnmächtig vor irgendwelchen Auf-und-Abs, sondern ich weiß, wie ich meine Gedanken beruhigen, mein Leben entschleunigen, meinen Atem vertiefen und im gegenwärtigen Moment landen kann.

Gräser im Wind: Das sanfte Schwingen lädt uns dazu ein, innezuhalten und auf die Heilkraft der Bewegung zu vertrauen.



**Mein Durchbruch war der Moment, als ich realisiert habe, dass ich die Macht besitze, meine Unruhe zu beeinflussen..**

Mein Durchbruch war der Moment, als ich realisiert habe, dass ich die Macht besitze, meine Unruhe zu beeinflussen: Ich stelle mich mit dieser ganzen Unruhe in mein Wohnzimmer und mache Qigong. Schon nach zwanzig Minuten ist kaum noch etwas da von der anfänglichen Unruhe. Ich habe die Macht, mich zu beruhigen. Und dazu brauche ich nichts weiter als mich selbst - und meinen Körper. Das ist wie Zauberei, eine Sensation!

#### **Bewegung ohne Druck: Meine tägliche Kraftquelle**

Es ist mir leichtgefallen, diese neuen Formen der Bewegung in meinen Alltag einzubauen. Es hat sich nie angefühlt wie eine zusätzliche Verpflichtung. Im Gegenteil: Diese kleinen Bewegungseinheiten waren wie »Inseln« zwischen dem Lärm und den Wellen des Alltags. Schon morgens nach dem Aufstehen starte ich mit sanften Dehnübungen. Das ist mir zur Gewohnheit geworden, eine Art »Unruhe-Prophylaxe«, auf die ich nicht mehr verzichten will.

Ich plane feste Zeiten ein für Bewegung, manchmal eine Stunde, manchmal nur 20 Minuten: montags Qigong, dienstags Yoga, mittwochs Senioren-Gymnastik, donnerstags Heileurythmie, freitags und sonntags Yin Yoga. Samstags habe ich »frei«. Diese Struktur hilft mir, mich (fast) täglich zu bewegen.

Natürlich gibt es auch Hindernisse. Vor allem habe ich große Angst, mich zu blamieren. Aber da habe ich schnell gemerkt, dass wir alle in einem Boot sitzen. Außer der Kursleiterin schafft es niemand, die Hände in der Vorbeuge auf dem Boden abzulegen. Ich befinde mich also in bester Gesellschaft. Das ist sehr tröstlich.

#### **Der Körper als Schlüssel zu innerer Stabilität**

Ich hätte nie gedacht, was Bewegung mit mir macht und

welchen Einfluss es auf mein Nervenkostüm hat. Durch die täglichen Körperübungen sind »Ruhe« und »Stabilität« in mein Seelen-Haus eingezogen. Und obendrein habe ich ein neues Kapitel aufgeschlagen, denn ich habe nicht nur mein inneres Gleichgewicht wiedergefunden, sondern auch neue Freundschaften geschlossen und mir eine neue Arbeit gesucht. Ich fühle mich lebendig, frohen Mutes und »in mir ruhend« - nicht durchgängig, aber im Grunde ist das mein neues »Normal«. Das Leben wird mir nur noch selten »zu viel«. Und das halte ich für ein sehr gutes Zeichen.

#### **Kleine Schritte, große Fortschritte: Loslassen von Erwartungen**

Auf der Suche nach meinem verloren gegangenen Gleichgewicht hat sich am meisten das Verhältnis zu mir selbst verändert. Ich schaue mindestens dreimal am Tag nach mir und frage mich wie eine gut gelaunte Krankenschwester: »Wie geht's uns denn heute?« Ich checke regelmäßig bei mir selbst ein, schaue nach meinen Gefühlen, meinen Bedürfnissen und meinen Wünschen.

**Ich sehe, höre und rieche meine Grenzen schon von Weitem und ergreife rechtzeitig Schutzmaßnahmen.**

Ich kann an mir beobachten, dass ich nicht mehr so zerrissen bin von Selbstzweifeln. Ich bin selbstsicherer geworden. Und ich kann auch mal alle Fünfe gerade sein lassen, statt alles perfekt haben zu wollen. Ich habe gelernt, mich und meinen Körper mit mehr Mitgefühl zu betrachten. Ich sehe, höre und rieche meine Grenzen schon von Weitem und ergreife rechtzeitig Schutzmaßnahmen. Dafür schwänze ich Familienfeiern, Theateraufführungen und Netzwerktreffen und gehe in der Zeit lieber zur Fußreflexzonenmassage und tue mir was Gutes.

