

Strong +  
Femme  
+ Sustainable

issue  
no. 1

W *mindful* MEN

magazine

www(dot)  
mindful-women  
(dot)com

# hey Love



Willkommen zur ersten Ausgabe  
vom Mindful Women Mag.

# Lass es krachen,

denn alles muss heute schneller, weiter, höher gehen, Erfolg messbar sein und Zahlen sind das einzig relevante Maß. Und wenn es uns gelingt, uns davon zu lösen, dann fällt auf: wir atmen, wir lächeln, wir sind Teil eines großen Ganzen.

Verpackung sollte Steuern kosten, konventionelles Gemüse gekennzeichnet und Kinderarbeit mit Warnhinweisen deklariert werden.

Das sind nur wenige der Gedanken, die uns erreichen und dazu bewegen, zu überlegen, ob mit der Welt wie wir sie kennen, etwas nicht stimmt. Von Frauen, die uns so richtig umhauen #girlcrush. Wir baten sie, ihre Geschichte zu erzählen. Unverblümt, ehrlich, mit Ecken und Kanten. Um dir einen Schub zu geben, dich zu dem zu motivieren,

was du schon lange einmal machen wolltest, was dich stört und wozu du dich nie aufraffen konntest. Um dir zu zeigen, dass nichts wie am Schnürchen läuft, dass nicht mal Frauen perfekt sind und man manchmal auch mal *Scheiße* sagen darf.

Wir sind Mindful Women. Das Netzwerk von Frauen für Frauen mit nachhaltigen Ideen. Wir lieben die Welt, Mutter Erde und uns, denn Weiblichkeit ist unsere Stärke. Die Welt hat genug von monetären Zielen und Einzelkämpfern. Bei uns findest du Gleichgesinnte und Entdeckerinnen, die nur darauf warten, die Welt zu verändern. Wir definieren Erfolg neu und fordern Authentizität, Transparenz und Menschlichkeit. Erfolgswege teilt man am besten, indem man keine Niederlage auslässt, indem man Fehler macht und aus ihnen lernt.

Wir inspirieren zur Weiterentwicklung. Ein kurzer Satz. Eine Umarmung. Ein reflektiertes Gespräch. Oder auch nur ein guter Zuhörer. Manchmal sind es die kleinen Dinge, die uns bestärken, aufwecken und zu neuen Taten motivieren. Das möchten wir für dich sein und mit diesem Magazin einen Anstoß geben, Inspiration schenken und dir aus ehrlicher Erfahrung teilen, was es heißt, Ideen umzusetzen. Denn der Erfolg deines Projektes hängt nicht von seiner Größe ab, sondern davon, wie sehr dein Herz daran hängt.

*Love,  
Stina +  
Sylvie*

„Every *time*  
a *woman*  
stands  
up for *her-*  
*self* she  
stands  
up for *all*  
women.“

- *Angie Thomas*

Zielstrebig, ansteckend positiv und süchtig nach Schokolade. Stina gründete 2010 einen der ersten deutschen Vegan-Foodblogs und begeistert heute als renommierte TV-Köchin, Autorin und Coach mit Leidenschaft für Bio-vegane Ernährung und Yoga. Ihre Arbeit ist viel-

seitig, ihr Herz noch viel größer. Als eine der jüngsten Preisträgerinnen wurde sie mit dem Progress-Award von PeTA und der UNESCO Kampagne „Ideen. Initiative. Zukunft.“ geehrt. Weiblichkeit als Stärke verbreiten, das ist ihre Vision.

*stina spiegelberg*

*food blogger*



*yoga addict*

*TV köchin*

Sie lässt Nachhaltigkeit im ästhetischen Licht erstrahlen, wie kein anderer. Sylvie ist nachhaltige Grafikerin und hilft Brands und Projekten, ihre Message hübsch verpackt in die Welt zu tragen. Sie möchte mehr Menschen von sustainable living begeistern und diesen

Lifestyle aus seiner Nische befreien. Ihre Superkräfte? Minimalismus, Typografie-Magic, Design-Psychologie und für den Notfall: Kätzchenvideos. Ihre eigene Form von Nachhaltigkeit beschreibt sie als „aesthetically pleasing earth saving the lazy way“.

*sylvie tittel*

*green blogger*



*cat mum*

*graphic designer*

*Verena* 12

*Karo* 16

*Jess + Pia* 20

*Laura* 24

*Estella* 28

34  
Deinen eigenen  
Wert erkennen

36  
Women in  
History

38  
Mindful Reading

40  
Diversität ist  
unsere Stärke

46  
A minimal  
mind

48  
Let's help each  
other *grow*

Corinna 52

Kim 56

Renate 60

Marie 64

Miriam 68



Verena

Paul-Benz

@verena\_lovjoi

LOVJOI gründerin

*Mit 24 ist Verena Paul mal eben von der Aushilfe im Bioladen zur Geschäftsführerin aufgestiegen. Kurz darauf gründete sie in der Garage ihr erstes nachhaltiges und faires Modelabel – LOVJOI. Seit 2018 ist sie auch die Geschäftsführung von ThokkThokk.*

*Keine Situation ist zu stressig, um fair und sozial mit ihren Mitarbeitern umzugehen. Ihre moderne Art der Unternehmensführung setzt neue Maßstäbe und zeigt, wie ein ehrlicher Umgang auch in der heutigen Zeit zum Erfolg führt.*

*Wenn Verena erzählt, hat man das Gefühl sie ist Superwoman. Für sie scheint keine Herausforderung zu groß, und ihr Tag hat mindestens 78 Stunden.*

**Warum sieht bei dir alles so einfach aus?**

Beruflich war ich schon immer Vieles in einer Person. Egal, in welcher Position ich gearbeitet habe, hatte ich immer das Bedürfnis, vom großen Ganzen bis ins kleinste Detail, den Überblick zu haben. Diese Vielseitigkeit und das offene Mindset, sich für nichts zu schade zu sein, hat mich von der Praktikantin bis zur Geschäftsführung gebracht. Dazwischen lagen sehr viele Stationen: meinen ersten Job hatte ich schon mit 13, als Tierarzt-

helferin. Teilweise habe ich in drei Nebenjobs gleichzeitig gearbeitet – und das alles neben dem Abitur. In die Selbstständigkeit bin ich durch einen Aushilfsjob neben meinem Studium gekommen: den Biomarkt, in dem ich jobbte, habe ich nach drei Monaten übernommen. So wurde ich das erste Mal von der Aushilfe zur Chefin und habe gelernt, mich nicht dafür zu schämen, mir von meinem eigenen Team die Abläufe erklären zu lassen. Deswegen zähle ich meine Anpassungsfähigkeit und die Flexibilität im Kopf immer noch zu meinen wichtigsten Stärken.

**Wow was für ein Drive, du kannst wohl keine Minute still sitzen. Woher kommt dieser innere Antrieb?**

Es fühlt sich an wie ein Ur-Instinkt. Wie ein unstillbares Verlangen, große Dinge zu verändern. Wie unser neuer LOVJOI Intimates Slogan so schön sagt: „From dreaming to doing“. Ich habe viele Visionen und kreative, sowie innovative Ansätze, die ich unbedingt verwirklichen möchte. Für alle Lebewesen, für die Welt, für unser Universum.

*Verena hat LOVJOI nach dem grünen Kometen „Lovejoy“ benannt. Wie man*

unschwer erkennen kann, steckt bei Verena im Detail sehr viel Liebe und das spiegelt sich auch im Umgang mit ihren Mitarbeitern wieder. Verena arbeitet mit syrischen Flüchtlingen und sagt, sie profitiert von deren Wissen über das Nähen. Zwar ist die damit zusammenhängende Bürokratie nicht immer einfach zu bewältigen, aber auch das hat Verena gemeistert.

Als Unternehmerin, Chefin, Gründerin und Organisatorin, worin siehst du Weiblichkeit?

Ich habe mich mit dieser Frage in den letzten Jahren intensiv beschäftigt, weil ich oft das Gefühl hatte „burschikos“ sein zu müssen, um mich im geschäftlichen Umfeld durchzusetzen. Auch habe ich meine Weiblichkeit lange Zeit nicht wirklich gekannt oder verleugnet. Es war einfacher, sie abzustreiten, als sie zu leben. Ein Aha-Erlebnis war ein Gespräch mit meiner Mutter darüber, dass ich mich nie wie andere Frauen fühlte, die gerne Kinder haben und Mama sein wollten.

Ich dachte, ich sei vielleicht nicht fürsorglich oder nicht weiblich genug, um Mutter sein zu wollen. Sie sagte mir, dass jede Frau die Fürsorge einer Mutter in sich trage: die

einen üben sie durch die Fürsorge in ihrer eigenen Familie aus, andere sorgen sich um das Wohl ihrer Patienten. Um Tiere (Jane Goodall) oder eben um Mitarbeiter oder im weitesten Sinne um das Wohl der Welt. Der Perspektivwechsel hat mir gut getan, meine Weiblichkeit auch in meiner Rolle als Chefin als positive Eigenschaft und nicht als Last zu sehen. Ich erlebe meine Weiblichkeit im Beruf nun als Stärke, nicht als Schwäche, denn das ist sie bei Weitem nicht. Sie ist eine wundervolle Gabe, die uns Frauen gegeben wurde, um aufmerksam und fürsorglich mit unserer Welt und der Gesellschaft umzugehen.

Was für inspirierende Worte, danke für diese persönlichen Einblicke. Das hört sich nach einer starken persönlichen Entwicklung an.

Gibt es etwas, das du gerne vor dem Gründen von LOVJOI schon gewusst hättest?

Ich bin froh, dass ich nicht wusste, wie schwierig und anstrengend es wird. Blut, Schweiß und Tränen ist fast schon untertrieben. Zum Gründen braucht man nicht viel, aber um länger als 3 Jahre durchzuhalten, braucht man verdammt viel Ausdauer, Hartnäckigkeit und Glück.



