

emotion

Anna Maria
Mühe

Eine starke Frau
erzählt uns ihre
Geschichte

65
Geschenke!
Die wollen wir am
liebsten selbst
behalten

16 Schritte zum Glück

Micro-Actions: Mit
kleinen Veränderungen
große Ziele erreichen

„Berühr mich!“

Viel wichtiger als Sex:
Wie Alltagszärtlichkeit jede
Beziehung retten kann

Tschüss, Superwoman

Wir sind unperfekt, na und?

Ab jetzt setzen wir lieber
auf Lässigkeit, Humor,
Sanftheit. Wie wir mit
Lockerlassen weiterkommen

Dating auf
LinkedIn?
Und Jobsuche
auf Tinder! Seltsam?
Nein, schlau!

PLUS
+ Mode: die
neuen
Winterfarben
+ Reise:
Mongolei

DIE KRAFT DER SANFTMUT



Viele erfolgreiche Frauen bekennen sich neuerdings zu ihrer spirituellen Seite. Stark heißt eben nicht nur tough und rational, sondern vor allem auch sanft, liebevoll, gelassen

Unternehmensberaterin Maria Studt, 53, und PR-Beraterin Helga Weinreich, 42, gehen gelassener mit Krisen um, seit sie in ihrem Alltag das „Lola-Prinzip“ anwenden

Es ist schon 20 Jahre her, dass Maria Studt das so genannte Lola-Prinzip für sich entdeckte. Lola steht für „Loslassen“, „Liebe zu sich und anderen“ und „Aktion statt Reaktion“. Studt steckte damals in einer Beziehungskrise, auch beruflich war sie unzufrieden. Eines Abends sah sie einen TV-Beitrag über den Schweizer René Egli und seine Lebensphilosophie. Sie erinnert sich noch genau an diesen einen Satz: „Im täglichen Leben säen wir oft Hass und erwarten, dass wir Liebe ernten.“ Sie habe sich selbst ertappt gefühlt, sagt sie. Spontan abonnierte sie Eglis Newsletter, las seine Bücher. „Wenn ich alles im Leben so akzeptiere, wie es ist, alles mit Liebe betrachte und aus Liebe handle, dann bin ich ein zutiefst zufriedener Mensch“, fasst Maria Studt Eglis Lola-Prinzip zusammen. „Seither betrachte ich fast alles als ein Geschenk des Lebens. Auch das, was ich zunächst als unangenehm empfinde.“ Diese neue Perspektive machte sie auch in ihrem Job als Unternehmensberaterin gelassener und fokussierter. Vergangenes Jahr besuchte sie endlich ein Seminar bei Egli – und nahm ihre Freundin Helga mit, die von Eglis Ansatz noch nie gehört hatte. Das Seminar, sagt Helga Weinreich, habe ihr innere Freiheit geschenkt. „Vorher hatte ich mir oft selbst Druck gemacht, mein ganzes Leben optimieren zu müssen“, sagt die PR-Beraterin. „In unserer Gesellschaft wird einem oft suggeriert, man könne alles erreichen, wichtig sei nur, dass man seine Ziele konsequent verfolge. Jetzt wurde mir klar, dass der Schlüssel darin liegt, mich zu lieben, wie ich bin, und dem Leben zu vertrauen.“ Mehr Infos: lolaprinzip.ch



Diplom-Kauffrau Katharina Maier, 39, hat durch Meditation Klarheit gewonnen

Eine spirituelle Erfahrung half der Diplom-Kauffrau 2012 dabei, sich beruflich neu zu orientieren. Ihre Arbeit in Werbeagenturen und Marketingabteilungen empfand sie als wenig erfüllend. Schon länger ging sie in einen Meditationskurs. „Eines Abends in der Abschlussmeditation war mir plötzlich vollkommen klar, dass ich frei als Stilberaterin arbeiten wollte“, erzählt sie. Schon als Mädchen hatte sie sich für Mode interessiert. Dass sie das Talent, andere einzukleiden und ihren Stil zu finden, zum Beruf machen könnte, daran hatte sie früher nie gedacht. „Zwei Wochen nach dieser Meditation habe ich meinen Job gekündigt und mich selbstständig gemacht.“ frau-m.de

Kunstkritikerin Anke Ernst, 33, lernte im Schweige-Retreat, Stress mit Ruhe zu begegnen

Die Stille in buddhistischen Schweige-Retreats auszuhalten, die Anke Ernst besuchte, war nicht einfach, sagt sie. „Es kamen Ängste, Zweifel und auch Wut hoch. Aber unsere Lehrer zeigten uns, wie wir diese Gefühle erkennen und sie loslassen können.“ Das konnte sie auf ihren Alltag als Freiberuflerin übertragen. „Meditation hilft mir, ruhig zu bleiben, etwa wenn ich vor einem schwierigen Gespräch stehe. Ich agiere jetzt mehr, statt zu reagieren.“ anke-ernst.net



Social-Media-Beraterin Silke Schippmann, 44, tankt Kraft mit Naturritualen

Lange Zeit habe sie die Bedürfnisse anderer erfüllt, statt auf ihre eigenen zu achten, sagt Silke Schippmann. Vor etwa sechs Jahren betreute sie die Communities führender Internetportale – Jobs, in denen sie oft auf Beschwerden der Nutzer reagieren musste. Schippmann hatte sich schon länger für Reiki interessiert und lernte in Kursen, negative Energie von sich fernzuhalten. Heute ist sie Freiberuflerin im IT-Bereich und baut ein Reiseportal für Hundehalter auf. Durch Reiki entwickelte sie eine neue innere Haltung: „Wenn ich meine, dass ich etwas verdient habe, und mir etwa einen bestimmten Auftrag wünsche, bekomme ich den meist auch. Ich glaube, die Kunden, auch wenn sie nichts mit Reiki zu tun haben, spüren die positive Energie, die ich ausstrahle.“ Neben Reiki schenkt das Leben mit der Natur Schippmann viel Kraft. Mit der christlichen Religion könne sie wenig anfangen. Stattdessen praktiziert sie naturnahe Rituale wie Jahreskreis-Feste. Manchmal sitzt sie mit Freunden am Lagerfeuer und spricht über Dinge, für die sie dankbar ist, sagt Schippmann. „Wir stehen für die neue Frauengeneration, für die Business und Spiritualität kein Widerspruch sind, sondern tägliche, glücksbringende Praxis.“ vawidoo.com