Ich sehe die vielen kleinen Fortschritte, die ich mache, egal wie belanglos sie vielleicht für andere Leute sein mögen. →

## »Kleine Dinge sind verantwortlich für große Veränderungen.«

- Paulo Coelho

Ich setze mich nicht mehr ständig unter Druck, besser sein zu müssen als ich bin, und lege viel schneller und viel öfter den Fokus auf das, was gerade ist: Hier und Jetzt.

Große Ziele habe ich keine. Ich werde mir weiterhin jeden Tag Zeit nehmen für eine kleine Bewegungseinheit. Ein paar Dinge ändern sich, es kommen andere Bewegungsformen hinzu, wie zum Beispiel »meditatives« Schwimmen (sprich: sehr langsames Schwimmen, also ich werde im 50-Meter-Becken überholt von 80-jährigen Damen mit imposanten Badehauben) - und ich verabschiede Bewegungsformen, die ich im Moment nicht mehr brauche wie zum Beispiel die Heileurythmie.

### Wie du das findest, was dir gut tut

Ich möchte dich ermutigen, falls du gerade struggelst, dich auf die Suche zu begeben nach deinem ganz privat-persönlichen Weg, wie es dir gelingen kann, wieder ins Gleichgewicht, in die Balance zu kommen. Vielleicht magst du dich dafür gar nicht bewegen, sondern lieber still dasitzen und vor dich hingucken. Aber wenn es die Bewegung ist, die dir fehlt, dann lass dir von mir sagen: Es ist nie zu spät, die Freude an der Bewegung (wieder-)zu entdecken - sei es durch Tanz, Yoga, Kajakfahren, Bouldern, Hula-Hoop oder eine andere Form der körperlichen Betätigung.

Stelle dir für einen kurzen Moment vor, wie es sich anfühlt, wenn du deine Arme sanft schwingst oder zur Musik durch die Luft tanzen lässt und du in der Bewegung, im Tun, spürst, wie die Sorgen des Alltags langsam verblassen. Solche

kleinen Auszeiten sind wie Lichtstrahlen, die plötzlich durch die Wolken brechen und dich daran erinnern, dass du ein lebendiger Teil dieses Universums bist. Das klingt jetzt sehr pathetisch, aber ich habe es mehrfach so erlebt und kann es nicht anders sagen: Bewegung verbindet mich mit dem Leben, mit der Welt, mit dem großen Ganzen.

## Also, bitte nimm dir Zeit, um zu schauen, was dein Körper gerade braucht.

Also, bitte nimm dir Zeit, um zu schauen, was dein Körper gerade braucht. Und falls es dir nicht gelingen sollte, herauszufinden, was gut für dich wäre, dann hole dir Hilfe. Denn du hast, wie jeder andere Mensch auch, ein Recht auf ein ausgeglichenes Leben ohne flatternde Nerven. Du darfst es schön und ruhig haben. Das ist tatsächlich mein Mantra seit vielen Monaten. Das ist das, was ich seit vielen Monaten laut zu mir selbst sage: »Ich darf es schön und ruhig haben«. Punktum.



Niemand kann dir sagen, wer du bist. Lass die Welt um dich herum verstummen und höre auf die leise Stimme deines Herzens - sie wird dir den Weg weisen.  
Foto: © Steffi Rose

# Mindful Fashion

## Wie Achtsamkeit die Modewelt revolutioniert

Stell dir vor, du öffnest deinen Kleiderschrank und siehst nur Stücke, die du liebst und die dir Freude bereiten. Mit Mindful Fashion kannst du genau das erreichen.

In einer Welt, in der Mode oft schnelllebig und oberflächlich erscheint, gibt es eine Bewegung, die uns dazu einlädt, innezuhalten und nachzudenken: Mindful Fashion. Diese Bewegung ermutigt uns, bewusster über unserem Konsum nachzudenken und die Auswirkungen unserer Entscheidungen auf die Umwelt und die Gesellschaft kritisch zu hinterfragen. Vielleicht hast du dich ja auch schon mal gefragt, wie du deinen persönlichen Umgang mit Mode achtsamer gestalten kannst?