„Um *länger* als drei Jahre durchzuhalten, braucht man verdammt *viel* Ausdauer, *Hartnäckigkeit* und *Glück*.“

# Karo Kelc

GrünerSinn Verlag *gründerin*



@veganverlag

*Karo besaß einmal einen Tuningladen für Roller, als der Führerschein mit 17 kam, sattelte sie kurzerhand in die Welt der Papeterie um. 2013 dann der doch eher spontane Einfall, den eigenen veganen Verlag zu gründen. Ein Freund überzeugte sie von der Idee und hatte auch gleich die richtigen Kunden parat. Sie beschreibt sich selbst als Macher, lässt nichts anbrennen und hat ein Herz aus Gold. Die besten Voraussetzungen für die Verlagsführerin von Morgen.*

*Liebe Karo, mit dem GrünerSinn Verlag hast du dich Anfang diesen Jahres völlig von deinem festen Job in der Medienbranche getrennt und bist jetzt deine eigene Chefin.*

**Was ist bei der Produktion von Büchern denn in Punkto Nachhaltigkeit möglich?**

Zunächst einmal die Inhalte. Wir veröffentlichen Bücher, die begeistern, weil sie frisch, charmant und etwas anders sind. Dazu gibt es auch bei der Produktion viele Aspekte, die berücksichtigt werden, wie zum Beispiel faire Arbeitsbedingungen, die Ökologie des verwendeten Klebers oder die Nachhal-

tigkeit der Papierart. Mir ist es wichtig, die Menschen ohne erhobenen Zeigefinger aufzuklären, denn nur so schaffen wir Raum für Veränderung.

*Subtil und mit Herz, eine schöne Art wichtige Themen zu teilen. Karo sagt von sich, sie entspräche nicht dem Stereotyp der Weiblichkeit.*

**Was beschreibt Weiblichkeit in deinen Augen?**

Weiblichkeit bedeutet für mich absolut nicht die Reduzierung auf die äußeren Merkmale. Für mich kommt sie tief aus dem Inneren. Sei es z. B. durch Kreativität und Fürsorge. Aber auch durch Stärke und das Können, empathisch zu handeln.

Genauso wie die Fähigkeit sich loszulösen von einer kapitalgesteuerten Gesellschaft, zurück zu sozial gerechten Werten. Als ich den Verlag gegründet habe, stand absolut nicht die Gewinnmaximierung an erster Stelle, sondern die Verbreitung der guten Sache. Ich möchte Menschen durch Positivität und Empathie begeistern und zu einem Wandel bewegen.

*Die Themen sind extrem vielfältig, von Backen bis Sport und vieles mehr. Karo hat das große Talent, genau diese Menschen dafür zu begeistern, sich mit ihren Inhalten an sie zu wenden. Die Bücher sind wunderschön, modern und mit Liebe gestaltet, da vergisst man leicht, wie viel Arbeit in jedem einzelnen Exemplar steckt.*

**Ist es so einfach: Bücher drucken und auf den „Veröffentlichen“-Knopf drücken?**

Nein, gerade als Gründerin und Verlagschefin habe ich immer wieder mit Situationen zu tun, die mich an meine Grenzen bringen. Aber Aufgeben ist für mich nie eine ernsthafte Option. Ich denke, dass jede Situation zur richtigen Zeit kommt, damit ich an der Aufgabe wachsen kann. Die größten Missverständnisse entpuppen sich dann als wahre Wegweiser.

Außerdem treibt es mich an, für andere Frauen eine Inspiration sein zu können und auch mal einen unkonventionelleren Weg zu gehen. Du musst nicht perfekt aussehen und einen Abschluss mit Prädikat vorweisen können, um etwas zu bewegen.

*Du hast völlig Recht, das muss man immer wieder hören.*

**Kannst du uns noch ein bisschen von deinem Spirit abgeben, als Wegzehrung sozusagen?**

Es gibt leider viel zu wenige Frauen, die sich große Dinge zutrauen. Ich bin schon immer eine Macherin gewesen und will daher mit einem guten Beispiel voran gehen, um zu zeigen, dass wunderbare Dinge möglich sind, wenn wir an uns glauben und miteinander, statt gegeneinander arbeiten.

Mich inspiriert Friedrich Nietzsche immer aufs Neue: „Das beste Mittel, jeden Tag gut zu beginnen, ist beim Erwachen daran zu denken, ob man nicht wenigstens einem Menschen an diesem Tage eine Freude machen könnte.“

„Du musst nicht *perfekt* aussehen und einen *Ab-schluss* mit Prädikat vorweisen können, um etwas zu *bewegen*.“



Jessica  
Könecke  
+ Pia  
Salzer

*pics by* Laura  
Michelle Kniesel

*gründerinnen von*  
TRUST IN TRASH

@trust.in.trash

*Es gibt etliche Stereotype über Frauen. Einige dieser Vorurteile halten sich wacker in der Gesellschaft. Wir sind emotional, im ständigen Konkurrenzkampf und nicht im Stande zusammen zu arbeiten. Ja? Nein! Und das beweisen Pia und Jess mit ihrem Projekt TRUST IN TRASH.*

*Pia beschreibt sich als Pia, Jess sich als ungeduldig und hungrig. Spätestens jetzt solltet ihr sie ins Herz geschlossen haben. Facts: Jess ist Gründerin des Online Shops „Mit Ecken und Kanten“ für nachhaltige B-Ware, Pia Illustratorin und Design-Studentin. Ihre Gemeinsamkeit: Sie wohnen beide in Nürnberg. Sie sind beide nachhaltig. Und sie wollen beide etwas verändern.*

*Worum geht es bei Trust in Trash und worauf dürfen wir uns noch freuen?*

*(Pia) Mit TRUST IN TRASH wollen wir aufklären und unsere Mitmenschen motivieren, ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten. Entstanden ist ein illustriertes Poster mit dem Thema Zero Waste Kosmetik.*

*(Jess) Wir möchten auf jeden Fall noch viel mehr Menschen mit unseren Ideen erreichen und allen zeigen, wie unkompliziert das Thema Nachhaltigkeit in unseren Alltag integriert werden kann.*

*Ein riesiger Faktor, der euch verbindet ist eure Liebe*

*zur Umwelt. Was bedeutet für euch Nachhaltigkeit?*

*(Jess) Nachhaltigkeit bedeutet für mich, gut mit sich selbst, anderen und der Umwelt umzugehen. Für mich hört Nachhaltigkeit nicht damit auf, seinen Jute-*

„Wir sehen  
in anderen  
Frauen das  
Miteinander,  
anstatt  
das Gegen-  
einander.“

beutel mit zum Einkaufen zu nehmen, sondern, wie du mit dir selbst umgehst. Dass du auf dich achtest und dir auch mal Zeit nimmst, anzukommen und zu reflektieren.

(Pia) Nachhaltigkeit ist für mich Bewusstsein im Alltag zu schaffen. Es betrifft jeden und ist omnipräsent. Wir sollten immer im Hinterkopf haben, was für Auswirkungen unser Konsum auf unsere Umwelt, unser Leben und unsere Gesundheit hat.

Auf dem rosa Plakat lächeln einen süß illustrierte Infos und Rezepte zum Nachmachen an. Der Stil ist weit weg vom Klischee-Öko-Look, gegen den sich die beiden wehren, sondern jung, stylisch und auffallend. Auch die beiden Gründerinnen wollen nicht so recht in eine Norm passen.

Hat das euren beruflichen Werdegang beeinflusst?

(Pia) Ich hatte keinen geraden Schul- und Berufsweg. Oft bin ich angeeckt und stand mir durch mein schlechtes Selbstbewusstsein selbst im Weg. Deshalb haben mich zum Beispiel bei sämtlichen Praktika vor meinem

Studium Chefs klein halten und mir ein schlechtes Gefühl geben können. Rückblickend kann ich aber sagen, dass es mich dazu gebracht hat, zu beweisen was ich kann und auch dazu zu stehen, dass ich etwas kann. Es hat mich auf jeden Fall angestachelt, mehr aus mir und meinen Fähigkeiten zu machen.

Jess träumt vom kostenlosen Nahverkehr und Pia fühlt sich überall wohl, wo das Wasser sie umgibt. Die beiden wirken wie ein perfekt eingespieltes Team, von der angeblichen Konkurrenz zwischen Frauen ist nichts zu spüren.

Was sagt ihr, als Mindful Women, zu dem Vorurteil des Konkurrenzkampfes zwischen Frauen?

(Jess) Ich liebe es, mich mit anderen Frauen und Gründerinnen zu connecten! Man lernt so unglaublich viel, wenn man sich austauscht und zu verschiedenen Themen Ratschläge geben und auch erhalten kann. Eine Mindful Woman sieht in anderen Frauen das Miteinander, anstatt das Gegeneinander. Genauso denken wir auch.



TRUST IN TRASH  
gewinnt eine  
Auszeichnung.  
In einem Satz,  
wovon handelt  
eure Rede?



„Jeder *kann*  
etwas ändern und  
*sollte* einfach  
machen.“

## Laura Mitulla

@lauramitulla



The OGNC *gründerin*

*Laura wohnt mit ihrem Mann auf 14 qm, braucht für zehn Tage nur zehn Kleidungsstücke und träumt von einem Hausboot. In ihrem Online Magazin The OGNC schreibt sie über Minimalismus, ihre Capsule Wardrobe und Less Waste. Wenn sie nicht gerade auf der Fashion Week testet, ob es irgendjemanden auffällt, dass sie vier Tage hintereinander das gleiche Outfit an hat, redet sie mit der Bundesumweltministerin Svenja Schulze darüber, wie man Plastik in den Supermärkten effizient reduzieren kann.*

**Du tust viel für deine Umwelt. Was bedeutet dir Nachhaltigkeit?**

Nachhaltigkeit ist für uns, die Umwelt und die kommenden Generationen essentiell. Daher finde ich, dass Nachhaltigkeit für jede\*n von uns eine Selbstverständlichkeit sein sollte. Wir dürfen es nicht nur als Trend ansehen, sondern müssen mit dem Begriff langfristig arbeiten.

**Das größte Missverständnis in deinem Leben?**

Dass Bio nicht normal ist.

*Wir glauben, dass Lauras Ideen die Welt verändern können. Auf Instagram inspiriert sie täglich Menschen, ihre Routinen zu hinterfragen und ruft zu Challenges auf, wie der #10x10challenge oder der #eat-upchallenge. Zehn Tage nur zehn Kleidungsstücke tragen und zwei Wochen ohne einzukaufen, um so den Vorratsschrank zu plündern.*

**Eine Idee, die sich leider noch nicht durchsetzen konnte?**

Ein Pfandsystem für Verpackungen von Waschmittel, Duschgel, Shampoo etc. wäre klasse. Eine bessere Idee wäre aber: Wenn alle wissen, dass wir auch Körperseife und festes Shampoo verwenden können.