### Was ist Mindful Fashion?

Mindful Fashion plädiert für einen achtsameren Umgang mit Mode. Es geht darum, sich bewusst zu machen, welchen Einfluss unser Konsumverhalten hat. Die Prinzipien dieser Bewegung sind kurzgefasst ganz einfach: Nachhaltigkeit, Fairness, Qualität und Langlebigkeit von Kleidungsstücken. Diese Forderungen richten sich vor allem an die Unternehmen, die Kleidung herstellen, aber auch an uns als Konsument\*innen.

### Die Prinzipien der achtsamen Mode Die Auswirkungen

#### 1. Nachhaltigkeit:

Achtsame Mode fördert den Gebrauch von umweltfreundlichen Materialien und Produktionsprozessen. Marken wie Patagonia und Reformation setzen beispielsweise auf biologische Stoffe und innovative Techniken, um Abfälle zu reduzieren.

#### 2. Fairness:

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die faire Behandlung der Arbeitskräfte. Achtsame Modeunternehmen setzen sich für faire Löhne, sichere Arbeitsbedingungen und den Schutz der Rechte der Beschäftigten ein. Transparente Lieferketten geben Konsument\*innen die Sicherheit, dass ihre Kleidungsstücke unter ethischen Bedingungen produziert worden sind.

#### 3. Qualität und Langlebigkeit:

Im Gegensatz zur Fast Fashion, die auf schnelle und oft minderwertige Produktion setzt, legt achtsame Mode Wert auf hohe Qualität und zeitloses Design. Dies erhöht die Lebensdauer der Kleidungsstücke und fördert einen bewussteren Umgang mit der eigenen Garderobe.



Achtsame Mode beginnt mit der Wertschätzung der Natur.  
Foto: © Vikki Bilan

Chemikalien. Zudem wird der ökologische Fußabdruck der Modeindustrie verkleinert, indem die CO<sub>2</sub>-Emissionen und der Wasserverbrauch gesenkt werden.

### Wie kannst du Teil dieser Bewegung werden?

#### 1. Informiere dich:

Recherchiere über die Marken, von denen du kaufst, und finde heraus, wie ihre Produktionsprozesse aussehen. Unterstütze Unternehmen, die transparent und ethisch vorgehen.

#### 2. Wähle Qualität statt Quantität:

Investiere in hochwertige und zeitlose Kleidungsstücke, die du länger tragen kannst, anstatt regelmäßig neue, trendbasierte Teile zu kaufen.

#### 3. Pflege deine Kleidung:

Durch die richtige Pflege kannst du die Lebensdauer deiner Kleidung verlängern. Achte auf schonende Waschmethoden und repariere kleine Schäden selbst oder bringe sie zu einer guten Änderungsschneiderei.

#### 4. Kaufe Second-Hand:

Flohmärkte, Second-Hand-Läden und Online-Plattformen bieten viele Möglichkeiten, um gebrauchte Kleidung zu kaufen und Kleidung eine zweite Chance zu geben.

#### 5. Spende oder recycle:

Wenn du Kleidung hast, die du nicht mehr trägst, spende sie an wohltätige Organisationen oder nutze Recycling-Programme, anstatt sie wegzuerwerfen.

### Fazit

Mindful Fashion ist mehr als nur ein Trend – es ist eine notwendige Veränderung, die wir alle unterstützen sollten. Indem wir bewusster konsumieren und ethische Marken unterstützen, können wir einen Unterschied machen, selbst wenn uns das vielleicht unbedeutend erscheint. Das trägt: Jede Entscheidung zählt.

#### 4. Transparenz:

Mindful Fashion-Marken kommunizieren offen über ihre Produktionsprozesse, Materialien und die Herkunft ihrer Produkte. Sie geben Konsument\*innen die Informationen, die sie benötigen, um fundierte Entscheidungen zu treffen.

#### 5. Bewusster Konsum:

Das bedeutet, weniger und bewusster zu kaufen. Anstatt jedem Modetrend hinterherzujagen, investiert man in zeitlose, vielseitige Stücke, die lange Freude bereiten.

### Die Auswirkungen der achtsamen Mode

Die Forderungen der Mindful Fashion Bewegung hat weitreichende Konsequenzen für die gesamte Branche. Unternehmen, die achtsam produzieren, setzen Standards, denen andere folgen müssen, um wettbewerbsfähig zu bleiben. Dies führt zu einem generellen Umdenken in der Branche hin zu mehr Nachhaltigkeit und Fairness.

Für die Umwelt gibt es positive Effekte durch die Reduktion von Abfall und den geringeren Einsatz von schädlichen

## Mindful Fashion New Zealand

### *Gemeinsam für eine nachhaltige Modewelt*

Mindful Fashion New Zealand ist eine Organisation, die sich für einen nachhaltigen und ethischen Wandel in der Modebranche einsetzt – ganz besonders in Neuseeland, aber auch weltweit. Mit einer Vielzahl von Angeboten will die Organisation etablierte Marken, Konsument\*innen und andere Modeinteressierte anregen, bewusster zu handeln.

#### **Mission und Ziele**

Die Mission von Mindful Fashion New Zealand ist klar: Sie wollen eine Modewelt schaffen, die sowohl nachhaltig als auch ethisch ist. Hier sind einige der Ziele, die sie verfolgen:

- Sie unterstützen umweltfreundliche Praktiken und die Auswahl nachhaltiger Materialien, damit Mode nicht auf Kosten des Planeten geht.
  - Sie setzen sich dafür ein, dass jede Phase der Produktionskette klar und verantwortungsbewusst gestaltet wird.
  - Sie möchten die Öffentlichkeit und die Modeindustrie für die Bedeutung von nachhaltiger und ethischer Mode sensibilisieren.
  - Sie vernetzen Marken, Designer\*innen, Produzent\*innen und Konsument\*innen, um gemeinsam an einer besseren Zukunft zu arbeiten.

#### **Ressourcen und Initiativen**

Mindful Fashion New Zealand bietet eine Fülle von Ressourcen, um die Modebranche zu transformieren und zu inspirieren:

- Von Leitfäden über Fallstudien bis hin zu Berichten – sie stellen wertvolle Informationen bereit, die Best Practices in der nachhaltigen Mode fördern.
  - Spannende Events bieten die perfekte Gelegenheit zur Weiterbildung und zum Austausch von Ideen innerhalb der Branche.
  - Unternehmen können sich der Bewegung anschließen und von gemeinschaftlicher Unterstützung und Expertise profitieren.
    - Sie setzen sich aktiv für politische Maßnahmen ein, die nachhaltige Praktiken in der Modeindustrie fördern.

#### **Eine Plattform für Veränderung**

Mindful Fashion New Zealand möchte eine Plattform für Veränderung sein, die sowohl die Industrie als auch Konsument\*innen inspiriert und unterstützt. Sie träumen von einer Modebranche, die wirtschaftlich und ökologisch nachhaltig ist, und in der ethische Praktiken im Mittelpunkt stehen.

Möchtest du mehr über ihre spannendes Engagement erfahren? Dann besuche gerne ihre Website [mindfulfashion.co.nz](http://mindfulfashion.co.nz) und entdecke, was du tun kannst, um bewusster zu konsumieren, nachhaltige Marken zu unterstützen und aktiv zur Transformation der Modeindustrie beizutragen.

»In meinem Stil spiegelt sich meine Reise zur mir selbst wider – voller Akzeptanz für das, was ich bin.«  
Foto: © Steffi Rose



»Wenn du fliegen willst, musst du die Sachen loslassen, die dich runterziehen.«

– Toni Morrison

# Wenn Empathie und Persönlichkeitsentwicklung nicht ausreichen

Kolumne von Sara Theile – Tanzpädagogin, Bindungsberaterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Konflikte besprechen und meine Grenzen setzen konnte ich gar nicht. Jedenfalls nicht ohne mich zu überwinden und mir vorher genau zu überlegen, was ich sage.

Was mir geholfen hat, war natürlich meine Empathie, damit ich mir zunächst die Sichtweise des anderen genau anschauen konnte.

Dann habe ich mich mit gewaltfreier Kommunikation auseinandergesetzt. Vorher habe ich natürlich über meine Gefühle und Bedürfnisse reflektiert. "Meine Bedürfnisse sind wichtig!", sagte ich zu mir selbst.