*Lauras berufliche Laufbahn ist bunt. Sie war bei der Berliner Polizei, dann im Kindergarten, im Theater und in einer Fotoschule. Anschließend studierte sie technische Redaktion in Hannover. Mit The OGNC ist sie selbstständig und gerade dabei, ein Redaktionsteam zusammenzustellen.*

Hast du schon Ziele  
für die Zukunft?

In Zukunft kann ich mir noch sehr gut Workshops zu dem Thema Nachhaltigkeit/Zero Waste an Schulen vorstellen. Und noch mehr politisch aktiv zu werden.

*Nur die wenigsten Frauen aus der Nachhaltigkeit trauen sich in die Politik. Wir schätzen dieses Engagement an Laura besonders und verfolgen ihren politischen Weg sehr aufmerksam.*

Laura, eines Tages wirst du  
Umweltministerin und hältst  
eine Rede. Was sagst du?

Ich würde den Welterschöpfungstag etwas emotionaler ansprechen. Weil die wenigsten wissen, dass sie mit den Ressourcen der kommenden Generationen leben. Und ich würde motivieren, dass wir etwas bewirken können und Lösungen vorschlagen. Weil meckern kann jede\*r.

Dieser  
berühmte  
Gedanke  
könnte von  
dir sein:

„Wer weniger  
besitzt, wird weni-  
ger besessen.“  
Friedrich Nietzsche  
war mir aber  
schon voraus.



## Estella



*pic by Felix Groteloh*

## Schweizer

*@spontan\_vegan*

*Wenn du etwas verändern möchtest, fange bei Dir selbst an. Estella Schweizer verändert die Welt durch Genuss. Die 35-Jährige hat kurz vor Schluss ihr Medizinstudium abgebrochen, weil sie Gesundheit als ganzheitliche Aufgabe sieht. Mit ihrem vollwertigen und zucker-süßen Tara-Café bereichert sie Regens-burg und zeigt mit ihrer quirligen und unermüdlichen Art, welche Dinge wirklich wichtig sind.*

*gastronomin*

*Estellas Geschichte hat uns von Anfang an begeistert, und ist, offen gestanden recht ungewöhnlich: von der Medizin-Studentin zur Gastronomin.*

### **Woher kam dieser Geistesblitz?**

Während des Medizinstudiums habe ich festgestellt, dass ich mich in der Schulmedizin nicht (zurecht) finde. Es wird leider viel Pharmazeutika eingesetzt, um lediglich die Symptome zu behandeln, anstelle dem gesundheitlichen Problem auf den Grund zu gehen.

Die Ursachen kann man nur von Innen heraus behandeln. Und von Innen heraus wirkt nur das, was wir unserem Körper zuführen.

Sowohl Nahrungsmittel, als auch Gedanken und die Einstellung, mit denen wir uns „füttern“.

*Von da an hast du dich auf unkonventionelle Wege begeben, dich mehr deiner Berufung gewidmet und 2015 schließlich die Möglichkeit bekommen, in das Taracafé/Tarayoga mit einzusteigen.*

### **Was hat dich in dieser Entwicklung besonders bereichert?**

Früher war ich der Ansicht, immer alles alleine schaffen zu müssen. Heute erlebe ich Symbiose statt Konkurrenz als sehr belebend. Ich bin immer noch dabei zu begreifen, dass sowohl Netzwerken, als auch sich gegenseitig helfen und vor allem Hilfe annehmen, stärker macht und nicht „schwach sein“ bedeutet. Anderen zu helfen fällt mir sehr leicht. Hilfe anzunehmen nicht so sehr...

*Du hast völlig Recht, die „weiblichen“ Eigenschaften werden sehr oft immer noch als Schwäche angenommen. In unseren Augen sind alle Eigenschaften, die eine Frau besitzt dazu da, ihr zu ihrer eigenen Stärke zu verhelfen.*

### **Was bedeutet Weiblichkeit für dich?**

Weiblichkeit ist für mich der Charakterzug, mit einem offenen, schenkenden und sorgendem Herzen durch die Welt zu gehen. Wenn ich mich anderen öffne und mich um die Menschen Sorge, die

mein Lebensumfeld ausmachen, dann verbreite ich eine weibliche Energie.

*Neben der sozialen Orientierung stellt dein Betrieb das Thema Nachhaltigkeit immer wieder in den Mittelpunkt. Bei euch gibt es Kaffeebecher nur noch zu leasen und Metall Dosen für das Take-away.*

### **Ist Nachhaltigkeit in deinen Augen ein durchweg positiver Begriff?**

Nachhaltigkeit beschäftigt mich viel. Zugleich empfinde ich es kritisch, wie dieser Begriff heute auch manipulativ benutzt wird wie jeder versucht, sich damit zu profilieren. Wir – die den westlichen Lifestyle gewohnte Gesellschaft – sind so oder so nur bedingt nachhaltig, solange wir nicht bereit sind zu verzichten.

Auf Flüge, auf neue Smartphones, auf unseren Shopping Luxus, auf unseren gewohnten und allgegenwärtig als „normal“ vermittelten Lebensstandard.

*Das regt zum Nachdenken an. Vielleicht können wir alle weit mehr umsetzen, als wir es uns selbst zutrauen. Dein Weg hört sich nicht immer einfach an und doch würdest du nichts daran ändern wollen.*

### **Hast du schonmal ans Aufgeben gedacht?**

Es gab immer wieder kurze Momente, in denen ich dachte, „ich schaff das nicht“. Und gleichzeitig springt mein inneres „Notstromaggregat“ an und ich laufe zu Höchstform auf.

### **Dein Tipp an alle Frauen, die sich in die Selbstständigkeit stürzen möchten?**

Mir für nichts zu schade zu sein – alles anzunehmen und mich mit allem auseinander zu setzen, was mir zuge tragen wird. Ob angenehm oder unangenehm. Und grundsätzlich bei mir selber anfangen die Fehler zu suchen, und mit Veränderungen zu beginnen. Nicht sofort bei Anderen.



We rise  
by lifting  
others

#strongertogether

# Deinen *ei-* *genen* Wert erkennen

*Frauen verdienen in Deutschland 22 % weniger als Männer, die „Gender Pay Gap“ hat sich damit in gut einem Jahrzehnt nur um zwei Prozent verringert. Je höher die Qualifikation, umso schlechter die Bezahlung der Frauen im Vergleich. Warum ist das so? Müssten Frauen frecher, gerissener oder unverschämt sein, um zu erhalten, was ihnen zusteht?*

Unser Gehalt ist ein monetärer Ausgleich für erbrachte Leistungen und aufgewendete Zeit. Der Wert, den unser Arbeitgeber, Kunde oder Auftraggeber unserem Mehrwert zuordnet – oder anders formuliert: Der Wert, den wir unserer eigenen Leistung zuordnen. Denn WIR können aktiv steuern, wie andere uns wahrnehmen und wie unser Wert von ihnen eingeschätzt wird. Eine faire Bezahlung ist wichtig, egal welchem Job wir nachgehen. Um dahin zu kommen, müssen wir aber erst unseren eigenen Wert erkennen.

Der eigene Wert lässt sich formulieren und gewichten. Man kann ihn nach Fähigkeiten, Qualifikationen, Fortbildungen und Eigenschaften einstufen. Aber vor allem sollte er einem stets bewusst sein. Nicht im Vergleich, nicht als Wunsch oder Gedanke, besser zu sein als andere, vielmehr wie ein warmes, wohliges Gefühl der Glückseligkeit über die eigene Kraft. Über das, was man sich in den Jahren erarbeitet hat, und was einem keiner nehmen kann. Ein gut sortierter und aktueller CV ist ein toller Anfang. Du bist stolz auf das, was du erreicht hast? Dann visualisiere und präsentiere es. Auf Social Media oder einer eigenen Website. Wer seinen eigenen Wert erkennt, kann ihn bewusst oder unbewusst nach außen kommunizieren.

Die Nachhaltigkeitsbranche boomt und doch: wenn es um soziale Projekte, Fairtrade oder Öko-Businesses geht, fehlt oft das Budget für das Marketing. Fair pay ist bisher in vielen Bereichen der nachhaltigen Branche, in der man etwas „Gutes tut“, nicht unbedingt zu erwarten. Engagement geht nur pro bono, so der Eindruck. Wenn das Engagement zum Beruf wird, kann das allerdings zum Überlebenskampf werden. Die Lö-

## *Visua-* *lisiere*

## *Nach-* *haltig* *vs. Ver-* *gütung*

sung liegt nicht darin, die Wirtschaft im Kapitalismus zu stärken. Warum soll jemand, der sich jeden Tag für Nachhaltigkeit engagiert, am Ende kein eigenes Budget für Bio-Lebensmittel haben? Nachhaltigkeit kann nur nachhaltig sein, wenn auch der Platz für faire Bezahlungen geschaffen wird.

Einen guten Überblick über seine Finanzen zu haben, und auch mal die Steuer oder Buchhaltung selber zu machen, sind Maßnahmen, um seinen wirtschaftlichen Standpunkt auszuloten. Natürlich klingt das im ersten Moment einfacher, als es in der Umsetzung sein kann. Aber es macht die Entscheidung leichter, an welchen Projekten man für weniger/kein Budget mitwirken kann und trotzdem eine finanzielle Absicherung hat. Auch im Arbeitsalltag lassen sich dadurch langfristig Fehler vermeiden und man bekommt schnell ein gutes Gefühl für Ein- und Ausgaben, Geldfluss und Werte. Auch wenn man sich mit nachhaltigen Gedanken lieber beschäftigt, als mit Geld. Geld ist und bleibt vorerst ein wichtiges Mittel, Gedanken und Projekte zu realisieren. Es ist an der Zeit, dass es für die richtigen Vorhaben eingesetzt wird.

„NEIN hast du schon, JA kannst du noch kriegen.“ Das hat meine Mutter immer gesagt. Wie sollen deine Wünsche realisiert werden, wenn du sie nicht formulierst und

danach fragst. Vor lauter Angst ein „Nein“ zu hören, wird dem Bauchgefühl oft gar nicht nachgegangen. Einfach mal versuchen. Für die nächste Lohnerhöhung, das gewünschte Projekt oder die Vertragsklausel.

Eine Untersuchung des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung hat ergeben, dass Frauen ihre Unzufriedenheit über das eigene Gehalt nicht thematisieren. Wenn man sich über seinen eigenen Wert bewusst ist, sind Verhandeln und Kommunikation der eigenen Vorstellungen ganz selbstverständlich. Wer sich nicht vor Herausforderungen scheut, traut sich automatisch mehr zu.

Müssen Frauen also Bluffen, Pokern und über den Tisch ziehen, bis nichts mehr geht, um in dieser Geschäftswelt zu bestehen? Ganz sicher nicht. Großartige Unternehmen wie Rapunzel Naturkost, Patagonia, LOVJOI und viele mehr, zeigen, dass Menschlichkeit das Unternehmensziel von Morgen ist. Keiner sollte seine sozialen Werte für eine gute Bezahlung aufgeben, sondern eine ehrliche Bezahlung für den eigenen Wert anstreben. Ob Arbeit oder Soziales: Unsere Gemeinschaft lebt vom Mitwirken jedes einzelnen von uns. Erst wenn wir unsere innere Stärke erkennen, und für uns selbst einstehen, können wir uns gemeinsam für eine Welt von Morgen stark machen.

# *Kon-* *se-* *quenz*

## *Über-* *blick*

# Women *in* history

We've got your back. Starke Frauen in der Geschichte? En Masse! Nur um ein paar zu nennen:

## Artemisia

*Gentileschi, 1593-1653*

Artemisia war die erste Frau, von der wir wissen, dass sie von ihrer Kunst leben konnte. Ihre Malkünste hat sie sich größten Teils selber beigebracht, da Frauen keine Künstlerausbildung zustand.

## Ada

*Lovelace, 1815-1852*

Ada erhielt schon früh von ihrer Mutter viel Unterstützung, Mathematik und Wissenschaft zu studieren. Der Mentor der jungen Britin, Charles Babbage, bat sie 1842 einen Artikel über seine neuste Erfindung zu übersetzen. Sie ergänzte Notizen, die heute als erstes geschriebenes Computerprogramm gelten.

## Elizabeth

*Kenny, 1880-1952*

Elizabeth war Krankenschwester in Australien und erfand eine Behandlung gegen Kinderlähmung. Allerdings nahm man sie nicht ernst. Also verließ sie Australien und ihre Behandlung wurde in Großbritannien und den USA als revolutionär betitelt.

## Irene

*Sendler, 1910-2008*

Irena rettete 2.500 Kinder während des Holocausts im Warschauer Ghetto. Selbst unter Folter verriet sie keine Identitäten. Nachdem ihr die Flucht gelungen war, wurde sie für den Friedensnobelpreis nominiert.

## Ray

*Eames, 1912-1988*

Instagram Husband? 1948 war das anders herum. Rays Mann, Charles Eames, ist weltbekannt für die Eames-Chairs, die in jedem instagrame Dining Room stehen. Entworfen haben sie die Möbelstücke aber gemeinsam. Dennoch wurde Charles in Fernsehinterviews für das Design gelobt, während Ray lediglich gefragt wurde, wie es wäre, die Frau von Charles Eames zu sein.

## Mei

*Ng Fong Siu-mei*

Mei hat nicht mal einen eigenen Wikipedia-Artikel. Dabei hat sie in Hong Kong die erste Lehrinstitution für erneuerbare Energien gegründet und mobilisiert Frauen in ganz China, sich für die Umwelt einzusetzen.

## Aretha

*Franklin, 1942-2018*

Die Queen of Soul war nicht nur Sängerin, sondern auch eine selbstbewusste Streiterin für die Rechte von Schwarzen und Frauen in den USA. Mit ihrem Song „Respect“ verwandelte sie ein persönliches Anliegen in eine politische Angelegenheit. „Respect“ wurde zur Hymne des Feminismus und der Bürgerrechtsbewegung.

## Rosalind

*Elsie Franklin, 1920-1958*

Eine richtige Powerfrau im Bereich der Biochemie. Sie sollte eigentlich für ihre Röntgenbeugungsdiagramme bekannt sein, die im wesentlichen zur Aufklärung der Helixstruktur der DNA beigetragen haben. Der Nobelpreis ging allerdings an ihre (männlichen) Konkurrenten, die ihre Forschungsergebnisse ohne ihre Zustimmung benutzten.

## "Bobbi"

*Roberta Gibb, 1942-Today*

Roberta wollte beim Boston Marathon mitlaufen. Das wurde mit der Begründung, dass der weibliche Körper für Ausdauersport nicht gemacht war, abgelehnt. Bobbis Konsequenz? Sie schmuggelte sich ins Rennen und beendete den Boston Marathon in 3 Stunden und 21 Minuten.

## Malala

*Yousafzai, 1997-today*

Die jüngste Preisträgerin des Friedensnobelpreises wuchs im Swat-Tal Pakistans auf. Ihr Vater setzte sich schon früh für ihre Bildung ein. Sie begann bereits mit elf Jahren, für die BBC über die Missstände unter der Taliban-Herrschaft in Pakistan zu berichten. Sie setzt sich seitdem für die Rechte von Kindern und Frauen ein.

## Greta

*Thunberg, 2003-today*

„Fridays for Future“ ist zu einer internationalen Massendemo geworden. Initiiert von einer 16-jährigen Schwedin mit Asperger-Syndrom, die einfach tat, was sie für richtig hielt.

+ *good*  
*to know*

# Mindful + Reading



*inspiration zur weiblichkeit*

## Fierce Fairytale

*Nikita Gill*  
978-1409181590  
Verlag: Trapeze

Eine wunderschöne Sammlung vertrauter und neuer Märchen, mit inspirierenden weiblichen Charakteren als Protagonistinnen. Geschichten, die berühren und dich an deine wahre Stärke erinnern. Im Spirit fühlt sich das Lesen ihrer Seiten an, wie ein Gespräch am Lagerfeuer, über jahrhundertalte Weisheiten, die wir Frauen schon viel früher hätten teilen sollen.

## Die potente Frau

*Sonja Flaßpöhler*  
978-3550050763  
Verlag: Ullstein

Sonja Flaßpöhler fragt sich in diesem Buch „Warum ergreifen wir unsere Möglichkeiten nicht?“. Sie stellt infolgedessen die Behauptung auf, Frauen seien Teil der Manifestation der männlichen Macht und ruft dazu auf, aus patriarchalischen Denkmustern auszubrechen.

## Die letzten Tage des Patriarchats

*Margarete Stokowski*  
978-3498063634  
Verlag: Rowohlt

Margarete legt den Finger in Wunden, die viele gerne ignorieren würden, denn Resignation ist für sie keine Lösung. Ihre Texte machen Mut, aber auch wütend, gepaart mit einer guten Portion Humor. Sie stellt den Begriff der Macht in Relation, kämpft gegen Stereotype und zeigt, dass nach der Abschaffung des Patriarchats eine harmonische Zukunft der Geschlechterrollen auf uns zu kommen könnte. Ihr Essay „Ist der Feminismus zu weit gegangen?“ ist ein Hochgenuss.

## Der Weiblich- keitswahn

*Betty Friedan*  
978-3688100415  
Verlag: Rowohlt Repertoire

Als Tochter eines Juweliers und Immigranten aus Russland, schloss die Amerikanerin als Jahrgangsbeste ihre Highschool ab und widmete sich der Psychologie und Soziologie. In ihrem Bestseller „The feminine mystique“ erschienen 1963, kritisiert Friedan die Reduktion der Frau auf die Rolle der Mutter und Hausfrau. Friedan war der Ansicht, Männer sollen aktiv in die Emanzipationsbestrebungen von Frauen einbezogen werden.

## Oh Simone!

*Julia Korbik*  
978-3499633232  
Verlag: Rowohlt

Julia Korbik erweckt die Ikone des Feminismus zu neuem Leben. Schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts kämpfte Simone de Beauvoir emanzipiert und unabhängig für ihre Freiheit. Das Buch ist wie eine Zeitreise in Simones kreative Arbeit, ihr Weltbild und ihren Glauben, etwas verändern zu können. „Simone denkt wie ein Mann“, pflegte ihr Vater stolz zu sagen. Der frische Blickwinkel durch Julia motiviert: Es lohnt sich, kritisch zu hinterfragen und sich für das einzusetzen, wofür man brennt.

# Diversität ist unsere Stärke

*Helga Löhr ist Gleichstellungsbeauftragte bei einer deutschen Bank. Wenn sie über ihren Beruf spricht, sprühen die Funken. Sie ist Ansprechpartnerin für die berufliche Entwicklung von Frauen und die Vereinbarung von Beruf und Familie, auch für Männer. Vor 22 Jahren war ihr Neustart im Beruf nach dreijähriger Elternzeit schwierig – sie fing als Assistentin ihrer Vertretung wieder an. Und gab nicht auf, da es vielen Kolleginnen ähnlich ging.*

*Gleichstellungsbeauftragte gibt es nur für Dienststellen des öffentlichen Rechts, Diversity-Beauftragte werden dagegen von einigen Unternehmen auch freiwillig gestellt.*

Anfangs  
wurde das  
Thema  
*Gleichstellung*  
noch  
*belächelt...*

Welchen Anreiz gibt es, solche Stellen zu schaffen?

Verschiedene Studien zeigen (z. B. die McKinsey Studie „Women Matter“), wie wichtig Diversität auf der Führungsebene für die Wirtschaftlichkeit der Unternehmen ist. Leider ist es oft nach wie vor schwierig, Frauen für Führungspositionen zu finden. Gut ausgebildete Frauen im Unternehmen einzubinden ist, heute auch gesellschaftlicher Trend.

Die Schaffung eines Diversity-Bereiches kann sich auch durchaus positiv auswirken, wenn ein Unternehmen als attraktiver Arbeitgeber wahrgenommen werden will.