Doch meine Angst vor Konflikten oder auch nur vor organisatorischen Gesprächen in meinem Tanzstudio hat das alles nicht gelöst. Also habe ich mich meiner Angst zugewendet: Aha, Angst vor Ablehnung! Mein Selbstwertgefühl ist also nicht gut genug.

Dann ging es los mit meiner Reise. Über Mentaltraining und verschiedene Coaching Methoden habe ich so viele Ängste "aufgelöst". Das war immer eine tolle Erfahrung, doch das gute Gefühl hielt meist nur wenige Wochen an. Über 10 Jahre lang habe ich meinen Toolkoffer gefüllt: Ich kann mein Nervensystem regulieren, meine Gedanken ändern und Affirmationen sprechen. Ich weiß, wie man

manifestiert und sich in die Queen Energie bringt und ich kenne mein inneres Kind.

Mein körperliches Symptom, die Erschöpfung, hat sich leider überhaupt nicht für meine tollen Tools interessiert, meine Angst ebenfalls nicht – ich habe sie nur etwas besser unterdrücken können.

Glücklicherweise kam ich auf einen neuen und sehr liebevollen Weg, der Körper und Gefühle ganz anders in Verbindung bringt, als ich es bisher kannte.

Seit ich begonnen habe, meine inneren Anteile wirklich kennenzulernen, ohne sie verändern zu wollen und ich meine verletzten inneren Kinder schütze, statt sie ins Licht zu schicken, bin ich mir selbst wieder nah.

Meine unverarbeiteten Emotionen aufzuspüren und über den Körper auszudrücken, hat mir eine ungeahnte Erleichterung verschafft, sodass sich Konflikte und Gespräche nicht mehr bedrohlich anfühlen.

Warum meine Erschöpfung da ist, habe ich wirklich verstanden und sie bessert sich allmählich.

Heute gehe ich dafür los, dass Menschen sich liebevoll und ohne Druck auf ihren persönlichen Heilungsweg begeben können.

»Ich muss das klären, sonst halte ich es nicht aus!«

Sara begleitet Menschen auf ihrem persönlichen Heilungsweg.



Jedes Verhalten, jeder Schmerz und jedes seelische Problem hat einen guten Grund!

Diesen Grund nicht nur zu verstehen, sondern ihn zu spüren, bevor wir mit zu vielen Heilungsmethoden an uns arbeiten, zeigt uns, wo wir keinen Raum für uns haben. Von hier aus startet der Weg!

Bevor ich meinen Kopf vorpreschen lasse mit all den Ideen, wie ich mich jetzt besser fühlen kann und welche Atemübung mein Nervensystem am Besten reguliert, schaue ich jetzt auf meine Gefühle und meine inneren Kinder. Denn ein ängstliches Kind, durch die Tür zu schieben – das mache ich auch mit meinen eigenen Kindern nicht. Ich frage: "Wie geht es dir?" Und fühle mich ein. Denn meine Empathie ist vor allem für mich selbst da!

**Mehr über Sara und ihre Arbeit:**

Saras Buch: [Wenn der Körper erzählt](#)

Webseite: <https://saratheile.de>

Instagram: [@koerpergefuehl\\_sara](#)

YouTube: [Sara Theil](#)

## 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.  
Foto: © Steffi Rose

## 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](https://www.instagram.com/carolinesommerberlin)



# Ausblick

*Das nächste Soul Fashion Magazin  
erscheint am 21. Dezember 2024*

## TITELTHEMA

### **Die Last der Vergangenheit verstehen und überwinden**

Wie ich mich von dem Gefühl der  
Heimatlosigkeit befreit habe

## MODE

### **Wohlfühlmode: Kuschelige Styles für die kalte Jahreszeit**

Was du brauchst, um bequem & stilvoll unterwegs zu sein

## NACHHALTIGKEIT

### **Nachhaltige Trends: Ein Blick in die Zukunft**

Über die neuesten Ideen und Innovationen  
in der nachhaltigen Mode

## ACHTSAMKEIT

### **Achtsamkeit im Winter: Die Herausforderung der Dunkelheit**

Wie wir die kalte Jahreszeit nutzen können,  
um unsere Resilienz zu stärken



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



@carolinesommerberlin  
[www.caroline-sommer.de](http://www.caroline-sommer.de)