*Frauen mit guten Studienabschlüssen oder Ausbildungen mögen nach 3 Jahren Berufserfahrung mit den Männern noch gleichauf sein, nach 10 Jahren ist der Unterschied aber häufig frappierend. Frauen in Führungspositionen sind vor allem in der deutschen Wirtschaft deutlich unterrepräsentiert. Skandinavische Länder hingegen haben mit ihren Methoden, Frauen für Führungspositionen zu gewinnen, bereits Erfolge erzielen können.*

Was sind mögliche Maßnahmen, mit denen Sie Frauen unterstützen?

Ich berate sehr viele Frauen persönlich im Hinblick auf ihre berufliche Entwicklung. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie und auch die Familienplanung wird durch sehr flexible Arbeitszeiten, Arbeitszeitverringerung, Homeoffice und Kinderbetreuungsangebote unterstützt. Wir schulen auch gezielt unsere Führungskräfte, damit sie gute Vereinbarkeitslösungen für das gesamte Team erwirken können. Wichtig sind dabei die Gesprächsbereitschaft für private Anliegen und das Verständnis dafür im Team. Ich unterstütze unsere Kolleginnen auch, indem ich Veranstaltungen speziell für Frauen organisiere, in denen sie sich informieren und vernetzen können. Da geht es dann z.B. um „Gut vorbereitet in Verhandlungen gehen“.

*Die Frauenquote steht immer wieder im Fokus der Feminismus-Debatte. Brauchen wir sie, oder ist sie der angestrebten Gleichstellung eher im Weg?*

Wie ist Ihre Einstellung zur Frauenquote?

Viele Frauen – und viele Männer – lehnen die Quote ab. Ich glaube aber, nach meiner

+ *good*  
*to know*

# Es geht nicht ohne Frauen- quote.

langjährigen Erfahrung als Gleichstellungsbeauftragte, dass wir eine Frauenquote brauchen – und zwar nicht nur auf Vorstandsebene –, sonst ändert sich zu wenig. Erst wenn tatsächlich eine Gleich-

stellung erreicht ist, können wir wieder auf eine Quote verzichten.

Wie kann ich als Frau selbst aktiv werden und meine Ideen selbstbewusst im Unternehmenskontext teilen?

Über das Ideen-Management (betriebliches Vorschlagswesen) im eigenen Unternehmen kann man einiges bewirken, auch zu Gleichstellung und Nachhaltigkeit. Und mit der Methode des kollegialen Coachings können Frauen im geschützten Raum über ihre Ideen sprechen, ehrliches Feedback einholen und sich somit gut auf wichtige Gespräche vorbereiten. Auch eine Mentorin oder Patin, mit der ich auf informellem Wege meine Anliegen besprechen kann, ist Gold wert.

Ich empfehle meinen Kolleginnen auch, bei wichtigen Themen im Unternehmen (z. B. Digitalisierung), Möglichkeiten zu suchen, um in Arbeitsgruppen mitzuwirken und dabei sichtbar zu werden. So erhalten sie einen guten Einblick in neue Themen und die Chancen, die damit verbunden sein können.

*Frauen verdienen im Europäischen Vergleich immer noch 16 % weniger als Männer.*

Woran liegt das Ihrer Meinung nach?

Die Verantwortung für die Familienaufgaben liegt weiter meistens bei den Frauen, die dann durch Elternzeit und Teilzeit immer noch häufig weniger Aufstiegsmöglichkeiten als Männer haben. Außerdem sind viele Berufe, in denen überwiegend Frauen arbeiten, schlechter bezahlt. „Frauen suchen sich die „falschen“ Berufe aus“, wird dann kommentiert. Anstatt z. B. Pflegeberufe besser zu bezahlen, startet man Programme, um die Frauen in Mathematik, Naturwissenschaften und IT zu anzusiedeln (MINT). Wenn Frauen klären wollen, ob sie weniger verdienen als Männer in vergleichbaren Positionen, können sie in größeren Unternehmen nach dem neuen Entgelttransparenzgesetz eine Auskunft

darüber anfordern. Wenn sich dann herausstellt, dass sie tatsächlich deutlich weniger verdienen, verpflichtet es den

Arbeitgeber allerdings nicht, das Gehalt zu erhöhen, worüber viele Frauen zu Recht äußerst enttäuscht sind.

# Die *Chance*, dass man etwas beim *zweiten* oder *dritten* Mal schafft, was beim ersten Mal nicht geklappt hat, ist *gar* *nicht* so schlecht.

# Ver- gleiche

quelle: statistika

9

Prozent Frauenanteil in  
den Vorständen  
der TOP 200 Deutschen  
Unternehmen.

Prozent Frauenanteil  
in den Vorständen  
in Norwegen.

3

21% Frauen in Führungspositionen  
in Deutschland

Frauenanteil unter Gründern: 38%

8,2 % Frauenanteil in Vorständen  
von Unternehmen der  
DAX-Gruppen

# A MNML MND.

*Minimalismus ist für Rich Kids und überprivilegierte Westeuropäer. Für Youtuber, die alle zwei Monate in Geldnot sind und deshalb ihren Kleiderschrank vor laufender Kamera ausmisten, und Menschen, die gerne Marie Kondo lesen.*

Wenn sich jetzt zwischen deinen Augenbrauen eine kleine Zornesfalte anbahnt, dann ist alles richtig. Denn all diese Statements sind absoluter Quatsch. Man ist nicht erst Minimalist, wenn man nur noch 10 Kleidungsstücke besitzt, im Tiny Home haust und ausschließlich selbst Gebasteltes verschenkt. Und nur weil man jeden Sonntag drei Säcke Kleidung aussortiert, ist man auch noch lange kein Minimalist.

Minimalismus beginnt im Kopf. Es ist nur ein Wort, das uns begreiflich machen soll, dass das 256. Schmuckstück uns nicht glücklicher macht. Wie bei einem Teller Lieblingsessen, bei dem der erste Bissen am allerbesten schmeckt und alles danach nur noch Unterhaltung ist. Für Minimalismus gibt es keine festen Regeln, keine Minimalismus-Bibel und keine Must-Haves. Du kannst 217 Bücher besitzen und dich Minimalist nennen, oder du leihst alle deine Bücher nur noch in der Bibliothek aus. Der Gedanke zählt.

Es geht im Prinzip um zwei Dinge: Effizienz und Glück. Da sind Marie und ich uns einig. Alles was du besitzt, soll dir entweder helfen oder dich glücklich machen. Oder im besten Fall beides. Und im Sinne der Nachhaltigkeit füge ich dem Minimalismus eines hinzu: Was du besitzt sollte niemandem schaden. Meine Fahrradpumpe macht mich nicht unbedingt zu einem fröhlicheren Menschen, aber ich brauche sie. Und mein Kühlschrank erfüllt nicht nur seinen Nutzen, sondern macht mich auch optisch glücklich. Und immer wenn ich ihn sehe, muss ich grinsen. Effizienz? Check. Joy? Check. So bei Kleidung, Einrichtung und in allen anderen Bereichen.

Minimalismus befreit die Gedanken und fördert die Kreativität. Warum? Weil ich mich auf den Kern konzentriere. Weil ich das anstrebe, worauf ich Wert lege. Und eines hat sich herausgestellt, egal wonach du strebst, je klarer dein Ziel, umso leichter wird es, das auch in die Tat umzusetzen. Ob es ein Wohnzimmer im Scandinavian-Look ist, oder das eigene Imperium. Denke kurz nach, was fällt dir spontan ein, dass du überhaupt nicht brauchst? Aber die viel bessere Frage ist noch: Warum besitzt du es dann? Staubsauger-Sharing, Kleiderkreisel oder Umnähen, es gibt zahlreiche Möglichkeiten,

den Minimalismus im eigenen Heim zu verbreiten. Unsere Produkte sind so günstig geworden, dass wir in vielen Fällen nicht einmal mehr darüber nachdenken, ob wir etwas wirklich brauchen. Das Gehirn schwenkt gleich von „will ich haben“ zu „kaufen“, ohne den genauen Nutzen zu hinterfragen.

Ohne den Trendbegriff Minimalismus hätte es wahrscheinlich doppelt solange gedauert, bis ich begriffen hätte, dass es nicht nur okay, sondern sogar cool ist, wenig(er) zu besitzen. Dass ich nicht jedem Trend hinterherrennen muss und weniger Konsum der Welt eher gut tut, als schadet. Und dass Ordnung im Kopf viel schöner ist, als ein voller Kleiderschrank mir an Glück jemals bringen könnte.

Minimalismus hat in meinem Leben den Grundstein für Nachhaltigkeit gelegt: weniger konsumieren und mehr reflektieren. Minimalismus ist nur ein Trend für gelangweilte Rich Kids? Ich sage: Minimalismus und Nachhaltigkeit sind Werte, die für unsere Zukunft fester in unserer Gesellschaft verankert werden müssen. Don't get me wrong. Wegwerfen ist nicht die Lösung. Aber wer nur noch konsumiert, was nachhaltig glücklich macht, verzichtet mal ganz gerne auf den dritten Nude-Lippenstift, auch wenn es Naturkosmetik ist.

*Ab sofort stehen  
der lokalen Be-  
völkerung jeden Tag  
kostenloses und frei  
zugängliches, fri-  
sches Trinkwasser zur  
Verfügung.*



*pics by dieUmweltDruckerei*



*@dieumweltdruckerei*

*www.dieUmweltDruckerei.de*

# Let's help each other *grow*

Grün leben, Fair Fashion Brands gründen und sich auf Youtube über den Konsumwahn aussprechen, sind wahre Luxusprobleme. An anderen Stellen der Welt kämpfen ganze Dörfer ums Überleben. Weil die Sorgen bei ganz rudimentären Bedürfnissen anfangen. Bei Dingen, die wir in unserem Alltag in Europa nicht in Frage stellen: beim Trinkwasser zum Beispiel.

In Abouzokope, einem Dorf im westafrikanischen Togo, diente – bis zum August 2018 – der ein Kilometer entfernte See als Quelle. Für Trinkwasser, zum Waschen, Töpfern und als Löschwasser für Brände. Und obwohl Trinkwasser seit 2010 von den Vereinten Nationen als Grundrecht deklariert wurde, sieht man hier auf den ersten Blick, dass dieses Wasser nicht trinkbar ist.

Probleme wie diese gibt es auf unserer Welt zuhauf. Ein wichtiger Bestandteil eines nachhaltigen Lebensstils ist es, seine Umwelt zu unterstützen und für Fairness einzustehen. Ein Gedanke, den dieUmweltDruckerei mit uns teilt. Sie hat sich diesem Problem in Togo angenommen, setzt nun einen von der Universität Kassel entwickelten Membranfilter ein, und weitet ihr Klimaschutzprojekt durch den Anbau von heimischen Baumarten aus.

Wir freuen uns, durch die Zusammenarbeit mit der UmweltDruckerei, das Mindful Women Magazin auch als gedruckte Auflage für unser erstes Event bereitstellen zu können. 100 % Recyclingpapier, emissionsarme Produktion, vegane Bio-Farben und Strom aus erneuerbaren Energien. Erst durch Kooperationen wie diese können wir wachsen und mehr Frauen zu nachhaltigen Projekten inspirieren. Vielen Dank von Herzen an dieUmweltDruckerei für ihr Engagement, das kontinuierliche Mitdenken, und ihren Glauben daran, dass wir gemeinsam die Welt verändern können.

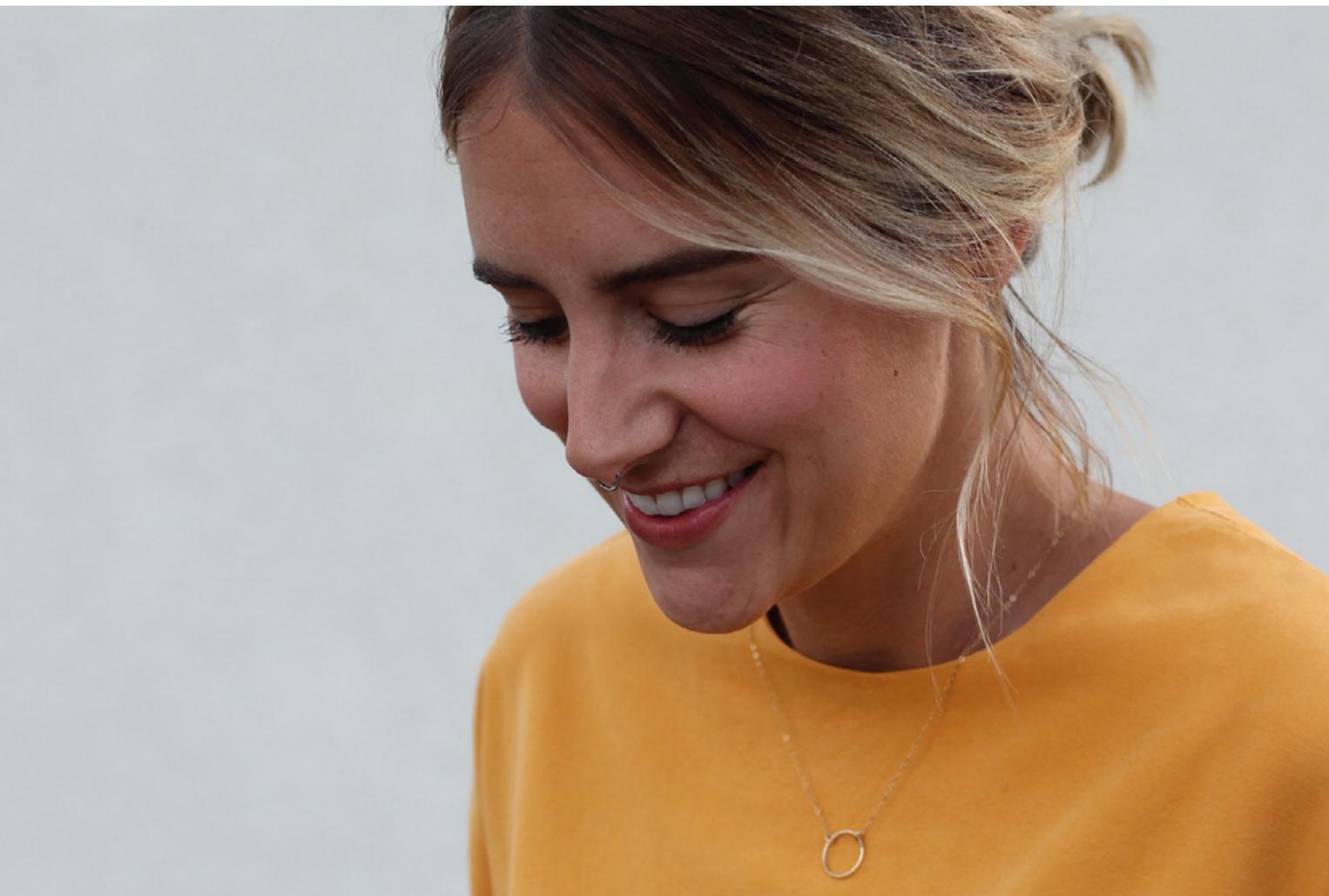


Let's  
root for  
each  
other

and  
watch  
us  
grow.

Corinna  
Borucki

*gründerin von Coco Malou*



*Corinna gründet gerade das nachhaltige Lingerie-Label Coco Malou. Nach der erfolgreichen Crowdfunding Kampagne befindet sie sich im Moment auf der Zielgeraden und berichtet erfrischend ehrlich, wie viele Kurven, Schlaglöcher und Bananenschalen die Gründung eines Start-Ups mit sich bringt.*

**Liebe Corinna, erzähl uns doch in eigenen Worten von deinem Projekt.**

Es ist unsere Mission, wunderschöne feminine Dessous für jeden Typ Frau anzubieten, die gut für Mensch und Umwelt sind. Fair produziert, eco, hautfreundlich, ästhetisch.

*Corinna produziert nicht nur in Europa, sondern bezieht auch alle Materialien von hier. Sie setzt auf Tencel, einen atmungsaktiven Stoff auf Basis von Holzfasern, der die Bildung von Bakterien verhindert und dadurch besonders geruchsneutral ist.*

*Was Corinna vor Coco Malou gemacht hat? Ein Studium in den USA und Niederlanden, mehrere Bürojobs, danach hat sie für fünf Jahre in der Marketingabteilung eines ökologischen Home Care Herstellers gearbeitet.*

**Und dann?**

Mit der Zeit kam der Wunsch nach etwas Eigenem auf und das Bedürfnis, die Modewelt aktiv mitzugestalten bzw. zu verbessern. Also habe ich den Sprung ins kalte Wasser gewagt - und hier bin ich jetzt, am Anfang meiner Selbstständigkeit und kurz vor dem Launch!

*Wie man auf Instagram verfolgen kann, ist es kein Zuckerschlecken, ein eigenes Label zu gründen.*

*Die deutsche Bürokratie ist das Eine, aber dazu kommen dann noch Herausforderungen, wie eine kurzfristig erzwungene Umentscheidung der Produktionsstätte oder eine irrtümliche Lieferung von mehreren Kilo Stoff direkt vor die Haustür.*

**Woher kommt dein nach außen absolut entspanntes Durchhaltevermögen?**

Gute Frage! Ich glaube ich bin intrinsisch motiviert, etwas grundlegend verbessern zu wollen und zu zeigen, dass es auch anders geht. Dass wir es selbst in der Hand haben. Seit ich mich näher mit der Textilindustrie auseinandergesetzt habe, war ich schockiert über

die katastrophalen Umwelt- und auch Arbeitsbedingungen, die vorherrschen und was ich da passiv mit meinem Konsum unterstützt habe. Ich bin ein absoluter Naturmensch voller Empathie und es bricht mir das Herz zu sehen, wie unsere Umwelt und andere Menschen ausgebeutet werden. Dagegen möchte ich etwas tun!

*Frauen in der nachhaltigen Szene zu finden, ist nicht schwer. Aber wenn es um das Gründen geht, sieht es schnell anders aus.*

**Hast du eine Vermutung, warum das so ist?**

Ich glaube, weil die Szene von Werten wie Risikobereitschaft, Durchsetzungskraft und Selbstdarstellung dominiert wird. Aber ich finde, das kann durchaus miteinander kombiniert werden, und auch Frauen haben diese Eigenschaften in sich. Man muss nicht laut sein, um zu gründen. Aber ein bisschen Mut und Glauben braucht es schon.

**Jetzt mal Hand aufs Herz. Gab es Situationen, in denen du aufgeben wolltest?**

Natürlich, schon etliche. Aber es sind immer nur kleine Momente, durch die man durch muss. Tiefphasen gehören zum Leben, und zum Gründen erst recht. Danach kommt das nächste Hoch.

**„Man muss nicht *laut* sein, um zu *gründen*.“**

*start-up coach*



*pic by Marta Miklinska*

*@kimgoeseko*

**Kim  
Gerlach**

*Wenn Kim eine Farbe wäre, wäre es Gelb. Diese These könnte man jetzt mit Farbtheorien und Psychologie untermauern, aber eigentlich reicht ein Blick auf ihren Instagram Account @kimgoeseko. Die Co-Founderin wohnt nach ihrer Zeit mit VinoKilo und seit ihrem Master in Schweden und coacht nachhaltige Start-ups, belebt die Sustainable Fashion Weeks, oder organisiert dort eigene Events. Kim ist im ständigen Wandel zwischen Action und Pause und fühlt sich im Wechsel zwischen Stress und Erholung zuhause.*

**Woher kommt dein Drive für deine Action-Phasen?**

*Eigentlich ist es common sense, dass etwas anders gemacht werden muss. Nur leider müssen nachhaltige Businesses und Denker in der jetzigen Welt immer noch mit konservativen und kapitalistischen Strömungen konkurrieren. Da kommt meine innere Ökonomin mit ihrem grünen Hippieherz und hilft, die Konsumwelt besser zu verstehen und Nachhaltigkeit sexy genug zu machen, dass sie bei der Masse ankommt.*

*Kim beschreibt sich selber mit den Worten: Lebenslustig, fröhlich und*

*authentisch. Sie steht online und offline zu ihren Emotionen und zu ihrer Weiblichkeit, wie es unserer Meinung nach noch zu wenige Frauen tun.*

**Was bedeutet Weiblichkeit für dich?**

*Weiblichkeit hat für mich mit Akzeptanz meines eigenen Ichs zu tun. Es ist eine kleine Rebellion gegenüber der Gesellschaft, weil weibliche Charakterzüge oft als Nachteil gesehen werden. Aber hey, jetzt mal Klartext: Sie machen mich umso stärker, wenn ich weiß, wie ich sie nutzen kann. Empathie, soziale Intelligenz, Intuition. All das zähle ich zu Weiblichkeit.*

*Wir lieben Kim für ihre ständig neuen Ideen und dafür, dass sie ihr Umfeld gnadenlos für ihre Projekte motivieren kann. Und manchmal sind ihre Ideen auch ganz pragmatisch.*

**Kim, wo willst du hin?**

*Ich will in eine Zukunft, in der Zertifizierungen Nicht-nachhaltiges kennzeichnen, weil alles andere schon nachhaltig ist. Sozusagen wie Warn-*



schilder. Achtung, krebserregend. Achtung, kann Spuren von Kinderarbeit enthalten.

Du bekommst einen Preis. Für den gelbsten Instagram Feed, die coolsten Ideen und dafür, dass du Nachhaltigkeit hübsch machst. Du darfst eine Rede halten, was sagst du?

Jeder Mensch hat ein natürliches Potenzial. Nun geht es nur darum, dieses zu finden und wie ein kleines Pflänzchen zu pflegen. Und dabei muss man auch als rationale Person, wie ich, intuitiv handeln und immer wieder reflektieren. Wann war es das letzte Mal, dass dich eine Emotion erfüllt hat? Wieso genau in dieser Situation? Worin gehst du auf? Du hast dein natürliches Potenzial. Nutz' es.

Wie viele Frauen würden wohl ihre Ideen für die freie Benutzung in einem Magazin freigeben? Das nennen wir wahren Teamgeist.

Eine Idee, die sich leider noch nicht durchgesetzt hat:

Ich sehe es so: Ideen sind kleine unabhängige Wölkchen, die durch unsere Realität fliegen und sich an Menschen klammern, um umgesetzt zu werden. Manchmal ist es ein Match und manchmal ist eine andere Person nötig, die sich des Wölkchens annimmt und die Idee realisiert. Folgende Ideen gebe ich somit an die Menschheit frei: das erste interaktive Nachhaltigkeitsmuseum mit Virtual Reality, ein ästhetisches coffee table book für Nachhaltigkeitsaufklärung und eine multi-sensory exhibition zu Fast Fashion. Go grab it if it's yours!

„Jeder Mensch hat ein natürliches Potenzial.“



*grüne* politikerin

## Renate Künast

Ich will  
*später* nicht  
sagen, wir  
hätten  
nichts  
gewusst  
und *nichts*  
ändern  
*können*.

*Grundsätzlich, frech und fragend, so beschreibt sich Renate Künast. Als Bundesministerin trieb sie die Agrarwende an. Als Autorin und Rednerin in Themen der Nachhaltigkeit ist sie ein großartiges Vorbild für jede Frau, die an ihre Ideen glaubt – und den Biss hat, sie umzusetzen. In ihrem Buch*

*„Klasse statt Masse“ nimmt sie ihre Leser mit hinter die Kulissen der Politik. Mit einer beeindruckenden Mischung aus Hartnäckigkeit und Humor. Einfach nur Wow.*

*Wenn man ihre Errungenschaften und gefeierten Erfolge in der Agrarwirtschaft und im Verbraucherschutz betrachtet, sieht alles sehr gradlinig aus.*

Liebe Renate, wie kamst du dazu, deine eigenen Werte so zielstrebig in der Politik umzusetzen?

Als Mädchen war es für mich damals nicht angedacht, die Oberschule zu besuchen. Ich habe mir mühevoll erkämpft, weiter zur Schule gehen zu dürfen, wurde Sozialarbeiterin, später Rechtsanwältin. Zum Glück konnte ich auch Ministerin für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft werden, und Mitglied des Bundestages. Das schafft eine sehr gute Plattform, gemeinsam mit anderen an Veränderung zu arbeiten.

Veränderungen sind das große Stichwort von Renate. „Geht nicht, gibt’s nicht.“ Sie engagiert sich für strukturelle

*Änderungen und Transparenz in der Landwirtschaft und Lebensmittelindustrie.*

**Woher nimmst du deine Kraft 3.798 Dinge gleichzeitig zu tun?**

Wenn ich das wüsste. Die Energie kommt irgendwie von Innen. Und: ich will später nie sagen müssen, wir hätten nichts gewusst und nichts ändern können. Das ist sicherlich auch eine klare Abgrenzung zur Elterngeneration. Nachhaltigkeit darf aus meiner Sicht nicht zur Floskel verkommen. Für mich heißt es wirklich, die Lebensgrundlagen zu bewahren. Es geht also um Kreislaufwirtschaft und Agrarökologie.

*Sie schreibt ihre Bücher mit einer Selbstverständlichkeit, mit der andere die Tageszeitung lesen. Erst kürzlich „Rein ins Grüne – Raus in die Stadt“.*

**Lieber schreiben oder lesen?**

Beides. Weil ja noch nicht alle Bücher geschrieben sind, die ich gerne lesen möchte. So auch mein letztes.

**Kommen Missverständnisse, Selbstzweifel und Aufgeben in deinem Wortschatz vor?**

Die Missverständnisse kommen wahrscheinlich noch. Und der Gedanke aufzugeben, war schonmal da. Bin aber weiter gegangen.

**Eine Idee, die sich leider noch nicht durchgesetzt hat?**

Dass die Städte grüner werden. Grüne Fassaden, Urban Gardening, Gemüse im Park, auf Dächern und alten Bahnlinien. Das bringt Vielfalt, auf dem Teller und für Bienen, Schmetterlinge und Vögel. Und natürlich bessere Luft. Das zukünftige gute Leben in den Städten wird grün sein.

„Krisen meistert man am besten, indem man ihnen *ZU VOR* kommt.“

*youtuberin*

## Marie Johnson

@snukieful



*Marie hat kürzlich ihr Online-Medien-Management Studium absolviert und betreibt ganz nebenher ein, wie sie es nennt, „buntes Potpourri aus YouTube Kanal, Videopodcasts, Fair Fashion und Veganismus“. Als Schülerin wurde sie für ihre Videos noch belächelt, heute pflegt sie eine Community mit über 470.000 Followern, mit denen sie ganz offen über Fairness, Ökologie und Orangenhaut spricht. Meist ungeschminkt, immer zuckersüß und mit vollem Herzen dabei.*

*Liebe Marie, du bist so ein Strahlemann, was für ein Glücksfall, dass du dich für nachhaltige Themen einsetzt.*

**Wie kommt man als Schülerin darauf einen Youtube-Kanal zu starten?**

Ich habe gemerkt, welche Reichweite und auch welchen Einfluss man online haben kann. Und ich durfte selbst erleben, wie viel glücklicher man leben kann, wenn man bewusster durch den Alltag geht. Da wollte ich gerne beides verknüpfen, andere an meinen Erfahrungen teilhaben lassen und Menschen im besten Fall dazu inspirieren, ihr bestes Leben zu leben.

*Marie lädt ihre Leser ein, sie auf ihrer Reise durch Selbstversuche wie „no-Poo“ und „plastikfrei“ zu begleiten. Sie vermittelt damit auf ganz nahbare Art, dass kein Mensch perfekt ist, sich aber der Versuch, etwas besser zu machen, wirklich lohnt.*

Ich bin noch dabei, in die Nachhaltigkeit reinzuwachsen. Umwelt, Gesundheit und auch Tiere sind mir sehr wichtig, jedoch gibt es auch bei mir noch einige Punkte, die ich auf Dauer gerne verbessern würde. Für mich bedeutet „ein nachhaltiges Leben führen“ jedoch nicht in allen Bereichen perfekt zu sein, sondern bewusste Entscheidungen zu treffen und das eigene (Konsum-)Verhalten stets zu hinterfragen.

**Auf Social Media bekommt man sicher nicht immer nur positive Rückmeldung, wie gehst du mit Kritik um?**

Besonders wenn man online arbeitet und Menschen die Möglichkeit gibt, sich und seine Arbeit zu bewerten, sollte man sich von dem Gedanken lösen, es allen Recht machen zu können. Das ist schlichtweg nicht möglich.



ou can be the  
*ripest, juiciest*  
peach in the  
world + there's  
still going to be  
*someone* who  
doesn't like  
peaches.

*Auf deinen Post von dir im Bikini am Strand mit Orangenhaut hast du sehr viel positive Resonanz erhalten.*

*Dein Kommentar dazu: „EFF eine Welt, die uns glauben lässt, andere haben keine Probleme, keine Sorgen, schon gar keine Poren, Pickel, Falten oder Dellen.“*

Was bedeutet Weiblichkeit für dich?

Weiblichkeit bedeutet für mich, stark zu sein und gleichzeitig Schwäche zu akzeptieren, Emotionen preiszugeben und unglaublich vielfältig leben zu können. Ich habe das Gefühl, Weiblichkeit wird besonders online noch zu sehr auf Äußerlichkeiten reduziert.

Ich bin ganz bei mir und nehme mich selbst deutlich wahr und gleichzeitig möchte ich anderen dabei helfen, das auch zu spüren. Mein Umfeld ist mir wichtig, ich möchte immer mit einem guten Gewissen in den Spiegel schauen können und wissen, dass ich einen Beitrag geleistet habe.

*„Ich bin ganz bei mir“, ein Statement, das man heute leider viel zu wenig hört.*

„Was in 5 Jahren passiert, sehe ich in fünf Jahren.“ – ich habe den Eindruck wir stressen uns zu sehr und hängen mit den Gedanken ständig in der Zukunft oder der Vergangenheit. Besonders online entwickelt sich alles so schnell, dass man sowieso nicht planen kann. Ob ich vor drei Jahren gedacht hätte, dass ich mal Mode verkaufen werde? Niemals.

**Boutique vegan und  
avivstilo gründerin**



**Miriam Brilla**

@v\_stilo

*Miriam Brilla ist in Westafrika und Südostasien aufgewachsen. Schon in ihrer Bachelorarbeit befasste sie sich mit der Rolle der Biotech-Industrie im Lebensmittelsektor und gründete 2012 den Online-Shop „boutique vegan“ und später die „avivstilo“. Die 31-Jährige ist Mutter, Unternehmerin und ein Mensch, der leidenschaftlich gerne hinterfragt. Nachhaltig, sozialfreundlich und umweltbewusst konsumieren, das ist ihr Anspruch.*

*Wenn Miriam von ihrem Werdegang erzählt, hat man den Eindruck, dass ein Leben für all die Projekte gar nicht ausreichen kann.*

**Liebe Miriam, woher bekommst du die Energie, all deine Ideen anzugehen?**

Ich möchte die negativen Folgen meines Handelns möglichst minimieren und umsichtig mit meiner Umwelt umgehen. Ich habe eine kleine Tochter und sehe es als meine Pflicht, die Welt für sie ein bisschen besser zu hinterlassen. Da wir alle verbunden sind, hat meine Entscheidung zu konsumieren und zu verbrauchen globale Folgen. Jeden, den ich inspirieren kann, sich dessen bewusst zu werden, ist für mich ein Er-

folg, denn schlussendlich steuern wir somit gemeinsam in die richtige Richtung.

**Da schwingt wahre Passion mit. Und Zielstrebigkeit. Was genau stellst du dir für die Zukunft vor?**

Ich möchte alles dafür tun, einen bewussten pflanzlichen Lebensstil und die Wertschätzung der Umwelt als normalen, modernen Lifestyle zu etablieren. Das ist mein Ziel.

*Ihr Vertrieb von pflanzlichen Produkten entstand mehr aus einer Not heraus, weil Miriam gewünschte Produkte nicht überall bekommen konnte. Immer noch verfügt sie über eines der größten Sortimente von veganen Produkten und bietet sie in ihren Online-Shops an. In sieben Jahren bergauf und bergab.*

**Wie gehst du dabei mit Zweifel um?**

Ich bin generell sehr strapazierfähig und stur, das heißt, ich habe gutes Durchhaltevermögen, auch in schwierigen Zeiten. Als Unternehmerin wurden mir ständig Steine in den Weg gelegt,

aber ich habe gelernt, dass das ein Teil des Prozesses ist. Ich bin auch schon gescheitert und wollte tatsächlich einmal aufgeben. Jedoch vergehen die Tränen und am nächsten Morgen ist ein neuer Tag. Wir leben im JETZT, nicht in der Vergangenheit. Jeden Moment bekommen wir eine neue Chance.

**Wie bestehst du als Frau in einem Berufsfeld, das immer noch von Männern dominiert wird?**

Aus persönlicher Erfahrung erlebe ich regelmäßig die Hürden, wie ich als junge Frau im Business Umfeld wahrgenommen werde. Dabei erinnere ich mich daran, dass die Beurteilungen meines Gegenübers absolut SUBJEKTIV sind und erinnere mich daran, was meine Realität ist. Dies erlaubt mir, meiner Weiblichkeit treu zu bleiben und mich trotzdem professionell auf Situationen einstellen zu können.

*In ihrem Leben hat sie kulturell, fachlich, unternehmerisch und auch persönlich sehr viele Eindrücke aus unterschiedlichen Ländern gewinnen können.*

**Was kannst du jungen Unternehmerinnen als Rat mitgeben?**

Höre auf dein Bauchgefühl. Die letzten Jahre haben mir immer wieder gezeigt, wie wichtig es ist, auf mein Bauchgefühl zu hören. Das heißt, stetig daran zu arbeiten, mit mir selbst verbunden zu sein. Das ist durchaus eine Herausforderung, gerade im Business Umfeld, jedoch ist dieses „Mensch sein“ eine wesentliche Natur-Intelligenz, die sehr mächtig ist und genutzt werden sollte.

Man muss auf sich selbst als Mensch achten und sich ein soziales Netzwerk für Support aufbauen, wenn man nachhaltig bestehen möchte.



*hey,*

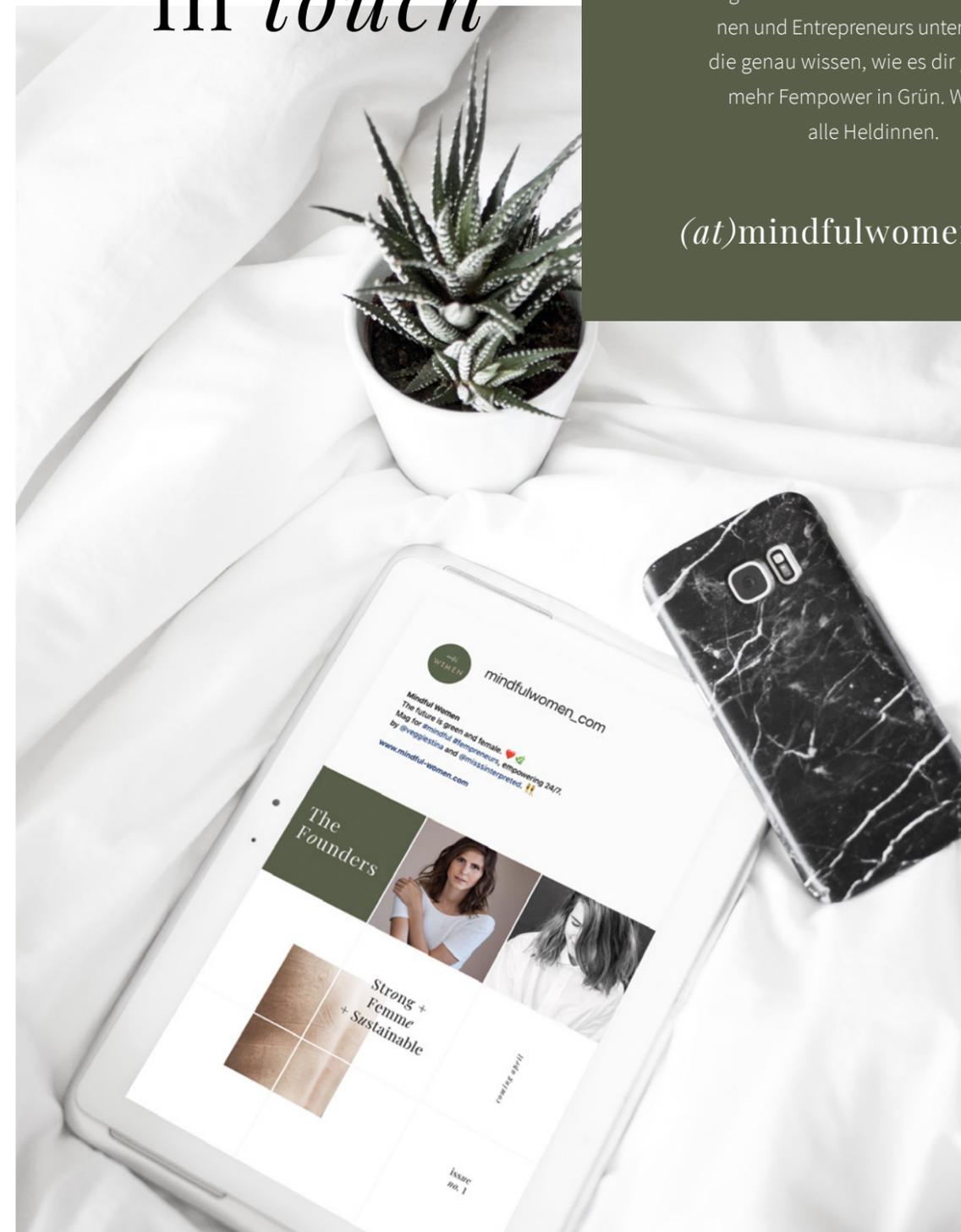
**W**anna  
join?

Du brennst für Nachhaltigkeit und hast Lust, Mindful Women mit deinen Fähigkeiten zu unterstützen? Du kennst Frauen, die wir unbedingt kennen lernen sollten? Dann schreib uns eine Mail an [strong@mindful-women.com](mailto:strong@mindful-women.com).

Let's  
stay  
in touch

24/7 ehrlichen Content für deine tägliche Dosis Inspiration findest du auf unserem Instagram Kanal. Vernetze dich mit uns, teile Frauen, die dich begeistern und lass dich von Freundinnen und Entrepreneurs unterstützen, die genau wissen, wie es dir geht. Für mehr Fempower in Grün. Wir sind alle Heldinnen.

[\(at\)mindfulwomen\\_com](mailto:(at)mindfulwomen_com)



*more info?*

[www\(dot\)  
mindful-women  
\(dot\)com](http://www(dot)mindful-women(dot)com)

# Made to impress<sub>(um)</sub>



+ **Mindful Women Mag**

Issue No. 1  
April 2019

+ **Herausgeberinnen**

Mindful Women:  
Sylvie Tittel  
Stina Spiegelberg

Humboldtstraße 24  
75175 Pforzheim  
strong@mindful-women.com

Der Nachdruck und die Vervielfältigung von Artikeln (auch auszugsweise) sind nur nach vorheriger Genehmigung gestattet. Die Inhalte unterliegen dem deutschen Urheberrecht.

+ **Redaktion**

Stina Spiegelberg  
Sylvie Tittel

+ **Interviews**

Verena Paul-Benz  
Karo Kelc  
Jessica Könnicke  
Pia Salzer  
Laura Mitulla  
Estella Schweizer  
Corinna Borucki  
Kim Gerlach  
Renate Künast  
Marie Johnson  
Miriam Brilla  
Helga Löhr

+ **Fotografie**

Cover, Lena Wilkens fotografiert von Sylvie Tittel  
S. 20, S. 23, Laura Michelle Kniesel  
S. 28, Felix Groteloh  
S. 32/33, Sylvie Tittel  
S. 38 Stina Spiegelberg  
S. 48, Die UmweltDruckerei  
S. 50/51, Sylvie Tittel  
S. 52, Marta Miklinska  
S. 53, Hannah Hempel  
Backcover, Lena Wilkens fotografiert von Sylvie Tittel

+ **Hugs to**

Fair Handeln Messe Stuttgart  
dieUmweltDruckerei  
Rapunzel Naturkost

+ **Lektorat**

Lara Ehlert

+ **Design**

Sylvie Tittel

+ **Druck**

Wir freuen uns, unser Magazin klimaneutral auf 100 % Recycling-Papier mit Bio-Farben und erneuerbaren Energien zu drucken! Garantiert durch dieUmweltDruckerei.



©2019 Mindful Women: Stina Spiegelberg, Sylvie Tittel. All rights reserved.

www(dot)  
mindful-women  
(dot)com